

HUBUNGAN *SEX EDUCATION* DAN STATUS GIZI DENGAN USIA *MENARCHE* PADA REMAJA PUTRI

Dewi Susilawai, Bd., M.Keb¹, Riri Yulisyah Fitri²

¹Dosen DIII Kebidanan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, ²Mahasiswa DIII
Kebidanan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang,

Email : dewisusilawati39@gmail.com¹, riryulisyahfitri@gmail.com²

ABSTRAK

Usia *Menarche* mengalami penurunan disebabkan karena perubahan tempo dalam pertumbuhan sehingga menyebabkan kenaikan berat badan. Usia *menarche* di Iran 12-14 tahun, di Indonesia usia *menarche* dibawah umur 12 tahun, di Kota Padang usia *menarche* 12-14 tahun. Pendidikan seks yang rendah akan berdampak pada perilaku seksual dan sebelum menghadapi *menarche* anak perlu diberi kesiapan pengetahuan tentang *menarche*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan *Sex Education* Dan Status Gizi Dengan Usia *Menarche* Pada Remaja Putri Kelas 7 Di SMP Pembangunan Laboratorium UNP Tahun 2017. Jenis penelitian ini *analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini telah dilaksanakan di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tanggal 2 Juni 2017 dengan jumlah sampel 54 orang. Teknik pengumpulan data adalah *Total Sampling* dan cara pengumpulan data adalah data primer dengan menggunakan kuisioner. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini *Editing, Coding, Entry Data, Tabulating, Cleaning*. Analisa penelitian ini analisa univariat dan bivariat dilakukan dengan uji *chi square*. Hasil penelitian dari 54 responden didapatkan *sex education* rendah sebanyak 36 orang (66,7%), *menarche* dini sebanyak 24 orang (44,4%), status gizi gemuk sebanyak 7 orang (13,0%). Ada Hubungan antara variabel *sex education* dengan usia *menarche* (p value=0,000) dan variabel status gizi dengan usia *menarche* (p value=0,047). Hasil penelitian dapat disimpulkan ada hubungan antara variabel *sex education* dengan usiamenarche dan variabel status gizi dengan usia *menarche*. Maka dari itu diharapkan kepada orang tua dan pihak sekolah untuk memberikan *sex education* tentang usiamenarche kepada remaja putri.

Kata Kunci : Usia Menarche, Sex Education, Status Gizi, Remaja Putri

ABSTRACT

Menarche Age experienced a decrease due to tempo changes in growth resulting in weight gain. In Iran *Menarche* age is between 12-14 years old, *menarche* age under 12 years old in Indonesia, *menarche* age is 12-14 years old in Padang City. Low sex education will have an impact on sexual behavior and before facing *menarche* a child needs to be prepared for knowledge of *menarche*. The purpose of this research is to know the Correlation between Sex Education and Nutritional Status with *Menarche* Age toward Adolescent girl at Class VII in Junior High School of Pembangunan Laboratorium UNP, in 2017. The type this of research is analytical with cross sectional approach. This research has been committed in Junior High School of Pembangunan Laboratorium UNP on June 2, 2017 with sample is 54 people. Technique of collecting endoce for procesing is *Total Sampling* and how collecting endoce for procesing is primary by using questionnaire. Tess processing techniques in this research are *Editing, Coding, Entry Data, Tabulating and Cleaning*. The univariate and bivariate analysis in this research is analyzed by *chi square* test. The result of research from 54 respondents is generated that low sex education counted 36 people (66,7%), early *menarche* counted 24 people (44,4%), fat nutrient status is 7 people (13,0%). There is correlation between sex education variable with *menarche* age (p value = 0,000) and nutritional status variable with *menarche* age (p value = 0,047). The result of this research can be concluded there is correlation between sex education variable with *menarche* age and nutritional status variable

with menarche age. Therefore it is expected to parents and the school to provide sex education about the menarche age to the adolescent girl.

Keywords: Menarche Age, Sex Education, Nutrition Status, Adolescent girl

PENDAHULUAN

Remaja diartikan sebagai suatu arah kematangan yang memiliki arti yang sangat luas dan mengalami banyak perubahan yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Lubis dan Pieter, 2013).

Menurut *World Health Organization* (WHO) sekitar seperlima dari penduduk dunia dari remaja berumur 10 - 19 tahun (Tarwoto dkk, 2014 dalam Safitri Dina dkk, 2014). Sekitar sembilan ratus juta berada di negara sedang berkembang. Sementara di Indonesia dari hasil dari sensus penduduk yang di lakukan, dari total 237,6 juta jiwa penduduk Indonesia 26,67% yaitu 63, 4 juta jiwa diantaranya adalah remaja, 49,30% dari total remaja tersebut berjenis kelamin perempuan (BKKBN, 2011 dalam Safitri, 2014). Di Sumatera Barat jumlah remaja puteriyang berusia di atas 10 – 19 tahun sebesar 478,48 jiwa (Kementrian Pertanian, 2014). Di Kota Padang jumlah remaja putri yang berusia 10-19 tahun sebesar 83.601 jiwa (Kementrian PPN/Bapennas, 2013).

