

Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi, dan Asupan Makanan dengan Kejadian *Menarche* Dini pada Siswi MTS Darul Abror

Winda Dwi Lestari*¹, Rifatul Masrikhiyah², Diah Ratna Sari³

^{1,2,3} Program Studi SI Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhadi
Setiabude Brebes, Indonesia
e-mail: handipratama622@gmail.com

Abstrak

Menarche merupakan peristiwa awal menstruasi yang dialami oleh remaja putri. Menarche dibagi menjadi dua, yaitu menarche dini dan menarche normal. Remaja putri dikatakan mengalami menstruasi dini jika mengalami menstruasi dini pada usia >12 tahun, dan menarche normal dikatakan mengalami menstruasi dini jika anak berusia 12 tahun. Ada beberapa faktor yang menyebabkan menarche pada usia dini seperti status gizi, gaya hidup, asupan makanan, pendapatan orang tua, pendidikan orang tua, dll. Terjadinya menarche dini sangat memberikan faktor risiko bagi remaja putri seperti terhambatnya tumbuh kembang, stres, dan emosionalitas, serta memiliki faktor risiko kanker payudara. Analisis penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup, status gizi, dan asupan makanan dengan kejadian menarche dini pada siswa MTS Darul Abror Brebes. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan menggunakan deskriptor kategoris karena menganalisis 2 variabel, sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7 dan 8 MTS Darul Abror Brebes, untuk pengumpulan data mengenai karakteristik responden, gaya hidup, dan asupan menggunakan metode angket. , sedangkan data status gizi diambil dengan mengukur tinggi badan (TB) menggunakan alat microtoice sedangkan pengukuran berat badan (BB) menggunakan timbangan manual. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan proportional random sampling. Hasil analisis uji Chisquare menunjukkan ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian menarche dini yang ditunjukkan dengan nilai P sebesar 0,000 dengan nilai >0,005. Ada juga hubungan antara status gizi dengan kejadian menarche dini, nilai P 0,000, nilai >0,005, serta ada juga hubungan antara asupan makanan dengan kejadian menarche dini. Untuk asupan yang mempengaruhi terjadinya menarche ada 3 yaitu asupan protein, p-value 0,005 artinya ada hubungan antara asupan protein dengan kejadian menarche dini, asupan lemak didapatkan p-value 0,004 yang artinya ada hubungan antara asupan lemak dengan kejadian menarche dini, dan asupan Karbohidrat dengan kejadian menarche dini, asupan karbohidrat diperoleh p-value 0,001 artinya ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan kejadian menarche dini. menarche pada siswa MTS Darul Abror Brebes. Berdasarkan analisis penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi, gaya hidup, dan asupan makanan pada siswa MTS Darul Abror.

Kata kunci: *Gaya Hidup, Status Gizi, Asupan Makanan Dan Menarche Dini*

Abstract

Menarche is an early menstrual event experienced by young women. Menarche is divided into two, namely early menarche and normal menarche. Adolescent girls are said to have early menarche if they have early menstruation at the age of >12 years, and normal menarche are said to have early menstruation if the child is 12 years old. There are several factors that cause menarche at an early age such as nutritional status, lifestyle, food intake, parental income, parental education, etc. The occurrence of early menarche greatly provides risk factors for adolescent girls such as inhibition of growth and development, stress and emotionality, as well as having risk factors for breast cancer. The analysis of this study aims to determine the relationship between lifestyle, nutritional status, and food intake with the incidence of early menarche in MTS Darul Abror Brebes students. This research is an observational quantitative

type of research using categorical descriptors because it analyzes 2 variables, the samples in this study were 7th and 8th grade students at MTS Darul Abror Brebes, to collect data on respondent characteristics, lifestyle, and intake using the questionnaire method, while the nutritional status data was taken by measuring height (TB) using a microtoice tool while measuring body weight (BB) using manual scales. The sampling technique in this study used proportional random sampling. The results of the Chisquare test analysis showed that there was a relationship between lifestyle and the incidence of early menarche, it was indicated by a P-value of 0.000, the value was >0.005 . There is also a relationship between nutritional status and the incidence of early menarche, a P-value of 0.000, the value is >0.005 , and there is also a relationship between food intake and the incidence of early menarche. For intakes that affect the occurrence of menarche, there are 3, namely protein intake, a p-value of 0.005 means that there is a relationship between protein intake and the incidence of early menarche, fat intake is obtained by a p-value of 0.004 which means that there is a relationship between fat intake and the incidence of early menarche, and Carbohydrate intake with the incidence of early menarche, carbohydrate intake obtained a p-value of 0.001 meaning that there is a relationship between carbohydrate intake and the incidence of early menarche in MTS Darul Abror Brebes students. Based on the analysis of the study, it can be concluded that there is a relationship between nutritional status, lifestyle, and food intake in MTS Darul Abror students.

Keywords: *Lifestyle, Nutritional Status, Food Intake and Early Menarche*

PENDAHULUAN

Menarche merupakan kejadian luruhnya dinding endometrium rahim atau menstruasi yang pertama kali. Usia anak perempuan untuk mendapatkan *menarche* sangat bervariasi ada yang berusia 12 tahun sudah mendapatkan menstruasi, ada yang usianya 9 tahun sudah mendapatkan menstruasi dan ada juga usia 16 tahun baru terkena menstruasi. ¹ Akan tetapi pada umumnya usia normal untuk mendapatkan *menarche* saat anak berusia 12 – 16 tahun dengan rata-rata terjadi kebanyakan anak mengalami menarche usia 12 tahun. ² Anak yang mendapatkan *menarche* pada usia dibawah 12 tahun menandakan bahwa anak tersebut memperoleh *menarche* diusia dini.

