

HUBUNGAN KETERPAPARAN MEDIA MASSA INTERNET DAN STATUS GIZI TERHADAP USIA MENARCHE PADA SISWI KELAS VII SMPN 22 PADANG

Velga Yazia

STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang
eghayazia@gmail.com / Hp.085274444495

ABSTRAK

Dalam 100 tahun terakhir ini usia menarche telah bergeser ke usia yang lebih muda. Menarche yang semakin dini memungkinkan remaja putri lebih cepat bersentuhan dengan kehidupan seksual. Kesehatan remaja memiliki efek antar generasi, menarche yang lambat juga berdampak terhadap lambatnya kematangan fisik, baik hormon maupun organ tubuh selain itu menarche yang lambat dalam jangka panjang akan meningkatkan risiko perempuan terserang osteoporosis karena lambatnya produksi estrogen yang akan mempengaruhi penentuan massa tulang. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan antara keterpaparan media massa internet dan status gizi terhadap usia menarche.

Desain penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswi kelas VII SMPN 22 Padang sebanyak 120 siswi. Subjek penelitian berjumlah 88 siswi diambil secara acak sistematis. Data dianalisis secara univariat (distribusi frekuensi) dan bivariat dengan analisis uji *Chi Square*.

Hasil penelitian menunjukkan dari 88 siswi yang membuka dan mengakses media massa internet yang berbau pornografi (79,5 %), siswi yang terpapar dengan media massa internet (47,7 %), siswi yang memiliki status gizi gemuk (48,9 %), siswi yang mengalami menarche dini (63,6 %). Terdapat hubungan yang bermakna antara keterpaparan media massa internet dengan usia menarche dimana didapatkan p value 0,041 ($p \leq 0,05$) dan terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan usia menarche dimana didapatkan nilai p value 0,014 ($p \leq 0,05$). Diharapkan siswi dapat menggunakan internet pada hal yang positif serta tidak menggunakan internet disekolah dan bisa mengontrol status gizinya dengan baik dengan memperhatikan makanan yang dikonsumsi.

Kata Kunci : keterpaparan media massa internet, status gizi, usia menarche

PENDAHULUAN

Menarche adalah haid atau menstruasi yang datang pertama kali dan merupakan puncak dari serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang remaja putri yang sedang menginjak dewasa dan sebagai tanda bahwa ia sudah mampu hamil atau sistem reproduksinya mulai berfungsi (Darmonita, 2011). Menurut Pearce dalam Proverawati (2009), menarche diartikan sebagai permulaan menstruasi pada seorang gadis pada masa pubertas yang menandakan bahwa anak tersebut sudah memasuki tahap kematangan organ seksual dalam tubuhnya.

Dalam 100 tahun terakhir ini usia menarche telah bergeser ke usia yang lebih muda. Sammel Weiss menyatakan bahwa 100 tahun yang lalu usia gadis-gadis Vienna pada waktu menarche bervariasi lebar, yaitu antara 10-16 tahun tetapi rata-rata 12,5 tahun (Winkjosastro, 2007). Menurut Proverawati (2009), rata-rata usia untuk mencapai menarche di Inggris adalah 13,1 tahun.

Menurut World Health Organization (WHO), menarche yang semakin dini memungkinkan remaja putri lebih cepat bersentuhan dengan kehidupan seksual sehingga kemungkinan remaja untuk hamil dan menjadi seorang ibu semakin besar. Kesehatan remaja memiliki efek antar generasi, menarche yang lambat juga berdampak terhadap lambatnya kematangan fisik, baik hormone maupun organ tubuh selain itu menarche yang lambat dalam jangka panjang akan meningkatkan risiko perempuan terserang osteoporosis karena lambatnya produksi estrogen yang akan mempengaruhi penentuan massa tulang (Amaliyah, 2012).

Berdasarkan riset yang dilakukan di Norwegia selama 37 tahun dengan melibatkan enam puluh ribu perempuan yang lahir antara tahun 1800 dan 1920-an, terdapat kesimpulan bahwa tingkat resiko kematian pada perempuan yang mengalami menarche dini yaitu dibawah 12 tahun lebih tinggi dibandingkan mereka yang mengalami menarche saat usia 15 tahun keatas. Selain itu, menarche dini telah dihubungkan dengan meningkatnya risiko kanker payudara, kegemukan dan keguguran.