Masa pubertas yang menyertai remaja ditandai dengan timbulnya tanda-tanda sekunder sampai terjadinya proses pematangan organ-organ reproduksi. Fase perkembangan seksual pada remaja putri ditandai dengan datangnya menatruasi pertama kalinya yang disebut juga *menarche* (Chomaria, 2009).

Menarche adalah permulaan menstruasi pada seorang perempuan pada masa pubertas, yang biasanya muncul pada usia 11-14 tahun (Pearce, 1999 dalam Proverawati & Misaroh). *Menarche* merupakan tanda awal masuknya seorang perempuan sudah dalam masa reproduksi.

Faktor yang mempengaruhi *menarche* yaitu psikologi, kesuburan, pengaruh terjadinya *menarche*, lingkungan keluarga (ketidakhadiran seorang ayah, kekerasan seksual, konflik dalam keluarga) sehingga

menyebabkan minimnya pendidikan seks yang diberikan oleh orang tua, status sosial ekonomi, basal metabolik indek (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Efek jangka pendek dari *menarche* dini adalah terjadinya dismenore. Efek jangka panjang dari *menarche* dini antara lain, meningkatkan resiko terjadinya penyakit kanker payudara, mioma dan obesitas. Obesitas yang terjadi dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan penyakit kardiovaskuler, diabetes, dan gangguan metabolik (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Sebelum menghadapi *menarche* remaja perlu mempersiapkan diri untuk hidup dalam lingkungan yang dewasa. Persiapan tersebut mencakup *sex education* tentang personal *hygiene*, perubahan yang terjadi pada *menarche*, gejala yang menyertai *menarche* (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 diketahui bahwa 20,9% anak perempuan di indonesia telah mengalami *menarche* di umur kurang dari 12 tahun. Penelitian yang di lakukan oleh Annisa Maulina di SMP 21 Padang menyatakan bahwa *menarche* terjadi pada remaja yang berusia 12-13 tahun.

Selama ini sebagian dari masyarakat beranggapan merasa tabu untuk membicarakan tentang masalah menstruasi dalam keluarga Anggapan seperti inilah yang menghambat penyampaian pengetahuan seks yang seharusnya sudah dapat dimulai dari segala usia (Dianawati, 2006).

Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum *menarche* karena perasaan yang cemas dan takut akan muncul, selain itu juga kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri yang diperlukan pada saat menstruasi (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Pengetahuan tentang menstruasi sangat diperlukan oleh remaja putri. Masalah fisik yang timbul akibat dari kurangnya pengetahuan itu adalah kurangnya personal *hygiene* sehingga

sangat beresiko untuk terjadinya Infeksi Saluran Kemih (ISK). Selain itu kesulitan yang timbul yaitu pemenuhan personal diri saat *menarche* (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Status gizi remaja wanita akan sangat mempengaruhi terjadinya *menarche* baik dari faktor terjadinya *menarche*, adanya keluhan-keluhan selama *menarche* maupun lamanya hari *menarche* (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Peneliti melakukan survei awal pada tanggal 8 April 2017 terhadap 15 remaja putri di SMP Pembangunan Laboratorium UNP, dimana hasilnya dari 15 remaja putri diantaranya 40% mengalami *menarche* dini, 53,3% mengalami *menarche normal*, 6,6 % mengalami *menarche* lambat dan 6,6 % memiliki status gizi kurus, 53,3% memiliki status gizi normal, 40 % memiliki status gizi gemuk dan 20% memiliki pengetahuan tinggi tentang *sex education* dari orang tua dan 80% memiliki pengetahuan rendah tentang *sex education* dari orang tua.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui lebih jauh mengenai Hubungan *Sex Education* Dan Status Gizi Dengan Usia *Menarche* Pada Remaja Putri Kelas 7 di SMP Pembangunan Laboratorium UNP Tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini *analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini telah dilaksanakan di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tanggal 2 Juni 2017 dengan jumlah sampel 54 orang. Teknik pengumpulan data adalah *Total Sampling* dan cara pengumpulan data adalah data primer dengan menggunakan kuisisioner. Instrumen dalam penelitian ini adalah timbangan, microtois, kuisisioner dan alat tulis. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini *Editing, Cooding, Entry Data, Tabulating, Cleaning*. Analisa penelitian ini analisa univariat dan bivariat dilakukan dengan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilakukan di SMP Pembangunan Laboratorium UNP yang terletak di Komplek Kampus UNP Air Tawar Padang pada tanggal 2 Juni 2017 dengan jumlah responden 54 orang yang terdiri dari seluruh siswi perempuan yang berada di kelas VII.

