

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Masa pubertas merupakan tahapan yang penting dalam perkembangan seksualitas seorang remaja putri. Perkembangan seksualitas ditandai dengan pertumbuhan badan yang cepat, perubahan psikis dan timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder seperti tumbuhnya rambut pada daerah kemaluan atau pubis, dan pembesaran payudara, serta telah mendapat menstruasi pertama menurut (Soetjiningsih, 2010). Usia menstruasi pertama atau *menarche* dapat menggambarkan aspek kesehatan suatu populasi terutama mengenai kematangan seksual perempuan (Ofuya, 2007).

Usia *Menarche* tidak normal berimplikasi negatif terhadap kesehatan anak, atau remaja yang merupakan sumber daya manusia penting bagi bangsa. Implikasinya antara lain adalah meningkatnya resiko kanker payudara, penyakit kardiovaskular serta gangguan metabolik atau gangguan psikologi (Karapanou dan Papadimitriou, 2010). Kecenderungan usia *menarche* yang semakin dini juga berimplikasi pada resiko terjadinya kehamilan pada usia yang lebih muda. Kehamilan yang terjadi pada usia dini terkait erat mempraktikkan hubungan (ekstramarital) seksual (Arisman, 2009).

Menarche terjadi sekitar 2 tahun setelah terjadinya pubertas pertama, yaitu 9 bulan setelah terjadi kecepatan pertumbuhan tinggi badan sampai puncaknya. Rentang usia *menarche* tersebut sangat bervariasi. Usia *menarche* di Amerika setahun lebih awal daripada anak-anak di negara Eropa, rata-rata usia *menarche* menurun dari 14,2 tahun pada tahun 1900 menjadi kira-kira 12,45 tahun (Karapanou & Papadimitriou, 2010). Menurut penelitian Wong (2008) pada remaja putri Amerika Utara, rentang usia *menarche* adalah 10,5 sampai 15 tahun dengan usia rata-rata 12 tahun 9,5 bulan. Menurut Waryana (2010) usia *menarche* terjadi pada usia 12-13 tahun.

Menurut Waryana (2010) Perkembangan sekunder tersebut dapat terjadi karena faktor estrogen dan endogen antara lain status gizi, lingkungan, media massa, sosial ekonomi, dan derajat kesehatan secara keseluruhan. Asupan gizi juga

dapat mempengaruhi usia *menarche* serta kurangnya upaya pemerintah dalam menanggulangi usia *menarche*. Terdapat program pemerintah dalam menanggulangi masalah remaja yaitu pembentukan dan pengembangan puskesmas pelayanan kesehatan peduli kesehatan remaja di kabupaten atau kota tahun 2008, serta PIK-KRR atau Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja tahun 2006. Belum adanya pedoman tentang edukasi dalam hal gizi reproduksi khususnya asupan pada program pembentukan dan pengembangan puskesmas pelayanan kesehatan peduli kesehatan remaja di kabupaten atau kota. Asupan gizi tersebut penting khususnya zat gizi berupa protein, dan lemak merupakan salah satu zat gizi makro yang dapat mempercepat pembentukan hormon-hormon yang dapat mempengaruhi datangnya *menarche*.

Sebuah hormon pelepas *gonadotropin* disebut juga dengan *Gonadotropin-releasing Hormone* atau GnRH akan dihasilkan oleh kelenjar dibagian otak. GnRH akan merangsang kelenjar lainnya, diantaranya kelenjar pituitaria untuk melepaskan hormone *Luteinizing Hormone* atau LH dan hormon perangsang folikel atau *Follicle-stimulating Hormone* kepanjangan dari FSH. Hormone FSH dan LH dapat mempengaruhi indung telur atau ovarium untuk membuat hormon estrogen yang terlibat dalam siklus menstruasi (Waryana, 2010).

Menurut Waryana (2010) protein yang merupakan zat gizi makro dapat mempengaruhi usia *menarche*. Asupan protein hewani lebih dikaitkan dengan penurunan usia *menarche*. Protein hewani berpengaruh terhadap peningkatan frekuensi pucak LH dan memperpanjang fase folikuler. Penelitian Path (2004) dalam Waryana (2010) 9 vegetarian yang diberi diet hewani berupa daging ternyata memiliki fase folikuler memanjang dan FSH meningkat sehingga hal tersebut dapat berpengaruh dengan datangnya menstruasi.

Menurut Waryana (2010) lemak memegang peran penting dalam pertumbuhan. Asupan lemak yang tinggi melebihi dari ajuran yaitu 20-30% akan mengakibatkan *menarche* dini. Hal tersebut terjadi karena asupan lemak yang berlebih akan menyebabkan timbunan lemak, sehingga lemak memicu pembentukan hormon yang dapat mengakibatkan *menarche* dini. Hormon yang berpengaruh adalah hormon steroid yang dapat memperpanjang fase folikuler.