Berdasarkan hasil dari data terbaru dari Kemenkes (2018) bahwa peristiwa kasus *menarche* di Negara Indonesia terjadi pada saat anak remaja berusia 12,4 tahun dengan nilai persentase 2,6%, usia 10-11 tahun persentasenya 30,3%, dan anak yang usianya 13 tahun persentasenya sebesar 30%. Hal tersebut menandakan bahwa kasus *menarche* di Indonesia semakin meningkat, serta menyatakan bahwa Negara Indonesia menempati urutan ke 15 dari 67 Negara dengan penurunan usia *menarche* atau terjadinya *menarche* dini pada anak remaja perempuan. ³

Ada beberapa penelitian yang menyatakan bahwa kematangan hormon seksual terlalu dini dapat mengakibatkan kerentanan terhadap anak remaja putri untuk mengalami sejumlah masalah. remaja yang mengalami kematangan hormon seksual tentunya akan mengganggu psikologisnya dimana ditandai dengan tindakan-tindakannya seperti merokok, minum-minuman keras, mengalami depresi, memiliki gangguan makan, menuntut kemandirian lebih dini dari orang tuanya dan memperlihatkan insiden gangguan mentalnya yang lebih besar. ⁴

Beberapa penelitian juga menyatakan bahwa anak perempuan yang memperoleh *menarche* dini sangat memungkinkan akan memiliki faktor resiko terkena kanker payudara, obesitas abdominal, penumpukan lemak jaringan adiposa, memiliki resiko terkena penyakit kardiovaskuler, dan hipertensi yang lebih tinggi yang mengalami menstruasi awal dibawah usia 12 tahun, Anemia, dan rawan terjadinya kehamilan pranikah. ⁵

Ada dua faktor yang menyebabkan *menarche* dini diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa faktor keturunan dari orang tua (ibu), faktor ini sangat berpengaruh atau berhubungan dengan percepatan dan keterlambatan terjadinya *menarche* pada remaja putri. selain itu ada juga faktor eksternal seperti lingkungan sosial, ekonomi, nutrisi atau asupan makanan, status gizi, keterpaparan media masa pornografi, dan gaya hidup ⁶.

Gaya hidup sangat berkaitan erat dengan adanya perkembangan zaman serta teknologi modern, dalam arti lain gaya hidup dapat memberikan efek positif atau negatif bagi yang menjalankannya sebagian besar anak remaja yang ada di Negara Indonesia. Gaya kehidupan yang sering ditiru oleh anak remaja putri adalah dengan banyak mengonsumsi makanan siap saji (*Jungfood*), kurangnya dalam melakukan aktifitas fisik olahraga, sering melalaikan jam tidur, dan mengonsumsi makan minuman yang kemasan atau soft drink dimana minuman yang akan menimbulkan percepatan usia *menarche* pada remaja putri.⁷

Status gizi merupakan salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi terjadinya *menarche*. Beberapa penelitian yang menyatakan bahwa status gizi merupakan faktor utama dalam menentukan usia *menarche*.⁸ anak remaja putri yang mengalami Berat Badan (BB) lebih atau *overweight* lebih cepat mengalami *menarche* dibandingkan dengan anak yang mempunyai berat badan normal ataupun kurang.

Status gizi obesitas sangat berkaitan dengan peningkatan kadar lemak. Jaringan lemak ini yang nantinya akan menghasilkan hormon *leptin* yang akan menimbulkan adanya peningkatan kadar *Luteinizing Hormone* (LH). dimana hormon tersebut yang berfungsi sebagai sekresi hormon *estrogen* dan hormon *progesteron*. Semakin tinggi kadar hormon LH maka produksi hormon *estrogen* yang berada di ovarium juga mengalami peningkatan. Kadar hormon *leptin* ini yang dikaitkan dengan kejadian *menarche* dini atau awal menstruasi pada remaja putri.⁹

Asupan makanan juga sangat mempengaruhi terjadinya usia terjadinya *menarche* pada anak remaja putri.¹⁰ asupan yang berpengaruh terjadinya *menarche* adalah asupan makanan yang mengandung protein, lemak, dan karbohidrat. Konsumsi asupan makanan yang mengandung lemak, dan protein secara berlebihan dapat memicu mempercepat terjadinya *menarche* dini pada anak.¹¹