Pergeseran usia menarche yang lebih cepat pada remaja sekarang dibandingkan dengan remaja dahulu dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor gizi, genetik, sosial, ekonomi dan dipengaruhi oleh rangsangan audio visual baik berasal dari percakapan maupun tontonan dari film-film atau internet berlabel dewasa, vulgar dan menggambarkan tentang sensualitas (Proverawati, 2009).

Menurut Desmiwilda (2009), usia menarche di dalam rentang normal sebanyak 52%, remaja putri yang memiliki status gizi yang berpengaruh terhadap usia menarche sebanyak 62,5%, remaja putri yang terpapar dengan media massa dan teknologi sebanyak 39,58%. Menurut Harpenas (2011), remaja putri yang berada dalam keluarga yang memiliki ekonomi menengah keatas memiliki hubungan terhadap usia menarche sebanyak 34,5 %, remaja putri yang berada di dalam lingkungan yang harmonis memiliki hubungan dengan usia menarche sebanyak 26,8%.

Kaum remaja merupakan sasaran utama dari dampak internet. Jiwa remaja yang labil dan rentan, serta rasa ingin tahu yang tinggi sehingga mereka sering menyalahgunakan internet pada hal-hal yang negatif seperti penipuan, berbelanja menggunakan nomor dan identitas kartu kredit orang lain secara illegal (carding) dan pornografi (Destiwanto,2010).

Salah satu media yang saat ini familiar dikalangan remaja adalah status pornografi di internet. Keberadaan situs pornografi ini dinilai memberikan kesempatan yang lebih luas serta kemudahan untuk diakses oleh remaja. Hal ini disebabkan adanya dukungan ketersediaan jaringan internet. Distribusi produk pornografi di internet juga sulit dikendalikan karena melibatkan banyak pelaku yang berasal dari dalam dan luar negeri serta mekanisme distribusinya sangat mudah karena dilakukan secara online (Yayah, 2010).

Hal-hal yang berbau pornografi ini dapat menyebabkan menstruasi dini pada remaja putri yang berasal dari rangsangan percakapan maupun tontonan dari situs internet yang berlabel dewasa. Rangsangan dari telinga dan mata tersebut yang diteruskan ke pusat dan diolah oleh hipotalamus, dilanjutkan ke hipofise melalui system portal dikeluarkan hormone gonadotropik perangsang folikel dan luteinizing hormone untuk merangsang indung telur (Manuaba, 2007).

Menurut Brown dalam Winkjosastro (2007), semakin cepatnya usia menarche sekarang ini disebabkan oleh keadaan gizi dan kesehatan umum yang membaik, dan berkurangnya penyakit menahun. Beberapa ahli mengatakan anak perempuan dengan jaringan lemak yang lebih banyak, lebih cepat mengalami menarche dari anak yang kurus dikarenakan jaringan lemak cukup mempengaruhi kadar estrogen non gonad dan menstimulasi Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH). Jaringan lemak akan meningkatkan aromatisasi androgen sehingga menghasilkan estrogen, hormone estrogen akan memberikan umpan balik positif bagi hipotalamus dan kelenjer hipofisis maka terjadi peningkatan *Luteinizing Hormone* yang memicu menarche.

Status gizi mempengaruhi kematangan seksual pada gadis yang mendapat menstruasi pertama lebih dini, mereka cenderung lebih berat dan lebih tinggi pada saat menstruasi pertama dibandingkan dengan mereka yang belum menstruasi pada usia yang sama. Sebaliknya pada gadis yang menstruasinya terlambat, beratnya lebih ringan daripada yang sudah menstruasi pada usia yang sama, walaupun tinggi badan (TB)

mereka sama. Pada umumnya, mereka menjadi matang lebih dini akan memiliki Body Mass Index (Indeks Masa Tubuh) yang lebih tinggi dan mereka yang matang terlambat memiliki IMT lebih kecil pada usia yang sama (Dyah, 2014).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional, dimana pengukuran variabelnya-variabelnya dilakukan hanya satu kali. Penelitian ini dilaksanakan SMP Negeri 22 Padang. Penelitian dilakukan selama 2 minggu yaitu 16 - 28 April 2018. Waktu penelitian mulai dari pembuatan proposal sampai penulisan hasil penelitian yang dilaksanakan 14 September 2017 sampai 20 Juni 2018. Pengambilan sampel dalam penelitian ini diambil secara acak sistematis dengan jumlah 88 sampel.

Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah timbangan injak, microtoise, kuesioner dan table rujukan status gizi Menkes RI Nomor : 1995/Menkes/SK/XII/2010. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari instrumen B menanyakan kapan siswi mengalami menstruasi pertama, instrumen C tentang keterpaparan media massa dimana ada dua pertanyaan yang pertama apakah anda pernah membuka dan mengakses internet yang berlabel dewasa serta berbau pornografi, dengan obsen jawaban Ya dan Tidak. Pertanyaan kedua jika Ya berapa jam dalam seminggu anda menonton vidio dan melihat gambar yang berlabel dewasa serta berbau pornografi 0 - 10 jam, 11 - 20 jam, 21- 30 jam dan instrumen D berisi tentang status gizi responden dimana terdapat pengukuran berat badan dan tinggi badan yang diukur langsung oleh peneliti.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis menggunakan statistik didapatkan gambaran usia menarche pada siswi kelas VII SMP Negeri 22 Padang dengan jumlah responden 88 siswi dapat disajikan dalam bentuk tabel berikut :

1. Gambaran usia menarche pada siswi kelas VII SMP Negeri 22 Padang

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Menarche pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 22 Padang Tahun 2016

No	Usia menarche	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
----	---------------	---------------	----------------

1	Dini	56	63.6
2	Normal	27	30.7
3	Terlambat	5	5.7
Jumlah		88	100.0

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan lebih dari sebagian (63,6 %) siswi SMPN 22 Padang mengalami menarche dini yaitu usia < 12 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa siswi kelas VII SMP Negeri 22 Padang mengalami usia menarche lebih dini (< 12 tahun) dibandingkan dengan siswi yang usia menarche yang normal dan terlambat.

2. Gambaran keterpaparan media massa internet pada siswi kelas VII SMP Negeri 22 Padang

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Keterpaparan Media Massa Internet pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 22 Padang Tahun 2016

No	Keterpaparan media massa internet	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
1	Ringan	18	20,5
2	Sedang	25	28.4
3	Berat	45	51,1
Jumlah		88	100,0

Tabel 2 diatas menunjukkan sebagian (51,1 %) keterpaparan media massa internet pada siswi SMPN 22 Padang dalam rentang berat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswi kelas VII SMP Negeri 22 Padang memiliki keterpaparan berat dibandingkan dengan keterpaparan kategori ringan dan sedang.

3. Gambaran status gizi pada siswi kelas VII SMP Negeri 22 Padang

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Status Gizi pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 22 Padang Tahun 2016

No	Status gizi	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
1	Sangat kurus	3	3.4

2	Kurus	5	5.7
3	Normal	33	37.5
4	Gemuk	43	48.9
5	Obesitas	4	4.5
Jumlah		88	100.0

Tabel 3 diatas menunjukkan hampir sebagian (48,9 %) siswi kelas VII SMPN 22 Padang mempunyai status gizi gemuk dibandingkan dengan siswi yang status gizi sangat kurus (3,4%), kurus (5.7%), normal (37.5%) dan obesitas (4.5%).

4. Hubungan keterpaparan media massa internet dengan usia menarche

Tabel 4 Hubungan Keterpaparan Media Massa Internet Terhadap Usia Menarche pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 22 Padang Tahun 2016