SMP Pembangunan Laboratorium UNP merupakan salah satu Sekolah yang lingkungan sekitarnya terdapat beberapa sekolah yaitu TK, SD, SMA, Perguruan tinggi. Dari lingkungan sekitar yang terdapat beberapa sekolah maka akan terjadi interaksi antara satu orang dengan orang lain dalam lingkup yang luas sehingga bisa terjadi perpindahan perilaku dan gaya hidup dari satu orang ke orang lain.

1. Analisa Univariat

Usia *menarche* pada remaja putri kelas 7 di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tahun 2017

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Kejadian Usia Menarche Pada Remaja Putri Kelas 7 Di SMP Pembangunan Laboratorium UNP Tahun 2017

Usia <i>Menarche</i>	f	%
Menarche Dini	24	44,4
Menarche Normal	28	51,9
Menarche Lambat	2	3,7
Total	54	100

Tabel diatas dapat di simpulkan bahwa dari 54 responden hampir setengah (44,4%) responden mengalami *menarche* dini dan sebagian kecil (3,7%) responden mengalami *menarche* lambat.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang di lakukan oleh Wesiana dan Fitria Rakhmawati Putritahun 2014 yang menunjukkan bahwa hampir seluruh responden yaitu 13

(76,5 %) mengalami *menarche* dini. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anik Malikhah tahun 2013 yang menyatakan bahwa sebanyak 20% remaja mengalami *menarche* dini, 79% mengalami *menarche* normal dan 1% yang mengalami *menarche* lambat.

Teori Proverawati dan Misaroh (2009) dimana *Menarche* adalah menstruasi pertama yang biasa terjadi pada rentang usia 10-16 tahun atau masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi, *menarche* dini terjadi pada usia 9-11 tahun dan *menarche* lambat pada usia >14 tahun.

Efek jangka pendek dari *menarche dini* adalah terjadinya *dismenore*. Efek jangka panjang dari *menarche dini* antara lain, meningkatkan resiko terjadinya penyakit kanker payudara, mioma dan obesitas. Obesitas yang terjadi dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan penyakit kardiovaskuler, diabetes, dan gangguan metabolik (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Analisis peneliti menyatakan kejadian *menarche* dini di sebabkan karena faktor lingkungan keluarga, sosial budaya, gaya hidup dan status gizi pada remaja tersebut. Penurunan usia *menarche dini* kemungkinan disebabkan karena terjadinya perubahan tempo dalam percepatan pertumbuhan, dan karakteristik dari kenaikan berat badan.

Hal ini terbukti dengan kondisi keadaan sosial budaya yang berada di lingkungan sekitar SMP Pembangunan Laboratorium UNP yang merupakan salah satu sekolah yang berada di lingkungan sosial yang ramai yaitu adanya TK, SD, SMP, SMA dan Perguruan Tinggi. Maka, dengan adanya lingkungan sosial yang seperti itu maka dapat akan memudahkan terjadinya interaksi antara satu dengan yang lainnya. Interaksi yang terjadi akan menyebabkan pengaruh dari satu orang ke orang lainnya. Lingkungan yang ramai maka memicu *menarche* dini pada siswi.

Gaya hidup yang dialami pada setiap remaja berbeda-beda. Olahraga dan media massa dapat memicu terjadinya *menarche* dini *menarche* lambat. Remaja yang memiliki gaya hidup yang bisa memicu terjadinya *menarche* dini dan *menarche* lambat akan menyebabkan terjadinya *menarche* dini dan *menarche* lambat. Hasil dari penelitian didapatkan jumlah *menarche* dini masih tinggi yaitu sebanyak 44,4%. Hal ini terbukti dengan adanya remaja yang tidak melakukan olahraga dan keterpaparan dari media massa dapat dilihat dari adanya remaja yang suka membaca komik dewasa, menonton film di TV dan internet.

Negara maju terjadi pertumbuhan yang cepat ini tidak berlangsung lama, biasanya selesai pada usia 17 tahun. Namun di negara tengah berkembang, pendewasaan fisik berjalan lebih lama dan biasanya baru terselesaikan setelah berusia 19 tahun. Akibatnya, *menarche* muncul lebih larut. Dimana seseorang yang sudah mengalami *menarche* maka organ-organ reproduksinya sudah mengalami kematangan. Mereka yang mengalami *menarche* mereka termasuk wanita yang subur atau sehat reproduksinya.

Pubertas yang terjadi pada remaja putri di tandai dengan datanya *menarche*. Seseorang yang sudah mengalami *menarche* maka organ-organ reproduksinya sudah mengalami kematangan. Bersamaan dengan terjadinya *menarche* maka terjadi pula perubahan-perubahan fisik seperti perubahan pada organ tubuh. Pubertas dianggap terlambat jika terjadi pada usia >14 tahun. Hal ini terbukti dengan adanya remaja yang mengalami *menarche* lambat yaitu sebanyak 3,7%.

b. Sex education pada remaja putri kelas 7 di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tahun 2017.