Berdasarkan Lokasi yang dipilih untuk penelitian yaitu di MTS Darul Abror Brebes karena sekolah tersebut memiliki biaya sekolah yang tinggi dan Mayoritas keluarga dari siswa berasal dari keluarga dengan ekonomi yang mampu, selain itu SMP Darul Abror memiliki titik lokasi masih didaerah area perkotaan Brebes sehingga mudah untuk mendapatkan akses asupan makanan lebih mudah dan beragam. Hal tersebut sangat mempengaruhi kondisi gaya hidupnya seorang anak. Terjadinya *menarche* sangat berkaitan dengan gaya hidupnya semakin meningkat dan munculnya gaya hidup yang modern maka semakin meningkat pengaruhnya dalam segi pola makan serta pola hidup yang semakin beragam. maka perlu adanya Penelitian lebih lanjut untuk mengetahui Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi, Dan Asupan Makanan, dengan Kejadian *Menarche* dini di MTS Darul Abror Brebes.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang bersifat observasional dengan menggunakan deskriptif kategorik karena menganalisis hubungan 2 variabel yaitu variabel bebas (Gaya hidup, status gizi, dan asupan makanan) dengan variabel terikat (Kejadian *menarche* dini pada siswi MTS Darul Abror Brebes), penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7 juni 2022 tempatnya di MTS Darul Abror Brebes. Untuk populasi didalam penelitian ini adalah siswi kelas 7 dan 8 dimana jumlah keseluruhan 54 siswi MTS Darul Abror Brebes, untuk sampelnya sebesar 51 siswi. Pengambilan sampel didalam penelitian ini menggunakan teknik *propotional random sampling* dengan tujuan untuk memperoleh sampel yang representif (sampel yang benar-benar mewakili seluruh populasi), didalam penelitian ini dilakukan dengancara undian/lotre dimana setiap kelas dibuat terlebih dahulu nomer absen pada kertas lalu digulung dan dilakukan pengundian. untuk kriteria inklusi didalam penelitian ini adalah siswi kelas 7, dan 8 di MTS Darul Abror Brebes, Siswi yang sudah terkena menstruasi, Bersedia dan berpartisipasi sebagai sampel penelitian, dan mampu berkomunikasi lisan dan tertulis dengan baik. Adapun kriteria Eksklusi didalam penelitian ini adalah siswi yang tidak hadir pada saat penelitian, siswi yang menolak saat dilaksanakannya penelitian. Variabel yang diukur didalam penelitian ini adalah variabel bebas (gaya hidup, status gizi, dan asupan makanan) dengan variabel terikat (kejadian *menarche* dini pada siswi MTS Darul Abror Brebes).

Pengambilan data antara 2 variabel tersebut membutuhkan alat dan bahan seperti timbangan, microtoice, dan data usia responden untuk pengambilan data status gizi pada responden berdasarkan IMT/U, sedangkan untuk pengambilan data gaya hidup, asupan makanan memerlukan alat bantu yang berupa kuesioner.

cara pengambilan data status gizi dilakukan dalam 1 kali pengukuran dengan menggunakan alat microtoice dan timbangan manual pengukuran dilakukan oleh responden dan kerabat responden yang ikut membantu mengikuti penelitian ini.

Prosedur dalam penelitian ini yang pertama memperkenalkan diri ke responden dan menjelaskan cara mengisi kuesioner yang sudah dibagikan, setelah itu peneliti memberikan waktu setengah jam untuk mengisi kuesioner, setelah itu diadakannya wawancara untuk mengetahui asupan responden, dan yang terakhir ada pengukuran Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan. Analisis statistik yang digunakan didalam penelitian ini ada 2 yaitu analisis Univariat, analisis ini gunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel yang akan diteliti, sedangkan analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui korelasi atau hubungan antar 2 variabel. analisis bivariat yang digunakan didalam penelitian ini adalah menggunakan uji *chiskuer*. untuk menginput data-data yang sudah terkumpul dan ingin mengetahui apakah ada korelasi 2 variabel Peneliti membutuhkan aplikasi software SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Pada Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Responden Pada Siswi MTS Darul Abror Brebes

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase(%)
Usia Responden	12 Tahun	8	15,7
	13 Tahun	25	49,0
	14 Tahun	16	31,4
	15 Tahun	2	3,9
Total		51	100

Berdasarkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden yang berusia 12 tahun sebanyak 8 siswi (15,7%), responden yang berusia 13 tahun sebanyak 25 siswi (49,0%), responden yang berusia 14 tahun sebanyak 16 siswi (31,4%) dan yang terakhir responden yang berusia 15 tahun sebanyak 2 siswi (3,9%), Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden yang mengikuti penelitian ini paling banyak siswi yang berusia 13 tahun, untuk usia maksimal responden yang mengikuti penelitian ini adalah usia 15 tahun dan minimal berusia 12 tahun serta rata-rata usia responden yang mengikuti penelitian ini adalah 13,24 dengan *std. deviation* 0,764.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Mengenai Menstruasi/ Haid Dan Kesehatan Reproduksi, Pendidikan Ayah, Pendidikan Ibu, Pekerjaan Ibu, Pekerjaan Ayah, Dan Penghasilan Keluarga Pada Responden

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik

No	Karakteristik	Kategori	n	%
1	Informasi Manstruasi	Ya	36	70,6
		Tidak	15	29,4
	Total	51	100,0	
2	Pendidikan Ayah	SD	2	3,9
		SMP	7	13,7
		SMA	12	23,5
		Perguruan Tinggi	30	58,8
Total	51	100,0		
3	Pendidikan Ibu	SD	2	3,9
		SMP	7	13,7
		SMA	12	23,5
		Perguruan Tinggi	30	58,8
Total	51	100		
4	Pekerjaan Ibu	IRT	6	9,8
		Pegawai Negeri	22	43,1
		Pegawai Swasta	15	29,4
		Wiraswasta	8	15,7
		Total	21	100
5	Pekerjaan Ibu	Tidak Bekerja	0	0,0
		Pegawai Negeri	30	58,8
		Pegawai Swasta	12	23,5
		Wiraswasta	9	17,6
		Total	51	100
6	Penghasilan Keluarga	Rp. 1.885.000	16	31,4
		≥Rp. 1.885.000	35	68,6
		Total	51	100