Faktor yang mempengaruhi *menarche* selain asupan gizi adalah status gizi. Menurut Waryana (2010) status gizi dapat diukur dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh yang ditentukan dengan berat badan dan tinggi badan. Berat badan berhubungan dengan jumlah lemak tubuh tertentu. Jumlah lemak tertentu berhubungan dengan usia *menarche*. Menurut Santrock (2007) *Adipocyte derived hormone Leptin*, yakni hormon pembuat kenyang tersebut dihasilkan oleh sel lemak. Kadar leptin tersebut dapat berdistribusi kedalam hipotalamus, hipotalamus merangsang sekresi hormon LH. Peningkatan hormon LH tersebut yang nantinya akan digunakan untuk memproduksi estrogen yang dapat mempengaruhi datangnya *menarche*. Sehingga menurut Waryana (2010) Teori tersebut menekankan bahwa berat badan sangat mempengaruhi usia *menarche*. Sehingga seorang wanita yang memiliki berat badan berlebih akan mengalami usia *menarche* dini.

Penelitian ini dilakukan diseluruh sekolah dasar di Kelurahan Jember Lor Kecamatan Patrang Kabupaten Jember. Pemilihan tempat penelitian didasarkan pada penelitian terdahulu yang dilakukan Astuti dan Handasari (2010) yang membedakan usia *menarche* SLTP dipinggir kota dan pusat kota. Siswi sekolah di pinggir kota yang mengalami menstruasi pertama kali pada saat masih di sekolah dasar kelas 4, 5, 6 sebanyak 54,6 % , sedangkan siswi sekolah dipusat kota lebih banyak yaitu sebanyak 81,1 % , hal tersebut dikarenakan keterpaparan media massa di daerah pusat kota lebih tinggi sebesar 65,6 %. Hal ini juga menunjukkan bahwa menstruasi yang pertama kali terjadi lebih dini pada siswi sekolah di pusat kota dilihat dari rerata usia *menarche* dan kelas pada saat menstruasi pertama kali. Sehingga pemilihan tempat penelitian di sekolah dasar Kelurahan Jember Lor Kecamatan Patrang Kabupaten Jember karena berada di kota dan diharapkan memiliki banyak sampel untuk penelitian. Oleh karena itu, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Asupan Protein, Lemak, dan Indeks Massa Tubuh dengan Usia *Menarche* di Kelurahan Jember Lor Kecamatan Patrang Kabupaten Jember”.

1.2 Rumusan masalah

Adakah “Hubungan Antara Asupan Protein, Lemak, dan Indeks Massa Tubuh dengan Usia *Menarche* di Kelurahan Jember Lor Kecamatan Patrang Kabupaten Jember?”

1.3 Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Menganalisis Hubungan Antara Asupan Protein, Lemak, dan Indeks Massa Tubuh dengan Usia *Menarche* siswi SD di Kelurahan Jember Lor Kecamatan Patrang Kabupaten Jember

1.3.2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Mengidentifikasi asupan protein pada siswi SD di Kelurahan Jember Lor Kecamatan Patrang Kabupaten Jember
- b. Mengidentifikasi asupan lemak pada siswi SD di Kelurahan Jember Lor Kecamatan Patrang Kabupaten Jember
- c. Mengidentifikasi indeks massa tubuh pada siswi SD di Kelurahan Jember Lor Kecamatan Patrang Kabupaten Jember
- d. Menganalisis hubungan antara asupan protein dengan usia *menarche* siswi SD di Kelurahan Jember Lor Kecamatan Patrang Kabupaten Jember
- e. Menganalisis hubungan antara asupan lemak dengan usia *menarche* siswi SD di Kelurahan Jember Lor Kecamatan Patrang Kabupaten Jember
- f. Menganalisis hubungan antara indeks masa tubuh dengan usia *menarche* siswi SD di Kelurahan Jember Lor Kecamatan Patrang Kabupaten Jember.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan salah satu ilmu yang dapat diperoleh peneliti khususnya mengenai Hubungan Antara Asupan Protein, Lemak, dan Indeks Massa Tubuh dengan Usia *Menarche*, serta sebagai bahan pertimbangan untuk peneliti selanjutnya terutama di bidang gizi remaja.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat dimasukkan ke dalam kurikulum baru untuk mata ajaran mengenai asupan gizi remaja bagi siswi dalam rangka mempersiapkan mereka menuju remaja sepenuhnya khususnya pada siswi di Kelurahan Jember Lor Kecamatan Patrang Kabupaten Jember.

1.4.3 Bagi Ahli Gizi

Penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang usia terjadinya *menarche* dan status gizi pada remaja putri khususnya di Jember sehingga dapat dijadikan informasi dasar dalam melakukan asuhan gizi selanjutnya sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan remaja.

1.4.4 Bagi Pemerintah

Penelitian ini dapat memberikan tambahan materi pedoman pembentukan dan pengembangan puskesmas pelayanan kesehatan peduli kesehatan remaja di kabupaten atau kota untuk lebih melakukan tindakan preventif dengan memberikan edukasi dalam hal gizi khususnya asupan, serta pada program PIK-KRR atau Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja, untuk memberikan materi konseling mengenai mengenai asupan yang seimbang untuk kesiapan menghadapi *menarche*.

1.4.5 Bagi Masyarakat

Penelitian ini sebagai bahan masukan untuk memantau perkembangan anak-anak mereka yang khusus memasuki remaja sepenuhnya yaitu peralihan antara anak-anak menjadi dewasa dengan memberikan informasi mengenai asupan gizi yang seimbang untuk mempersiapkan usia *menarche*.