Tabel 4.2
Diketuainya Distribusi Sex Education Pada Remaja Putri Kelas 7 di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tahun 2017

<i>Sex</i>	f	%
<i>Education</i>		
Rendah	36	66,7
Tinggi	18	33,3

Total	54	100
-------	----	-----

Tabel di atas dapat di simpulkan bahwa dari 54 responden sebagian besar (66,7%) responden memiliki tingkat pengetahuan rendah tentang *sex education* yang di berikan oleh orang tua.

Hasil penelitian diatas di dukung oleh penelitian yang di lakukan oleh Ayu Ratna Sari tahun 2016 yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang pendidikan seks (*sex education*) mayoritas memiliki tingkat pengetahuan kurang (64,4%) dan mayoritas tingkat pengetahuan ibu tentang waktu pemberian pendidikan seksualitas pada remaja dalam kategori kurang sebanyak 64.2% responden.

Orang tua lebih cenderung menganggap ringan masalah pendidikan seks. Mereka lebih mempercayai lembaga sekolah atau institusi yang terkait untuk menyampaikan pendidikan seks kepada anaknya, padahal pendidikan seks yang di berikan oleh sekolah bertujuan untuk mendukung upaya para orang tua dalam membimbing anaknya tentang seksualitas (Dianawati, 2006).

Sikap tabu tentang seks ini tidak hanya terdapat pada orang tua saja, tetapi juga pada anak itu sendiri. Sikap mentabukan seks pada remaja hanya mengurangi kemungkinan untuk membicarakannya secara terbuka namun tidak menghambat hubungan seks itu sendiri. Menurut FPA Of Hongkong 1981 dalam Sarwono (2013) penelitian yang dilakukan di Hongkong tentang perilaku seksual dengan kadar informasi remaja tentang seks tahun 1981 yang menyatakan bahwa sebagian besar dari responden memperoleh pengetahuannya terutama dari surat kabar, majalah atau ceramah-ceramah tentang seks, hanya 11% yang menyatakan bahwa mereka bisa bertanya kepada orang tua (Sarwono, 2013).

Hasil analisa peneliti pemberian pendidikan seksual dari orang tua sangat di perlukan oleh anak karena lingkungan keluarga ialah suatu lingkungan awal bagi anak dalam kehidupannya, dimana pada lingkungan keluarga ini anak diberikan bimbingan dan pendidikan tentang bagaimana harus bersikap dalam kehidupan. Pendidikan yang diberikan oleh orang tua sangatlah penting mengetahui informasi tersebut dari media lain. Orang tua yang tidak memberikan pendidikan seksual kepada anaknya maka akan berdampak buruk kepada anak yaitu berupa mudahnya anak terjerumus kedalam pergaulan bebas dan perilaku seksual yang sesuai perkembangan zaman. Hal ini terbukti dengan *sex education* rendah sebanyak 66,7%.

Berbagai kemudahan terjadinya transformasi antar budaya dan menjamurnya berbagai informasi yang berkaitan tentang seksual, di tambah pula jauhnya perhatian orang tua terhadap pemberian pendidikan seksual kepada anak, maka semua ini akan menyebabkan terjerumusnya remaja pada berbagai penyimpangan seksual yang akan berdampak pada perilaku seksual pada anak tersebut.

Hasil analisis kuisisioner ditemukan responden yang paling banyak menjawab ya terdapat pada soal no 16 dan 17 yaitu sebanyak 50 responden, dimana banyak responden yang mendapatkan pengetahuan dari orang tua tentang moral dalam pergaulan dan bagaimana tanggung jawab dalam pergaulan. Ini berarti setiap orang tua lebih memperhatikan bagaimana anaknya dalam bergaul agar tidak terjerumus dalam perilaku seksual.

Moral dalam pergaulan sangat dibutuhkan anak dalam kehidupannya karena apabila tidak adanya moral dalam pergaulan maka anak akan mudah berperilaku tidak sesuai dengan semestinya. Remaja yang mendapatkan moral dalam pergaulan maka akan bersikap sesuai dengan semestinya. Pada saat penelitian didapatkan siswinya sopan, tidak meribut dan tanggap terhadap peneliti dan juga terbukti sebanyak 50 responden mendapatkan pengetahuan dari orang tua tentang moral dalam pergaulan.

Tanggung jawab yang diberikan oleh orang tua dalam pergaulan sangatlah penting. Apabila semakin terjadi interaksi antara anak dan ibu tentang bagaimana dalam pergaulan maka tingkah laku anak dalam pergaulan akan semakin bertanggung jawab. Anak yang tidak memiliki tanggung jawab dalam pergaulan maka akan bertingkah laku tidak sesuai dengan yang diinginkan.

Kuisisioner yang paling sedikit di jawab ya terdapat pada soal no 21 yaitu 13 responden, dimana sedikit dari orang tua yang memberikan pengetahuan kepada anak tentang bagaimana cara membersihkan kemaluan yang benar yaitu dari arah depan ke belakang. Penyebab kurangnya pendidikan seksual yang diberikan orang tua kepada anak akan menyebabkan terjadinya dampak terhadap personal *hygiene*. Masalah dari kurangnya personal *hygiene* adalah terjadinya Infeksi Saluran Kemih (ISK).

c. Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas 7 Di SMP Pembangunan Laboratorium UNP Tahun 2017.