Berdasarkan Tabel 2 Menunjukkan bahwa jumlah responden yang sudah mengetahui informasi mengenai menstruasi/haid serta kesehatan reproduksi pada wanita yaitu sebanyak 36 siswi (70,6%), dan yang belum mengetahui mengenai menstruasi sebanyak 15 siswi (29,4%). Untuk Analisis pendidikan terakhir ayah dari responden adalah SD/Sederajat sebanyak 2 siswi (3,9%), SMP/ Sederajat sebanyak 7 siswi (13,7%), dan SMA/Sederajat sebanyak 12 siswi (23,5%), dan Akademi/Perguruan Tinggi sebanyak 30 siswi (58,8%). Sedangkan untuk Analisis pendidikan terakhir ibu dari responden yaitu SD/Sederajat sebanyak 5 siswi (9,8%), SMP/ Sederajat sebanyak 8 siswi (15,7%), dan SMA/Sederajat sebanyak 15 siswi (29,4%) dan Akademi Perguruan Tinggi sebanyak 23 siswi (45,1%). Analisis Pekerjaan ibu dari responden yaitu ibu rumah tangga 6 siswi (11,8%), Pegawai Negeri 22 siswi (43,1%), pegawai swasta 15 siswi (29,4%) dan wiraswasta 8 siswi (15,7%). Analisis Pekerjaan ayah dari responden yaitu ayah responden yang tidak bekerja tidak ada, ayah responden yang menjadi Pegawai Negeri sebanyak 30 siswi (58,8%), Pegawai swasta sebanyak 12 siswi (23,5%), dan wiraswasta sebanyak 9 siswi (17,6). Analisis penghasilan keluarga bahwa responden yang memiliki penghasilan RP.1.885000 (pas dengan UMK Brebes) sebanyak 16 siswi (31,4%), dan responden yang memiliki penghasilan keluarga melebihi UMK Brebes sebanyak 35 siswi (68,6%). dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden sudah mengetahui informasi mengenai menstruasi. untuk pendidikan terakhir dari ayah dan ibu responden sebagian besar Perguruan tinggi, untuk penghasilan keluarga responden sebagian besar memiliki penghasilan ≥Rp 1.885.000.

Pada Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Gaya Hidup Responden Pada Siswi MTS Darul Abror Brebes.

Pada Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Gaya Hidup

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase(%)
Gaya Hidup	Sehat	28	54,9
	Tidak Sehat	23	45,1
Total		51	100

Berdasarkan Tabel 3 Menunjukkan bahwa siswi MTS Darul Abror Brebes yang memiliki kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat sebanyak 28 siswi (54,9 %) , dan responden yang memiliki kebiasaan gaya hidup yang sehat sebanyak 23 siswi (45,1%). Dari hasil analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswi MTS Darul Abror mempunyai kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat

Pada Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Status Gizi Responden Pada Siswi MTS Darul Abror Brebes.

Pada Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Status Gizi

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase(%)
Status Gizi	Overweight	27	52,9
	Tidak Overweight	24	47,1
Total		51	100

Berdasarkan Tabel 4 Menunjukkan bahwa siswi MTS Darul Abror Brebes yang memiliki status gizi *Overweight* sebanyak 27 siswi (52,9%), dan siswi yang tidak *Overweight* sebanyak 24 siswi (47,1%). Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswi MTS Darul Abror memiliki status gizi *overweight*.

Pada Tabel 5 Distribusi Frekuensi karakteristik Asupan Makanan (Protein), Pada Siswi MTS Darul Abror Brebes.

Pada Tabel 5 Distribusi Frekuensi karakteristik Asupan Makanan

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase(%)
Asupan Makanan Protein	Normal	21	41,2
	Tidak Normal	24	58,8
Total		51	100

Berdasarkan Tabel 5 Menunjukkan bahwa responden yang memiliki asupan protein yang normal sebanyak 21 siswi (41,2%), dan responden yang memiliki asupan yang tidak normal sebanyak 30 siswi (58,8%). hal tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan protein yang tidak normal atau asupan proteinnya melebihi 110% dari AKG.

Pada Tabel 6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Asupan Makanan(Lemak), Pada Siswi MTS Darul Abror Brebes.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Asupan Makanan(Lemak)

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase(%)
Asupan Makanan Lemak	Normal	14	27,5
	Tidak Normal	37	72,5
Total		51	100

Berdasarkan Tabel 6 Menunjukkan bahwa responden yang memiliki asupan lemak yang normal sebanyak 14 siswi (27,5%), Responden yang memiliki asupan yang tidak normal

sebanyak 37 siswi (72,5%). Dari hasil analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan lemak yang tidak normal dimana asupannya melebihi 110% dari AKG

Pada Tabel 7 Distribusi Frekuensi Karakteristik Asupan Makanan(Karbohidrat), Pada Siswi MTS Darul Abror Brebes.

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Karakteristik Asupan Makanan(Karbohidrat)

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase(%)
Asupan Makanan Karbohidrat	Normal	32	62,7
	Tidak Normal	19	37,3
Total		51	100

Berdasarkan Tabel 7 Menunjukkan bahwa responden yang memiliki asupan Karbohidrat yang normal sebanyak 32 siswi (62,7%), Responden yang memiliki asupan yang tidak normal sebanyak 19 siswi (37,3%). Dari hasil analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan Karbohidrat yang normal.

Tabel 8 : Terjadinya *Menarche* Dini Pada Siswi MTS Darul Abror Brebes

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase(%)
Terjadinya <i>Menarche</i>	<i>Menarche</i> Dini	31	60,8
	<i>Menarche</i> Normal	20	39,2
Total		51	100

Berdasarkan Tabel 8 Menunjukkan bahwa siswi MTS Darul Abror Brebes yang mengalami *menarche* pada saat responden berusia <12 tahun (*Menarche* Dini) sebanyak 31 siswi (60,8%), dan responden yang mengalami *menarche* pada saat usia normal ≥ 12 Tahun (*Menarche* normal) sebanyak 20 siswi (39,2%). Hasil analisis diatas maka dapat disimpulkan bahwa responden mengalami *menarche* dini

Pada Tabel 9 Hubungan Gaya Hidup dengan kejadian *Menarche* dini pada siswi MTS Darul Abror Brebes.