No	Keterpaparan media massa internet	Usia menarche						Jumlah	
		Dini		Normal		Terlambat		F	%
		f	%	f	%	f	%		
1	Ringan	6	33,3%	10	55,6%	2	11,1%	18	100,0%
2	Sedang	20	80,0%	4	16,0%	1	4,0%	25	100,0%
3	Berat	30	66,7%	13	28,9%	2	4,4%	45	100,0%
Jumlah		56	63,6%	27	30,7%	5	5,7%	88	100,0%

p value = 0,036

Tabel 4 menunjukkan dari 45 siswi yang terpapar media massa internet terdapat 30 orang siswi (66,7 %) yang usia menarche dini. Sedangkan dari 25 siswi dengan keterpaparan media massa sedang terdapat 4 orang siswi (16,0 %) yang usia menarche normal, dan dari 18 orang siswi dengan keterpaparan media massa internet ringan terdapat 2 orang siswi (11,1 %) yang usia menarche terlambat. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara keterpaparan media massa internet dengan usia menarche dimana didapatkan p value 0,036 ($p \leq 0,05$).

5. Hubungan status gizi dengan usia menarche

Tabel 5 Hubungan Status Gizi Terhadap Usia Menarche pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 22 Padang Tahun 2016

No	Status gizi	Usia menarche						Jumlah	
		Dini		Normal		Terlambat		F	%
		f	%	F	%	F	%		
1	Sangat kurus	1	33.3%	1	33.3%	1	33.3%	3	100.0%
2	Kurus	1	20.0%	3	60.0%	1	20.0%	5	100.0%
3	Normal	19	57.6%	13	39.4%	1	3.0%	33	100.0%
4	Gemuk	34	79.1%	8	18.6%	1	2.3%	43	100.0%
5	Obesitas	1	25.0%	2	50.0%	1	25.0%	4	100.0%
Jumlah		56	63.6%	27	30.7%	5	5.7%	88	100.0%

p value = 0,014

Tabel 5 menunjukkan dari 43 orang siswi dengan status gizi gemuk terdapat 34 orang siswi (79,1 %) dengan usia menarche dini, 33 orang siswi dengan status gizi normal terdapat 19 orang siswi (57,6 %) dengan usia menarche dini, 5 orang siswi dengan status gizi kurus terdapat 3 orang siswi (60,0 %) dengan usia menarche normal, 4 orang siswi dengan status gizi obesitas terdapat 2 orang siswi (50,0 %) dengan usia menarche normal, sedangkan 3 orang siswi dengan status gizi sangat kurus terdapat 1 orang siswi (33,3 %) dengan usia menarche terlambat. Hasil uji *Chi Square* menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan usia menarche dimana didapatkan nilai p value 0,014 ($p \leq 0,05$).

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat dilihat bahwa, sebanyak 56 orang siswi (63,3%) memiliki usia menarche dini. Pada pubertas dini hormon gonadotropin diproduksi sebelum anak berumur 8 tahun. Pubertas dikatakan prematur kalau ciri-ciri kelamin sekunder timbul sebelum usia 8 tahun dan apabila sudah

mengalami haid sebelum usia 11 tahun (Proverawati, 2009). Proverawati mengatakan usia menarche dapat ditarik kesimpulan menarche dini yaitu < 12 tahun sedangkan menarche normal berkisar antara umur 12 – 14 tahun dan terlambat > 14 tahun. Usia menarche sangat berpengaruh terhadap kesehatan. Menarche yang lambat berdampak terhadap lambatnya kematangan fisik, baik hormon maupun organ tubuh. Selain itu menarche yang lambat dalam jangka panjang akan meningkatkan risiko perempuan terserang osteoporosis karena lambatnya produksi estrogen yang mempengaruhi penentuan massa tulang sedangkan menarche dini telah dihubungkan dengan meningkatnya risiko kanker payudara karena hormon estrogen yang cepat meningkat, kegemukan dan keguguran.

Dampak menarche dini terhadap psikososial dapat berupa emosi yang tidak seimbang dimana saat menstruasi hipotalamus lebih banyak memproduksi hormon estrogen, dengan peningkatan hormon estrogen tersebut alat-alat kelamin sekunder siswi yang mengalami menstruasi juga mengalami perubahan seperti terjadinya pembesaran payudara ini akan membingungkan siswi yang mengalaminya dengan umur mereka yang masih dibawah 12 tahun. Menarche dini juga berdampak kepada perilaku seksual remaja dimana sistem reproduksi juga akan lebih cepat matang, sehingga timbul dorongan-dorongan seksual yang tidak sehat dan menimbulkan aktifitas seksual yang tidak wajar dan tidak bertanggung jawab.