Tabel 4.3
Diketuainya Distribusi Frekuensi
Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas 7 di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tahun 2017.

Status Gizi	f	%
Normal	47	87,0
Gemuk	7	13,0
Total	54	100

Tabel di atas dapat di simpulkan bahwa dari 54 responden sebagian kecil (13,0%) responden memiliki status gizi gemuk dan hampir seluruhnya (87,0%) responden yang memiliki status gizi normal.

Hasil penelitian diatas didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sumini tahun 2014 yang menyatakan bahwa status gizi responden hampir setengahnya (29%) dengan berat badan kurus, sebagian besar (51%) dengan dan sebagian kecil (20%) dengan berat badan gemuk. Penelitian yang dilakukan oleh Adnyani tentang tahun 2012 juga menyatakan bahwa sebagian besar responden mempunyai status gizi baik (52,8%), sebanyak 40,3% responden memiliki status gizi kurang dan sisanya memiliki status gizi lebih (6,9%).

Kebutuhan energi dan nutrisi remaja di pengaruhi oleh usia reproduksi, tingkat aktivitas dan status nutrisi. Nutrisi yang di butuhkan sedikit lebih tinggi untuk memnuhi kebutuhan pertumbuhan remaja (Paath dkk, 2004).

Hasil dari berat badan badan dan tinggi badan yang diperoleh yaitu Berat badan paling rendah = 30 kg, berat badan paling tinggi = 68 kg, tinggi badan paling rendah = 125 cm, dan tinggi badan paling tinggi = 163 cm.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian makanan yaitu pengetahuan tentang zat gizi. Dalam kehidupan sehari-hari sangat penting untuk melihat bagaimana keluarga dalam menghadirkan makanan. Semua nutrisi sangat diperlukan tubuh setiap hari, jika terdapat ketidakseimbangan maka akan terjadi kenaikan berat badan. Kenaikan berat badan akan menyebabkan terjadinya obesitas.

Penyebab meningkatnya obesitas diperkirakan karena gaya hidup santai dan konsumsi makanan tinggi lemak, dan mengandung tepung dalam proporsi yang lebih besar dari pada protein dan karbohidrat kompleks yang tidak dibarengi dengan pergerakan fisik yang sesuai atau olahraga. Selain itu minuman ringan juga merupakan minuman favorit dikalangan remaja yang mengandung kalori dalam bentuk gula dengan jumlah yang besar. Hal ini terbukti pada saat penelitian adanya remaja yang mengonsumsi makanan seperti *fried chicken*. Hasil penelitian membuktikan bahwa sebanyak 13% remaja memiliki status gizi gemuk.

Nafsu makan yang tinggi juga merupakan faktor pemicu terjadinya obesitas karena selama fase luteal akan terjadinya peningkatan hormon leptin yang nantinya akan berakibat terhadap peningkatan nafsu makan yang nantinya akan berdampak pada obesitas.

Setiap remaja perlu membatasi makanan kaleng dan makanan yang mengandung jumlah tepung yang lebih besar serta minuman kaleng karena minuman kaleng mengandung gula dalam jumlah yang besar yang akan berakibat terjadinya penambahan berat badan. Kebutuhan gizi tidak terpenuhi maka akan menyebabkan terjadinya kekerdilan atau keterlambatan pertumbuhan.

Gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah yang masuk kedalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari tubuh. Gizi normal terdapat dari makan makanan yang beranekaragam, makananan yang beranekaragam yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh dan sangat bermanfaat bagi kesehatan. Disini peran orangtua sangatlah penting dalam proses pertumbuhan anak dimana para orangtua diwajibkan untuk selalu memperhatikan gizi anak. Hal ini terbukti saat penelitian yaitu sebanyak 87,0% responden mengalami status gizi normal.

2. Analisa Bivariat

a. hubungan *sex education* dengan usia *menarche* pada remaja putri kelas 7 di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tahun 2017

Tabel 4.4

Diketahuinya Hubungan *Sex Education* Dengan Usia *Menarche* Pada Remaja Putri Kelas 7 Di SMP Pembangunan Laboratorium UNP Tahun 2017

Kategori Sex Education	Usia <i>Menarche</i>				Total	p value
	<i>Menarche</i> Tidak Normal		<i>Menarche</i> Normal			
	f	%	f	%		
Rendah	24	66,7	12	33,3	36	100
Tinggi	2	11,1	16	88,9	18	100
Total	26	48,1	28	51,9	54	100

Tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 36 responden yang memiliki *sex education* rendah cenderung mengalami *menarche* tidak normal (66,7%) dan dari 18 responden yang memiliki *sex education* tinggi cenderung mengalami *menarche* normal (88,9%).

Melihat kecenderungan diatas maka dilakukan uji statistik dengan *chi square*. Hasil pengolahan data didapatkan p value =0,000 (p value <0,005) yang berarti ada hubungan antara *sex education* dengan usia *menarche*.