Tabel 9 Hubungan Gaya Hidup dengan kejadian *Menarche*

Gaya Hidup	Kejadian <i>Menarche</i> Dini			Nilai <i>P-value</i>
	<i>Menarche</i> Dini	<i>Menarche</i> Normal	Total	
	n	n	n	
Tidak Sehat	28(100%)	0 (0 %)	28 (100%)	0,000
Sehat	3 (13%)	20(87%)	23 (100%)	
Total	31(60,8%)	20(39,2%)	51(100%)	

Berdasarkan Tabel 9 Menunjukkan bahwa ada 28 siswi (100%) yang memiliki gaya hidup yang tidak sehat dan terjadi *menarche* dini , dan tidak ada siswi yang memiliki gaya hidup tidak sehat dengan memperoleh *menarche* diusia normal. sedangkan ada 3 siswi (13%) yang mempunyai gaya hidup sehat serta mengalami *menarche* dini dan ada 20 siswi (87%) yang memiliki gaya hidup yang sehat dan mengalami *menarche* diusia normal. Berdasarkan data yang diolah di Program SPSS dengan menggunakan uji *chisquer* didapatkan hasil nilai $p = 0,00 < 0,05$ (alpha) artinya Ada hubungan yang signifikasi antara gaya hidup dengan kejadian *Menarche* dini pada siswi MTS Darul Abror Brebes. Semakin tidak sehat gaya hidupnya maka kejadian *menarche* semakin meningkat.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Stefani Amanda dengan judul Hubungan status gizi dan gaya hidup dengan kejadian *menarche* dini pada anak sekolah dasar

disurabaya menerangkan bahwa gaya hidup dengan kejadian *menarche* dini memiliki kekuatan hubungan yang kearah positif artinya semakin tinggi gaya hidupnya maka akan semakin tinggi juga resiko terjadinya *menarche* dini. jika siswi memiliki gaya hidup tidak sehat maka akan lebih cenderung akan mengalami terjadinya *menarche* dini.¹² Gaya hidup ini bisa dilihat dari pola makan, tingkat konsumsi makan makanan jungfood dan mengonsumsi soft drink, istirahat tidur, olahraga, dan riwayat media dewasa.

Pada zaman modern makanan *jung food* salah satu makanan yang sangat diincar oleh para kalangan anak remaja, hal tersebut disebabkan karena makanan *jung food* memiliki harga yang sangat terjangkau, pelayanannya sangat praktis dan cepat serta jenis makanannya sangat memenuhi selera kalangan remaja. Makanan *jung food* mengandung pemanis buatan, lemak, dan zat aditif yang lain sehingga membuat *menarche* datang lebih awal.¹³ Didalam penelitian ini menyebutkan bahwa siswi MTS Darul Abror sebelum mengalami *menarche* memiliki gaya hidup yang tidak sehat hal ini ditandai dengan sering mengonsumsi makanan *jungfood*, *snack*, minuman bersoda (*soft drink*) dan sering mengonsumsi jajanan diluar rumah hal tersebut yang akan menyebabkan adanya peningkatan kalori yang tinggi sehingga menyebabkan obesitas pada siswi tersebut, hal ini disebabkan karena dalam 1 persajian makanan jungfood mengandung 1000 kalori. begitu juga dengan minuman *soft drink*, minuman tersebut memiliki kalori yang sangat besar atau ekstra kalori sehingga apabila *jungfood* dan *soft drink* dikonsumsi secara berlebihan sebelum remaja putri mengalami *menarche* maka akan menyebabkan adanya peningkatan BMI dan peningkatan masa luteal sehingga yang menimbulkan *menarche* diusia dini. Selain makan makanan siap saji, frekuensi kegiatan fisik juga sangat berpengaruh terjadinya *menarche* dini. kegiatan fisik ini bisa dilihat dari kebiasaan olahraga.

Olahraga sangat penting untuk kesehatan tubuh. Menurut WHO menyebutkan bahwa aktifitas fisik olahraga paling sedikit dilakukan sekitar 10-15 menit. Aktifitas fisik terlalu berat akan menyebabkan aktivitas ovarium mengalami penurunan, sehingga kadar estrogen didalam tubuh semakin rendah hal inilah yang menyebabkan memperlambat remaja putri dalam mengalami *menarche*. hormon estrogen sangat dibutuhkan dalam proses *menarche*, kadar estrogen yang tinggi akan merangsang endometrium yang akan ikut luruh bersama cairan berbentuk darah dan sel-sel endometrium yang terkumpul didalam rahim kemudian mengalir melalui vagina dan mulailah terjadinya menstruasi pertama (*menarche*) pada remaja putri. Remaja putri yang kurang berolahraga maka kemungkinan besar akan mengalami *menarche* diusia dini.

Pola makan merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting dalam menjaga pola hidup agar tetap sehat. Pada penelitian ini pola makan responden masih tergolong belum sehat, responden mengungkapkan bahwa responden jarang mengonsumsi makanan yang mempunyai nilai gizi yang tinggi seperti sayuran dan buah-buahan. selain itu frekuensi makan pada responden juga masih tidak teratur. untuk memenuhi kebutuhan perkembangannya. Remaja membutuhkan nutrisi yang esensial yang cukup melalui

asupan makanan yang mengandung protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral. apabila pemenuhan nutrisi tersebut kurang maka akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan seks anak yaitu usia *menarche* dini, dan apabila dikonsumsi secara berlebihan maka bisa menyebabkan percepatan usia dalam mendapatkan menstruasi awal (*Menarche* dini).

