

HUBUNGAN STATUS GIZI, GENETIK, MEDIA MASSA, AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN MENARCHE SISWI SMPN 1 JOMBANG

Nur Iffah
STKIP PGRI Jombang
nur91.iffah@gmail.com

Abstract

Menarche is a sign where a young woman is growing up and is ready to become a complete woman where all the sex organs of the young woman are ready for the reproductive system. The decreasing age of menarche can cause adolescent problems, such as pregnancy out of wedlock. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status, genetics (mother's menarche status), mass media, and sports activities with the menarche status of students at SMPN 1 Jombang. This research is a quantitative research with a cross sectional research design, the number of samples taken is 173 respondents. Statistical analysis used chi square test. The results of the study are said to be significantly related if the results of the statistical test P value 0.05. The results showed that 93.1% of the total respondents had experienced menarche with the average age of menarche being 11.42 ± 0.93 years and the mean age of maternal menarche was 12.73 ± 1.26 . Most of the respondents had a normal nutritional status of 55.5%. As many as 51.4% of maternal menarche status were categorized as fast (≤ 12 years), 69.9% of respondents had been exposed to adult electronic media and 97.1% of respondents had been exposed to adult print media, while 68.2% of respondents did sports activities < 3 times a week. Based on statistical tests, the variables between genetics and the respondent's menarche status and electronic media exposure of adults with the respondent's menarche status have a significant relationship. Suggestions for schools need to establish a communication, information, and education (KIE) program or regular counseling on reproductive health and the factors that affect menarche and can involve parents of students, especially mothers, so that they have the correct knowledge about reproductive health, especially menarche. , so that things that are unwanted or harmful to the child through promiscuity do not occur.

Keywords: *Menarche status, nutrition, mass media, exercise.*

Abstrak

Menarche adalah sebuah tanda dimana seorang remaja putri beranjak dewasa dan sudah siap menjadi seorang wanita seutuhnya dimana semua organ intim remaja putri tersebut telah siap untuk sistem reproduksi. Umur menarche yang semakin menurun dapat menyebabkan masalah remaja misalnya kehamilan diluar nikah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi, genetik (status menarche ibu), media massa, dan aktivitas olahraga dengan status menarche siswi SMPN 1 Jombang. Penelitian ini penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional, n sampel diambil berjumlah 173 responden. Analisis statistik digunakan uji chi square. Hasil penelitian dikatakan berhubungan bermakna apabila hasil uji statistik Pvalue ≤ 0.05 . Hasil penelitian menunjukkan dari total responden sebanyak 93.1% responden telah mengalami menarche dengan rata-rata usia menarche adalah 11.42 ± 0.93 tahun dan

rata-rata usia menarche ibu adalah 12.73 ± 1.26 . Sebagian besar responden memiliki status gizi normal 55.5%. Sebanyak 51.4% status menarche ibu dikategorikan cepat (≤ 12 tahun), 69.9% responden telah terpapar media elektronik dewasa dan 97.1% responden telah terpapar media cetak orang dewasa, sedangkan 68.2% responden melakukan aktivitas olahraga < 3 kali dalam seminggu. Berdasarkan uji statistik, variabel antara genetik dengan status menarche responden dan keterpaparan media elektronik orang dewasa dengan status menarche responden mengalami hubungan bermakna. Saran bagi sekolah perlu dibentuknya program komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) atau penyuluhan yang berkala mengenai kesehatan reproduksi dan faktor-faktor yang mempengaruhi menarche serta dapat mengikutsertakan orang tua siswi, khususnya ibu, agar mereka memiliki pengetahuan yang benar mengenai kesehatan reproduksi khususnya menarche, sehingga hal-hal yang tidak diinginkan atau membahayakan si anak melalui pergaulan bebas tidak terjadi.

Kata kunci Status menarche, gizi, mediamassa, olahraga.

PENDAHULUAN

Menarche adalah sebuah tanda seorang remaja putri beranjak dewasa dan sudah siap menjadi seorang wanita seutuhnya dimana semua organ intim telah siap untuk sistem reproduksi (menghasilkan keturunan). Bersamaan menarche terjadi perubahan seperti, membesarnya bagian payudara, tumbuhnya rambut pubik, rambut ketiak, dan panggul bertambah lebar, (Health Parenting Article, 2007). Datangnya menarche berarti organ-organ vital yang ada sudah berfungsi untuk dibuahi. Bila seorang remaja putri melakukan hubungan badan dengan lawan jenis, maka kehamilan dapat terjadi (Health Parenting Article, 2007). Selama abad ke-20, rata-rata umur menarche remaja putri mengalami penurunan di Amerika Utara, Eropa, China, selama 3-4 bulan per dekade di tahun 1850, akan tetapi menarche stabil saat tahun 1970, dari rata-rata median umur menarche menurun dari 15.5 tahun menjadi 12.5 tahun dan stabil pada tahun 1970 (Brookes, 2008). Penelitian McAnarney (2003) umur menarche di Amerika mengalami penurunan dari 12,75 tahun menjadi 12,54, penelitian Swenson di Amerika Utara (1987) umur menarche mengalami penurunan dari umur 14.3 tahun menjadi 12.5 tahun. Di Spanyol rata-rata usia menarche menurun dari 14.04 tahun menjadi 13.02 tahun dan 14.55 tahun menjadi 13.16 tahun yang diteliti semenjak tahun 1935 sampai 1965 (Prado, 1984), sedangkan penelitian di Norwegia usia rata-rata menarche menurun dari 16 tahun di tahun 1830 menjadi 13 tahun di tahun 1960 (Rosenberg, 1991). Di Korea Selatan usia rata-rata menarche menurun dari 16.8 tahun menjadi 12.7 tahun dalam kurun waktu 67 tahun (Hwang et al, 2003) dan di China usia rata-rata menarche menurun dari 16.5 tahun menjadi 13.7 tahun dalam kurun waktu 40 tahun (Graham and Larsen, 1999). Di Indonesia penelitian di daerah Pekalongan oleh Viyantimala (2001) terhadap umur menarche remaja 11,93 tahun. Menurunnya umur menarche terjadi pula di Jakarta Timur di LabSchool, rata-rata usia menarche adalah 147.3 ± 13.4 bulan/ 12.3 ± 1.1 tahun, umur terendah responden 9 tahun dan tertinggi 15 tahun. Berdasarkan status Sosek (sosial ekonomi), pada golongan sosek rendah (n=105) rata-rata usia menarche 151.06 ± 35.9 bulan/ 12.6 ± 3 tahun, sedangkan golongan sosek tinggi (n=75), rata-rata usia menarche adalah 141.96 ± 24.04 bulan/ 11.8 ± 2 tahun