Hasil penelitian diatas didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Glynn dkk tahun 2010 dengan p value 0,03 yang berarti terdapat hubungan antara Sex Education dengan Usia *Menarche* di Malawi Utara (Glynn dkk, 2010).

Teori dalam buku el-Qudsy tahun 2012 menyatakan bahwa sesuai dengan perkembangan zaman pendidikan

seks, banyak wanita yang melihat menstruasi itu dengan bangga sebagai proses yang hanya terjadi pada wanita. Disinilah peran seorang ibu sangat penting untuk memberikan pendidikan yang benar kepada putrinya tentang masalah haid.

Hasil analisa peneliti peran seorang ibu sangat penting untuk memberikan pendidikan seksual yang benar kepada putrinya tentang masalah haid. Anak perempuan yang tidak diajari untuk menganggap menstruasi sebagai fungsi tubuh normal dapat mengalami rasa malu yang amat dan perasan yang kotor pada saat menstruasi pertama, bahkan hingga sampai masa dewasa. Rasa malu yang dialami oleh anak dapat menyebabkan anak menjadi kurang percaya diri dan menyebabkan tidak terjadinya interaksi antara ibu dan anak. Namun dengan perkembangan pendidikan seks dewasa ini, banyak wanita yang melihat menstruasi itu dengan bangga sebagai proses yang hanya terjadi pada wanita.

Rendahnya *sex education* pada anak maka akan menyebabkan anak tersebut terjerumus kedalam penyimpangan seksual. Sebagian besar remaja tidak mengetahui dampak perilaku seksual dan resiko jika terjadinya penyimpangan seksual. Fakta menunjukkan bahwa dari 100 orang tua yang mempunyai anak remaja, hanya 10 orang tua saja yang secara tegas mendiskusikan seks kepada anaknya tersebut.

Pengetahuan tentang menstruasi sangat diperlukan oleh remaja putri. Masalah fisik yang timbul akibat dari kurangnya pengetahuan itu adalah kurangnya *personal hygiene* sehingga sangat beresiko untuk terjadinya Infeksi Saluran Kemih (ISK). Selain itu kesulitan yang timbul yaitu pemenuhan personal diri saat *menarche* (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Hal ini terbukti pada kuisioner no 21 dimana terdapat 13 responden yang hanya diberikan pengetahuan dari orang tua tentang cara membersihkan kemaluan yaitu dari depan kebelakang. Kurangnya pendidikan yang diberikan orang tua dalam hal *personal hygiene* disebabkan karena orang tua tidak mengetahui bagaimana cara menjaga kebersihan *personal hygiene*. Orang tua yang tidak memiliki pengetahuan tentang masalah *personal hygiene* maka akan menyebabkan anaknya mempunyai masalah dalam hal *personal hygiene* seperti akan menyebabkan terjadinya keputihan dan penyakit yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi.

Rendahnya *sex education* yang didapatkan anak dari orang tua akan menyebabkan terjadinya *menarche* dini karena pada saat sebelum menghadapi menstruasi pertama kali, anak perlu diberikan bimbingan, pengetahuan dan pengalaman untuk anak agar anak bisa lebih memahami bagaimana proses terjadinya menstruasi, perubahan yang terjadi pada saat menstruasi, dan bagaimana harus bersikap dalam pergaulan. Hal ini terbukti saat penelitian yaitu sebanyak 66,7% responden yang mendapatkan *sex education* rendah yang diberikan dari orang tua maka akan memicu terjadinya *menarche* tidak normal.

Orang tua perlu memperhatikan bagaimana perkembangan anaknya dan orang tua yang lalai dalam memperdulikan anaknya akan berdampak buruk pada anak yaitu minimnya pendidikan seksual yang diberikan kepada anak. Pendidikan yang rendah tentang seksualitas yang didapatkan oleh anak akan berdampak pada perilaku seksual, dan remaja yang mengalami *menarche* dini cenderung rata-rata memiliki *sex education* yang rendah.

Menghadapi menstruasi pendidikan yang diberikan oleh orang tua lebih penting dari pada anak harus bertanya kepada teman dan memperoleh informasi dari sumber yang tidak bertanggung jawab karena lingkungan keluarga merupakan tahap kehidupan awal bagi anak dalam bergaul di kehidupannya. Sumber yang tidak bertanggung jawab akan menyebabkan terjadinya penyimpangan seksual kepada anak yang nantinya akan berdampak terhadap perilaku seksual anak tersebut. Cara yang paling tepat memberikan pendidikan seks kepada anak adalah dengan mengajak anak berdiskusi mengenai masalah seks yang ingin diketahui oleh si anak tersebut.

Orang tua yang memberikan pendidikan seksual kepada anaknya lebih intensif maka tidak akan menyebabkan terjadinya *menarche* tidak normal karena anak sudah dibekali berbagai macam informasi tentang masalah haid. Hal ini juga terbukti saat penelitian yaitu sebanyak 88,9% responden yang memiliki *sex education* tinggi akan menyebabkan terjadinya *menarche* normal.

b. Hubungan status gizi dengan usia *menarche* pada remaja kelas 7 di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tahun 2017.