Media Massa Pronografi juga sangat berpengaruh terhadap terjadinya *menarche* dini hal tersebut disebabkan karena tontonan dewasa dapat merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon spesifik sehingga mempengaruhi terjadinya pematangan hormon dan organ-organ reproduksi sehingga menyebabkan *menarche*. Pada penelitian ini sebagian besar responden menyatakan bahwa jarang dalam menonton hal-hal yang berbau tontonan dewasa hal tersebut karena adanya faktor lingkungan. menyatakan bahwa meskipun anak remaja putri terpapar media masa tontonan dewasa namun lingkungannya penuh dengan kekeluargaan dilihat dari adanya pengawasan dari orang tua, guru-guru pondok pesantren maka memungkinkan adanya penyeleksian dan sedikitnya peluang bagi remaja untuk menonton hal yang ditayangkan secara bebas.

Tabel 10 Hubungan Status Gizi dengan kejadian *Menarche* dini pada siswi MTS Darul Abror Brebes

Status Gizi	Kejadian <i>Menarche</i> Dini			
	<i>Menarche</i> Dini		Total	Nilai P-value
	n	n		
<i>Overweight</i>	27(100%)	0 (0 %)	27(100%)	0,000
Tidak <i>Overweight</i>	4(16,7%)	20(83,3%)	24(100%)	
Total	31(60,8%)	20(39,2%)	51(100%)	

Berdasarkan Tabel 10 Menunjukkan bahwa ada 27 siswi (100%) yang memiliki status gizi lebih (*Overweight*) yang mengalami *menarche* dini dan tidak ada responden yang memiliki status gizi lebih (*Overweight*) yang mengalami *menarche* normal (0%), sedangkan siswi yang memiliki status gizi tidak *Overweight* dan mengalami *menarche* dini sebanyak 4 siswi (16,7%) serta siswi yang mempunyai status gizi tidak *overweight* tapi mengalami *menarche* normal sebanyak 20 siswi (83,3%), hasil dari uji statistik *Chisquare* diperoleh nilai $P= 0,000$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian *menarche* dini pada siswi MTS Darul Abror Brebes.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Refni Oktaiani, dengan Nanda Novziransyah dengan judul Hubungan status gizi dan gaya hidup dengan usia *menarche* dini pada siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam pada tahun 2016. penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* dini hal tersebut ditandai dengan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,013$. didalam penelitian ini sebagian besar responden memiliki status gizi yang obesitas/ *overweight* dan rata-rata usia responden mengalami *menarche* dini sekitar 10,25 tahun. ¹⁴

Status gizi merupakan suatu keadaan yang menggambarkan keseimbangan antara zat-zat gizi yang diserap oleh tubuh secara normal yang akan dijadikan sumber energi guna memetabolisme tubuh secara menyeluruh. status gizi sangat mempengaruhi terjadinya *menarche*. anak yang mengalami gizi kurang atau terbatas juga akan mempengaruhi pertumbuhan fungsi organ tubuh yang nantinya akan menyebabkan terganggunya fungsi organ reproduksi, efeknya akan mengakibatkan mengalami gangguan pada haid, dan mengalami keterlambatan dalam mengalami *menarche*.

Remaja putri yang mengalami menstruasi diusia dini cenderung memiliki berat badan lebih (*Overweight*) dibandingkan anak remaja putri yang memiliki status gizi yang normal. sedangkan anak yang mengalami keterlambatan dalam memperoleh *menarche* cenderung memiliki berat badan yang ringan. ¹⁵ Remaja putri yang memiliki status gizi lebih (*Overweight*) cenderung akan mendapatkan menstruasi awal terlebih dahulu dengan usia yang masih dini. hal tersebut disebabkan karena kadar leptin yang disekresikan oleh kelenjar adiposa, kelenjar leptin yang tinggi yang sisekresikan didalam darah. leptin ini sangat berpengaruh terhadap metabolisme *gonadotropin Relazing Hormone* (GnRH). pada pelepasan GnRH ini akan menimbulkan pengeluaran *Folicle Stimulating Hormon* (FSH) dan *Letuinzing Hormone* (LH) di ovarium sehingga terjadinya pematangan folikel(ovulasi yang akan memasuki siklus haid). apabila serum LH mengalami peningkatan maka akan mengakibatkan adanya peningkatan juga pada serum estradiol sehingga menimbulkan terjadinya *menarche*.

Tabel 11 HubunganAsupan Makanan (Protein) dengan kejadian *Menarche* dini pada siswi MTS Darul Abror Brebes

Asupan Makanan Protein	Kejadian <i>Menarche</i> Dini						P-value
	<i>Menarche</i> Dini		<i>Menarche</i> Normal		Total		
	%	n	%	n			
Normal	8	38,1	13	61,9	21	100	0,005
Tidak Normal	23	76,7	7	23,3	30	100	
Total	31	60,8	20	39,2	51	100	