Keterpaparan media massa internet pada siswi kelas VII SMPN 22 Padang yang pernah membuka internet yang berbaur pornografi tersebut sebanyak 45 orang siswi (51,1%) yang mengalami keterpaparan media massa internet berat. Menurut Muhyi dalam Wulandari (2011), semakin meningkatnya jumlah remaja yang terpapar pornografi merupakan suatu masalah besar yang dapat berkontribusi terhadap meningkatnya jumlah remaja yang berperilaku seksual aktif. Disamping kemajuan dibidang internet yang semakin menonjolkan kebudayaan luar negeri, pergaulan bebas, masalah seksual dan pornografi juga mempunyai daya tarik tersendiri bagi remaja, sehingga aktifitas mengakses internet menyita waktu yang banyak dibandingkan aktifitas lain.

Rangsangan bertubi-tubi yang ditangkap oleh panca indra penglihatan dan pendengaran akan diteruskan ke korteks serebri, sistem limbik dan bagian saraf lainnya berupa pesan dan isyarat melalui hantaran syaraf pesan tersebut diteruskan ke

hypothalamus. Rangsangan terus menerus menimbulkan memori yang lama sehingga rangsangan tersebut merangsang kelenjer-kelenjer penghasil hormon seksual (*hypofisis anterior*) yang berkemungkinan besar berpengaruh terhadap perkembangan biologi seksual. Melihat kecenderungan ini kemungkinan besar audio visual berpengaruh terhadap perkembangan anak (Darmonita, 2011).

Pornografi juga dapat memancing remaja untuk memanjakan syahwadnya pakar psikologi seksual dari universitas Indonesia mengatakan sesuai dengan behavior survey 2011, menunjukkan 64% anak muda di kota-kota besar di Indonesia belajar seks melalui film pornografi yang mengakibatkan 39% responden sudah pernah berhubungan seksual. Dampak dari keterpaparan media massa internet dapat berpengaruh negatif terhadap siswi seperti perilaku-perilaku seksual yang menyimpang dikalangan remaja. Dalam penelitian ini keterpaparan media massa internet yang sering digunakan oleh siswi yaitu handphone, kita ketahui bahwa saat ini handphone bisa mengakses apa saja yang diinginkan termasuk dalam mengakses dan membuka situs pornografi, siswi yang masih dalam keadaan labil dan masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan akan cepat terpengaruh terhadap hal-hal negatif tersebut dan mempunyai keinginan untuk coba-coba sehingga berdampak pada hal-hal yang tidak diinginkan.

Status gizi siswi SMPN 22 Padang sebanyak 43 orang siswi (48,9%) memiliki status gizi gemuk. Menurut Mundell (2005), dalam *health day news* bahwa suatu penelitian menemukan *overweight* dan obesitas pada remaja putri tampaknya mempercepat pubertas, dokter-dokter spesialis anak telah membuat catatan panjang mengenai hubungan antara *overweight* dan menarche secara dini (pada periode pertama) pada remaja putri. Dikatakan ada 2 teori yang menerangkan bagaimana hal tersebut bisa terjadi, teori pertama menyatakan bahwa kelebihan lemak tubuh merupakan semacam pertanda reproduktif bahwa seorang remaja putri, pada saat ini cukup sehat untuk mempertahankan suatu kehamilan.

Keadaan gizi siswi berpengaruh pada perkembangan berat badan dan tinggi badan siswi, kekurangan gizi pada siswi mengakibatkan lambatnya pertumbuhan dan perkembangan siswi begitu juga sebaliknya, semakin lebih keadaan gizi siswi maka semakin cepat pula terjadi pertumbuhan dan perkembangan pada siswi tersebut dimana jaringan lemak yang lebih banyak. Lebih cepat mengalami menarche dari anak yang kurus dikarenakan jaringan lemak cukup mempengaruhi kadar *estrogen non gonad* dan

menstimulasi *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH). Jaringan lemak akan meningkatkan aromatisasi androgen sehingga menghasilkan estrogen, hormone estrogen akan memberikan umpan balik positif bagi hipotalamus dan kelenjer hipofisis maka terjadi peningkatan *Luteinizing Hormone* yang memicu menarche (Proferawati, 2009).