Tabel 4.5

Diketuinya Hubungan Status Gizi Dengan Usia *Menarche* Pada Remaja Kelas 7 Di SMP Pembangunan Laboratorium UNP Tahun 2017

Kategori Status Gizi	Usia <i>Menarche</i>				Total	p value
	Tidak Normal		<i>Menarche</i> Normal			
	f	%	f	%		
Gemuk	6	85,7	1	14,3	7	100
Normal	20	42,6	27	57,4	47	100
Total	26	48,1	28	51,9	52	100

Tabel atas dapat di simpulkan bahwa dari 7 responden yang memiliki status gizi gemuk cenderung mengalami *menarche* tidak normal (85,7%) dan dari 47 responden yang memiliki status gizi normal cenderung menghadapi *menarche* normal (57,4%).

Melihat kecenderungan diatas maka dilakukan uji statistik dengan *chi square*. Hasil pengolahan data didapatkan p value =0,047 (p value < 0,05) yang berarti ada hubungan antara status gizi dengan usia *menarche*.

Hasil penelitian diatas didukung oleh penelitian yang di lakukan oleh Fitria dan Wesiana tahun 2014 dengan p value = 0,003 yang menyatakan ada hubungan ada hubungan antara IMT dengan Usia *Menarche* pada siswi SDN 01 Wiyung Surabaya dan penelitian yang di lakukan oleh Anik Malikhah tahun 2013 dengan p value = 0,026 juga menyatakan ada hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* pada remaja putri di SMP Negeri 01 Pringapus Kabupaten Semarang.

Brunner (1996) menyatakan bahwa status gizi remaja wanita akan sangat mempengaruhi terjadinya *menarche* baik dari faktor usia terjadinya *menarche*, adanya keluhan-keluhan selama *menarche* maupun lamanya waktu terjadinya *menarche*. Secara psikologis wanita yang mengalami *menarche* akan mengeluh rasa nyeri, kurang nyaman, dan mengeluh perutnya terasa begah. Tetapi pada beberapa remaja keluhan-keluhan tersebut tidak dapat di rasakan, hal ini dipengaruhi oleh nutrisi yang adekuat yang biasa di konsumsi, selain olahraga yang teratur (Noviana dan Wilujeng, 2014).

Remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik dengan cara mengonsumsi makanan yang seimbang karena nutrisi sangat di perlukan pada saat haid sehingga remaja yang memiliki status gizi normal maka akan cenderung menyebabkan terjadinya *menarche* normal. Hal ini dibuktikan saat penelitian yaitu sebanyak 57,4% remaja yang memiliki status gizi normal cenderung mengalami *menarche* normal.

Asupan energi bervariasi sepanjang siklus haid, terjadi peningkatan asupan energi pada fase luteal dibandingkan fase folikuler. Estrogen mengakibatkan efek penekanan atau penurunan nafsu makan. Peningkatan asupan kalori selama fase luteal, ada berpendapat bahwa konsumsi softdrink yang mengandung gula cenderung meningkat selama fase luteal. Dengan demikian, selama fase luteal terjadi peningkatan asupan makanan atau energi (Krummel 1996 dalam Noviana dan Wilujeng, 2014).

Asupan gizi yang berlebih dapat mempercepat pembentukan hormone-hormon reproduksi yang subur, sehingga dapat mempengaruhi datangnya *menarche*. Hal ini dapat menyebabkan usia *menarche* menjadi lebih dini. Sehingga *menarche* dini dipengaruhi oleh adanya peningkatan berat badan atau kegemukan. Hal ini terbukti sebanyak 85,7% responden cenderung mengalami *menarche* tidak normal

Makanan yang bergizi dan berlemak tinggi dan berasal dari lemak, makanan yang rendah protein, makanan yang tidak seimbang akan mengakibatkan pertumbuhan berat badan pada perempuan. Suatu hal yang dapat mempengaruhi pembentukan hormon – hormon yang mempengaruhi datangnya *menarche*. Sehingga dengan perbaikan gizi atau asupan gizi yang baik dapat menyebabkan umur haid pertama menjadi lebih dini.

Sebagian remaja mempunyai kebiasaan yang tidak benar yaitu suka sekali dalam mengonsumsi makanan siap saji dan makanan kecil yang penuh kalori dan minuman bersoda. Pada saat dilakukan penelitian banyak didapatkan penjual makanan siap saji yang berada di lingkungan sekolah seperti *fried chicken*, goreng-gorengan, mie instan, minuman yang mengandung soda dan zat pewarna serta rata-rata hampir seluruh siswa dan siswi yang membeli makanan siap saji di lingkungan sekolah. Kondisi ini dapat memicu peningkatan kalori pada anak dalam membeli makanan siap saji sehingga menyebabkan anak menjadi gemuk, apalagi jika kebiasaan tersebut tidak disertai dengan kegiatan olahraga yang teratur.