Berdasarkan pada tabel 4.6.1. Menunjukkan bahwa ada 8 siswi (38,1%) yang memiliki asupan protein yang normal dan mengalami *menarche* dini , 13 siswi (61,9%) yang memiliki asupan normal dan mengalami *menarche* diusia normal, 23 siswi (76,7%) yang memiliki asupan protein yang tidak normal namun mengalami *menarche* dini, dan ada 7 siswi yang memiliki asupan protein yang tidak normal namun mengalami *menarche* diusia normal yaitu \geq 12 tahun. Hasil dari uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,005. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Asupan Protein dengan kejadian *menarche* dini pada siswi MTS Darul Abror Brebes. Pada penelitian ini asupan protein lebih yang sering dikonsumsi responden adalah susu, olahan daging, daging ayam, dan ikan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widya Siestianing Rahma dengan Ikha Deviyanti Puspita yang dilakukan di wilayah Perumahan Bumi Pertiwi, bahwa penelitian ini terdapat hubungan antara asupan protein dengan kejadian *menarche* dini pada remaja putri di wilayah perumahan bumi pertiwi, kabupater bogor.¹⁷ Memiliki asupan protein yang berlebihan akan menimbulkan resiko 3,2 kali lebih tinggi resiko terjadinya *menarche* dini, dan juga bisa menyebabkan obesitas pada anak. hal tersebut dapat terjadi karena protein dapat meningkatkan sekresi hormon insulin dan *Insulin-like growth factor-1* (IGF-1). selain itu hormon insulin yang dieskresi dalam tubuh menekan IGF-1 binding protein sehingga ketersediaan IGF-1 bebas menjadi lebih banyak menstimulasi sekresi GnRH pada hipotalamus. ketika sekresi GnRH lebih banyak jumlahnya maka dikelenjar ptiuari akan mengeluarkan FSH dan LH banyak. sehingga apabila hormon seks mengalami peningkatan maka akan mempercepat terjadinya pematangan ovum dan proses evaluasi sehingga terjadilah *menarche* dini.

Tabel 12 Hubungan Asupan Makanan (Lemak) dengan kejadian *Menarche* dini pada siswi MTS Darul Abror Brebes

Asupan Makanan Lemak	Kejadian <i>Menarche</i> Dini					
	<i>Menarche</i> Dini		<i>Menarche</i> Normal		Total	<i>P-value</i>
	%	n	%	n		
Normal	4	28,6	10	71,4	14	100
Tidak Normal	27	73,0	10	27,8	37	100
Total	31	60,8	20	39,2	51	100

Berdasarkan pada tabel 11 Menunjukkan bahwa ada 4 siswi (28,6%) yang memiliki asupan lemak yang normal namun mengalami *menarche* dini, 10 siswi (71,4%) yang memiliki asupan normal dan mengalami *menarche* diusia normal, Sedangkan ada 27 siswi (73,0%) yang memiliki asupan lemak yang tidak normal namun mengalami *menarche* dini, dan ada 10 siswi (27,8%) yang memiliki asupan lemak yang tidak normal namun mengalami *menarche* diusia normal yaitu \geq 12 tahun. Analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara asupan lemak dengan kejadian *menarche* dini ialah menggunakan uji chisqker. untuk Variabel asupan lemak dikategorikan menjadi 2 yaitu normal dan tidak normal. dikategorikan normal apabila asupan lemak 80-110% dari AKG, dan dikategorikan tidak normal apabila nilai asupan lemak $>110\%$ dari AKG. Berdasarkan dari hasil analisis uji chiskuer diperoleh nilai $p=0,010$. Maka dapat diartikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Asupan Lemak dengan kejadian *menarche* dini pada siswi MTS Darul Abror Brebes. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arie Nugroho, Bartalina, dan Marlina (2015) yang dilakukan di SD N 02 di Kota Bandar Lampung menyatakan bahwa hasil dari statistik uji chiskuer nilai *p-value*= 0,04 dimana nilai $<0,05$ yang artinya bahwa Ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kejadian *menarche* dini.

Pada penelitian ini sebagian besar responden sering mengonsumsi makan makanan *junkfood*. makanan tersebut memiliki kadar lemak yang tinggi. Mengonsumsi asupan makanan yang mengandung lemak yang tinggi dapat menyebabkan penumpukan jaringan lemak pada jaringan *adipose* sehingga berhubungan dengan adanya peningkatan kadar leptin.

proses pementukan hormon estrogen dipengaruhi adanya asupan lemak dalam kadar tertentu yang digunakan untuk proses berovulasi.

Tabel 13 Hubungan Asupan Makanan (Karbohidrat) dengan kejadian *Menarche* dini pada siswi MTS Darul Abror Brebes

Asupan Makanan Karbohidrat	Kejadian <i>Menarche</i> Dini						<i>P-value</i>
	Menarche Dini		Menarche Normal		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Normal	14	43,8	18	56,2	32	100	0,001
Tidak Normal	17	89,5	2	10,5	19	100	
Total	31	60,8	20	39,2	51	100	

Hasil dari Uji statistik pada tabel 4.6.3. Menunjukkan bahwa ada 13 siswi (41,9%) yang memiliki asupan Karbohidrat yang normal namun mengalami *menarche* dini , ada 18 siswi (58,1%) yang memiliki asupan Karbohidrat normal namun mengalami *menarche* diusia normal, 18 siswi (90%) yang memiliki asupan Karbohidrat yang tidak normal namun mengalami *menarche* dini, dan ada 2 siswi (10%) yang memiliki asupan Karbohidrat yang tidak normal namun mengalami *menarche* diusia normal yaitu ≥ 12 tahun. Hasil dari uji statistik diperoleh nilai *p-value* = 0,001. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Asupan Karbohidrat dengan kejadian *menarche* dini pada siswi MTS Darul Abror Brebes. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widya Siestaning Racha, dan Ikha Deviyanti Puspita yang dilakukan di wilayah perumahan bumi pertiwi 2 kabupaten bogor menyatakan bahwa hasil dari statistik uji chiskuer nilai *p-value*= 0,005 artinya bahwa Ada hubungan antara asupan Karbohidrat dengan kejadian *menarche* dini.