Setelah dilakukan uji statistik hasil penelitian ini menunjukkan terdapatnya hubungan antara keterpaparan media massa internet dengan usia menarche pada siswi SMPN 22 Padang, yang artinya dengan terpapar media massa internet yang berbau pornografi menyebabkan siswi SMPN 22 Padang mengalami menarche dini yaitu berusia > 12 tahun. Namun pada siswi yang keterpaparan media massa internet normal memiliki usia menarche yang normal yaitu usia 12 – 14 tahun dimana keterpaparan media massa internet pada penelitian ini dinilai dari berapa jam siswi terpapar dengan internet yang berbau pornografi dalam seminggu.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harpenas (2012), dari 68 orang responden didapatkan memiliki usia menarche dini sebanyak 40 orang (58,8%). Keterpaparan media massa erat hubungannya dengan usia menarche karena pada lokasi penelitian berada pada wilayah yang memang banyak menggunakan jaringan internet dan juga disekolah tersebut juga tidak ada larangan keras untuk menggunakan internet disekolah baik itu melalui media handphone maupun komputer, sehingga rangsangan – rangsangan yang ditimbulkan dari pengaruh media internet yang berbau pornografi tersebut yang dapat mempengaruhi usia menarche menjadi dini atau cepat.

Status gizi dengan usia menarche pada siswi kelas VII SMPN 22 Padang memiliki hubungan yang bermakna, artinya dengan status gizi gemuk pada siswi SMPN 22 Padang menyebabkan siswi mengalami usia menarche dini yaitu usia < 12 tahun, namun pada status gizi normal pada siswi SMPN 22 Padang menyebabkan siswi mengalami usia menarche normal yaitu usia 12 - 14 tahun. Dimana status gizi pada penelitian ini di nilai dari perbandingan berat badan dan tinggi badan.

Status gizi remaja wanita sangat mempengaruhi terjadinya menarche baik dari faktor usia terjadinya menarche, adanya keluhan-keluhan selama menarche maupun lamanya hari menarche. Secara psikologis wanita remaja yang pertama sekali mengalami haid akan mengeluh rasa nyeri, kurang nyaman, dan mengeluh perutnya terasa begah atau tegang, tetapi pada beberapa remaja keluhan-keluhan tersebut tidak dirasakan, hal ini dipengaruhi oleh nutrisi adekuat yang biasa dikonsumsi (Harpenas,

2012). Berdasarkan hasil diatas dapat kita lihat bahwa status gizi mempunyai pengaruh yang kuat terhadap usia menarche, karena jelas terlihat bahwa ada 34 orang siswi (79,1 %) dengan status gizi gemuk memiliki usia menarche dini, diantaranya mengalami menarche normal dan lambat.

Factor nutrisi sangat mempengaruhi pertumbuhan dan pematangan seksual siswi, melalui pemenuhan kebutuhan dan distribusi nutrisi terhadap organ seksual. Keadaan gizi yang lebih pada siswi, akan mengakibatkan terjadinya percepatan pertumbuhan dan pematangan seksual siswi sehingga menarche pada siswi akan terjadi lebih awal. Demikian juga sebaliknya, kekurangan gizi pada siswi akan menimbulkan gangguan pada tingkat hipotalamus, sekresi *gonadotropin* tidak teratur, sehingga perkembangan pubertas dan usia menarche siswi terjadi lebih lambat. Status gizi yang baik usia menarche akan lebih cepat datangnya begitu juga sebaliknya apabila status gizi buruk usia menarche datangnya juga akan lebih lambat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagian siswi kelas VII SMPN 22 Padang memiliki keterpaparan media massa internet yang berbau pornografi berat, hampir sebagian memiliki status gizi gemuk, lebih dari sebagian siswi mengalami menarche dini. Terdapat hubungan yang bermakna keterpaparan media massa internet dengan usia menarche dan status gizi dengan usia menarche.