Makanan yang mengandung kalori yang lebih tinggi yang dihasilkan dari *snack*, *softdrink*, mie instan dan makanan luar rumah dapat menyebabkan *menarche* dini. Penelitian yang dilakukan oleh Khasanah dan Rauda tahun 2016 menyatakan bahwa mengonsumsi *fast food* lebih sering, maka akan mempercepat kejadian *menarche*.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang di dapatkan tentang Hubungan *Sex Education* Dan Status Gizi Dengan Usia *Menarche* dapat di simpulkan bahwa ada hubungan antara variabel sex education dengan usia *menarche* da variabel status gizi dengan usia *menarche*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ibu Dra.Mislinda R., M.M. sebagai kepala sekolah SMP Pembangunan Laboratorium UNP, Seluruhsiswikelas 7 SMP Pembangunan Laboratorium UNP yang telah bersedia untuk menjadi responden, Ibu Yani Maidelwita,S.Km.,M.Biomed sebagai penguji 1, Ibu Dian Febrida Sari,S.SiT.,M.Keb sebagai penguji 2, Teristimewa orang tua, yang telah memberikan doa dan dukungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani. 2012. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X di SMA PGRI 4 Denpasar. Jurnal Children's Health. 2007. Health Parenting Article. WebMD Medical Reference from Healthwise. Diakses pada tanggal 15 Februari 2017 dari <http://www.webmd.com/children/tc/menarche-topic-overview>
- Chomaria, Nurul. 2008. *Aku Sudah Gede*. Jawa Tengah : Samudera
- Dianawati, 2006. Pendidikan Seks Untuk Remaja. Jakarta: PT Kawan Pustaka
- el-Qudsy. 2012. Ketika Anak Bertanya Tentang Seks. Solo: Tinta Medina Fitria dan Wesiana.
2014. Indeks Massa Tubuh Berpengaruh Terhadap Usia *menarche* pada Siswi Kelas 5 Dan 6 Di Sdn 01 Wiyung Surabaya. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 7
- Gandy, dkk. 2016. Gizi dan Dietetika. Jakarta : Buku Kedokteran EGC Glynn dkk, 2010. Usia di *menarche*, sekolah dan debut seksual di malawi utara. Malawi Utara: Oplos One
- Ismail, Sandra Dewi. 2015. Faktor- Faktor yang Berhubungan Dengan Terjadinya *Menarche* Dini Pada Remaja Putri di SDN 1 Pulubala Kabupaten Gorontalo
- Kementerian Pertanian, 2014. Statistik penduduk 1971-2015. Jakarta : Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian sekretariat Jenderal Statistik
- Kementerian PPN/Bappenas.2013. Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Khasanah Uswatun Yuni, Rauda. 2016. Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian *Menarche* Pada Siswi Usia 10-12 Tahun. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan
- Lubis, Lumongga Namora dan Pieter Zan Herri. 2010. Pengantar Psikologi dalam Keperawatan. Jakarta : Kencana
- Lubis, Lumongga Namora. 2013. Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangan Reproduksi. Jakarta : Kencana
- Malikhah, Anik. 2013. Hubungan Status Gizi Dengan Usia *Menarche* Pada Remaja Putri di SMP Negeri 01 Pringapus Kabupaten Semarang. Jurnal
- Mohammad,dkk. 2013. hubungan antara indeks antropometri dan usia *menarche* di 488 perempuan 11-17 tahun di Iran selatan (Pulau Kish) pada tahun 2011. Iran: Iranian Journal of Public Health.
- Maulina, Annisa. 2015. Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Usia *Menarche* Pada Remaja Puteri Di SMP Negeri 21 Padang Tahun 2015. Skripsi
- Noviana, Nana dan Dwi Wilejung Rachel. 2014. Kesehatan Reproduksi. Jakarta: CV.Trans Info Media
- Ong, Ken K. 2007. Earlier mother's age at *menarche* predicts rapid infancy growth and childhood obesity. Oplos
- Paath, Erna Francin dkk, 2004. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta: EGC
- Proverawati, Atikah dan Wati, Erna Kusuma . 2011. Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika

- Sari, Ayu Ratna. 2016. Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Sex Education Pada Remaja Usia Awal di Desa Karangmojo Kecamatan Karangmojo Kabupaten Gunung Kidul Yogyakarta. Yogyakarta: Jurnal
- Safitri, Dina dkk. Analisis Indikator Gaya Hidup Yang Berhubungan Dengan Usia *Menarche* Remaja Putri. Pekanbaru : Jurnal
- Sarwono, Sarlito. 2013. Psikologi Remaja. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Sumini. 2014. Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar Kelas 4, 5 Dan 6 Di Sekolah Dasar Negeri Grabahan Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan. Jurnal Delima Harapan, 3
- Wilujeng, Rachel Dwi dan Noviana, Nana. 2014. Kesehatan Reproduksi. Jakarta Timur : CV. Trans Info Media