Namun pada umumnya anak remaja yang mengalami pematangan organ seksual lebih dini akan memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih tinggi (Overweight) dari pada remaja yang memiliki IMT yang normal atau rendah. status gizi sangat berhubungan dengan keadaan lemak yang ada didalam tubuh. keadaan lemak yang ada ada didalam tubuh ini dipengaruhi adanya asupan energi yang berlebih yang diperoleh dari sumber makanan yang mengandung karbohidrat yang berlebihan sehingga sumber energi tersebut akan diubah menjadi simpanan lemak yang secara tidak langsung akan mempengaruhi terjadinya *menarche* dini pada remaja putri.

Pada penelitian ini sebagian besar responden memiliki asupan karbohidrat yang normal akan tetapi jika responden tidak dibarengi dengan gaya hidup yang sehat contohnya seperti responden tidak pernah melakukan kegiatan olahraga maka hal tersebut bisa menyebabkan kenaikan berat badan. asupan karbohidrat apabila sudah masuk kedalam tubuh akan dipecah menjadi sumber energi, apabila responden tidak melakukan kegiatan fisik olahraga sumber energi itulah yang akan disimpan dalam tubuh dalam bentuk simpanan lemak. apabila hal ini dibiarkan maka bisa menyebabkan status gizi lebih pada responden, dengan terjadinya simpanan lemak semakin menumpuk dan responden juga mengalami status gizi *overweight* hal inilah yang memicu terjadinya *menarche* dini pada responden.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian mengenai hubungan gaya hidup, status gizi,dan asupan makanan dengan kejadian *menarche* dini pada siswi MTS Darul Abror Brebes dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian *menarche* dini pada siswi MTS Darul Abror Brebes
2. Terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian *menarche* dini pada siswi MTS Darul Abror
3. Terdapat hubungan antara Asupan makanan dengan kejadian *menarche* dini pada siswi MTS Darul Abror.

DAFTAR PUSTAKA

- Karangpanao O, Anastasios P *Determinants of Menarche. Biomed Central Ltd (Internet) Available fro Reproductive Biology an Endocrinolo*
- Batubara Jose R.L, Soesanti F, Waal H. *Age at Menarche in Indonesia Girls : A National Surbey acta medical in Indonesia*, 2010
- Data Kementerian Kesehatan RI Tahun 2018 Mengenai Kasus usia terjadinya menarche pada wanita di Indonesia
- Santroek JW. *Remaja. Jakarta Erlangga* 2007
- Susantri AV. *Faktor-faktor kejadian menarche dini pada remaja di SMP N 30 semarang. Journal of nutrition collage*. 2012.
- Susanti, Evi, And Shinta Wulandari. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Siswi Kelas VIII Mtsn 1 Bukittinggi Tahun 2016." *Jurnal Kesehatan Prima Nusantara* Volume 8.2.
- Rohelah, Sitti. "Hubungan Gaya Hidup Dengan Usia Menarche Pada Siswi Sd Dewi Sartika Surabaya." 2015
- Maulina, Annisa. "Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktifitas Fisik Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 21 Padang Tahun 2015." *Directori E-Journal Universitas Andalas* 1 , 2015
- Ayu Friska Yuniarti, Rifatul Masrikiyah, Diah Ratnasari" *Hubungan Tingkat kecukupan energi, Status Gizi, Aktifitas Fisik terhadap siklus menstruasi pada Mahasiswa di Universitas Muhadi Setiabudi Brebes*, Jurnal JIGK, 2022.
- Fuadah, Fahmi. "Hubungan Antara Status Gizi , Asupan makan Dengan Usia Menarche Dini Pada Remaja Putri Di Smp Umi Kulsum Banjaran Kab. Bandung Provinsi Jawa Barat Tahun 2016." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 2016
- Fathin, Annisa Nur, Martha Ardiaria, And Deny Yudi Fitranti. "Hubungan Asupan Lemak, Protein Dan Kalsium Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Anak Usia 10-12 Tahun." *Journal Of Nutrition College* 6.3, 2017
- Stefani Amanda Rosiardani, 2017 " Hubungan Status Gizi Dan Gaya Hidup Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Anak Sekolah Dasar Di Surabaya" Skripsi Universitas Airlangga Surabaya, 2017.
- Yuliana, Raden Indah. *Gambaran Usia Menarche pada siswi Sekolah Dasardi Kecamatan Patallasang Kabupaten Gowa Tahun 2015*. Diss. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2015.
- Refni Oktaiani, Nanda Novziransyah : " Hubungan Status Gizi dengan usia menarche pada siswi SMP Negeri 1 Kuntoro darusallam" *Jurnal Kedokteran Universitas Islam Sumatra Utara*. 2016
- Soetjningsih,2004 *Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*, Jakarta: Agung Seto
- Rahmananda, Tiara, and Triyana Sari. "Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Menarche dini pada Siswi SMPN 1 Sumber Kabupaten Cirebon usia 12-15 tahun." *Tarumanagara Medical Journal* 2.2 (2020): 364-370.
- Widya Siestianing Rachma, Ikha Deviyanti Puspita " Hubungan Asupan Makanan, Status Gizi,Dan Usia Menarche Ibu Dengan Menarche Dini Pada Remaja Putri Diwilayah Perumahan Bumi Pertiwi 2, Kabupaten Bogor" *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan,UPN Veteran Jakarta* (2021)
- Ari Nugroho,Bertalina,Marlina. *Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Menarcje Dini Pada Siswi Sd Negeri 02 Dikota Bandar Lampung*. Poltekes Kemenkes Tanjungkarang, 2010
- Susanti, Agres Vivi, and Sunarto Sunarto. *Faktor Risiko Kejadian Menarche Dini pada Remaja di SMP N 30 Semarang*. Diss. Diponegoro University, 2012.