Berdasarkan diketahui adanya hubungan antara keterpaparan media massa internet dan status gizi terhadap usia menarche agar siswa dapat memanfaatkan internet untuk hal-hal yang positif. Bagi sekolah disarankan untuk memantau siswinya dalam penggunaan internet khususnya handphone seperti melarang siswi membawa handphone kesekolah, serta memberikan *punishment* jika kedapatan siswi yang menggunakan handphone disekolah semua ini bertujuan agar tidak mengganggu siswi dalam pelajaran dan terhindar dari pengaruh negatif yang bisa ditimbulkan oleh media massa internet. Siswi dapat memperhatikan keadaan gizinya karena kelebihan dan kekurangan gizi akan berpengaruh terhadap usia menarche dimana status gizi yang lebih dapat menyebabkan menarche dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier.(2006). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Amaliyah. (2012). *Status Tinggi Badan Pendek Beresiko terhadap Keterlamatan Usia Menarche pada Perempuan Remaja Usia 10-15 Tahun*. Diakses pada Tanggal 2 November 2017.
- Darmonita, Pirmita. (2011). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menarche*. KTI Poltekkkes Kemenkes Padang.
- Desmiwilda. (2009). *Hubungan Status Gizi dan Keterpaparan Kemajuan Teknologi dengan Usia Menarche pada Siswi Kelas I SLTP 13 Padang*. Jurnal Of MNM.
- Depkes RI. (2010). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Dyah. (2014). *Hubungan Keterpaparan Media Massa Elektronik dan Status Gizi. Usia Menarche pada Siswi Kelas Viidi SMPN 25 Padang*. Poltekkkes Kemenkes Padang.
- Hernandes, Ronger E.(2007). *The Gallup Youth Survey : Isu dan Tren Utama Remaja dan Media*. Bandung : Pakar Raya.
- Hidayat. (2007). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa*. Jakarta : Salemba Medika.
- Karapanou. (2010). *Determinants Of Menarche Diakses Melalui [Http://Www.Rbej.Com/Content/8/1/115](http://www.rbej.com/content/8/1/115)*. Diakses Pada Tanggal 4 November 2017.
- Manuaba, et al. (2007). *Pengantar Kuliah Obstetric*. Jakarta : EGC
- Mundel. (2005). *Pubertas Timbul Lebih Dini pada Anak-Anak Perempuan dengan Berat Badan Berlebih*. Diakses dari [Http://Www.Bkkbn.Go.Id](http://www.bkkbn.go.id). Diakses pada Tanggal 10 November 2017.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2007). *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Biru Pustaka.
- Proverawati. (2009). *Menarche, Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Ramaghanus. (2008). *Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche dan Faktor Faktor yang Mempengaruhinya pada Siswi SMPN 5 Padang*. Diakses pada Tanggal 2 November 2017.
- Redaksi Medis. (2014). *Klik Doctor.Com Menuju Indonesia Sehat*. Diakses dari [Http://Klikdoctor.Com/Rubrikspesialis/Kebidanan-Kandungan/Infomenstruasi/147fisiologimenstruasi](http://klikdoctor.com/rubrikspesialis/kebidanan-kandungan/infomenstruasi/147fisiologimenstruasi). Diakses pada Tanggal 4 November 2017.

- Santrock, John. (2007). *Remaja*. Edisi Ke 11. Jakarta : Erlangga.
- Saryono. (2009). *Sindrom Menstruasi*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktek Penulisan Riste Keperawatan*. Edisi 2. Yogyakarta : Graham Ilmu.
- Soetiningsih. (2008). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta. Cv Sagung Seto.
- Sumini. (2014). *Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Siswi Kelas 4,5,6 di Sekolah Dasar Negeri Graban Kec Karangrejo Kabupaten Magelan*. Diakses pada Tanggal 7 November 2017.
- Supariasa. (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC
- Winjosastro. (2007). *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Bina Pustaka.
- Wulandari, Fuji. (2011). *Hubungan Status Gizi dan Paparan Media Massa Elektronik yang Pornogrsafi dengan Usia Menarche*. KTI Poltekkes Kemenkes Padang.
- Yayaha. (2010). *Hubungan antara Tekad Religious dengan Kecenderungan Perilaku Engakses Situs Porno pada Pelajar SMA X dikota Yogyakarta*. Diakses pada Tanggal 7 November 2017.