(Ginarhayu, 2002). Penurunan usia menarche yang terjadi pada remaja putri di dunia saat ini sangat berkaitan erat dengan adanya faktor endogen dan eksogen. Moffitt, Caspi, Belsky, and Silva (1992) and Maestriperi et al (2004) penurunan usia menarche diduga berkaitan dengan genetik dan status gizi. McAnarney(2003) umur menarche berkaitan dengan status gizi dan status sosial ekonomi keluarga, penelitian Bagga (2000), umur menarche berkaitan aktivitas fisik. Penelitian Brown et al (2005) adanya keterkaitan antara keterpaparan media massa (televisi, radio, dan majalah) dengan kecepatan usia pubertas remaja yang secara tidak langsung menyebabkan cepatnya usia menarche remaja putri.

Usia menarche yang menurun kemungkinan disebabkan terjadinya perubahan tempo dalam percepatan pertumbuhan, dan karakteristik dari kenaikan berat badan (Ong et al, 2007). Selain penelitian lain mengatakan menurunnya umur menarche abad ini karena perbaikan status gizi di dalam keluarga (Fadhilla dalam MKMI, 1995 dan Maestriperi et al, 2004). Status gizi merupakan hal penting berperan dalam penurunan menarche. Dewasa ini, standar kehidupan amat berpengaruh dengan perbaikan gizi masyarakat yang akhirnya berdampak pada menurunnya umur menarche. Penelitian Acharya et al (2006), menyimpulkan semakin rendah BMI pada remaja putri, umur menarche akan semakin lambat. Status gizi baik meningkatkan BMI yang akan berdampak pada menurunnya umur menarche. Penelitian Acharya menyebutkan adanya korelasi antara status gizi (BMI) terhadap umur menarche remaja putri rentang usia 10-14 tahun, didapatkan 30,6% sudah mendapatkan menarche dengan BMI <18,5 sedangkan 82,3% sudah mendapat menarche dengan BMI \geq 18,5. BMI, TB/U dan BB/U adalah cara mengukur pubertas remaja melalui kecukupan nutrisi yang diserap tubuh. Pengukuran BMI untuk mendapat kategori kurus, normal, gemuk/obesitas remaja cara menghitung berat badan (BB) dalam satuan kg dibagi tinggi badan (TB) dalam satuan cm yang dikuadratkan atau BB/TB^2 (Barba et al, 2004).

Penelitian Seung-Yup Ku et al (2005) and Tiwari and Tiwari (2005) ada korelasi genetik dengan umur menarche. Penelitian Ersoy, B et al (2005) terdapatnya hubungan umur menarche ibu dan anak perempuannya, hanya terpaut 1 tahun, dimana umur saat menarche 12,82 tahun sedang umur ibu saat menarche 13,6 tahun. Kartono (1992) salah satu terjadi menarche karena rangsangan kuat dari luar, salah satunya media massa. Penelitian Brown et al (2005) adanya keterkaitan keterpaparan media massa dengan kecepatan usia pubertas yang secara tak langsung menyebabkan cepatnya menarche. Survei tersebut menjelaskan media massa yang ada kebanyakan informasinya berisi seks, dimana remaja tersebut sering melihat mendengarkan media. Dari keseluruhan remaja (n=471) rata-rata berumur 13,7 tahun, dua per tiga remaja lebih menyukai informasi yang ada di media massa mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksualitas, dan penelitian yang dilakukan Barus (2007) remaja putri yang terpapar media elektronik untuk dewasa (55.9%) cenderung lebih cepat mengalami menarche daripada yang tidak terpapar (44.1%), demikian juga halnya dengan responden yang terpapar media cetak untuk dewasa.

Aktivitas olahraga juga berpengaruh dengan status menarche. Penelitian yang dilakukan Krummel and Penny (1996) dan Matondang (2003) memperlihatkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara olahraga berat

dengan lambatnya remaja putri memperoleh menarche \pm 5 bulan, seperti renang, bersepeda, dan maratho. Penelitian Bagga (2000), remaja putri yang melakukan aktivitas fisik dengan durasi waktu yang panjang, akan menunda pubertas. Bagga meneliti penurunan umur menarche remaja putri (9-11 tahun) terjadi pada siswi yang kadang-kadang saja melakukan olahraga dibandingkan siswi yang sering olahraga, seperti voli, bulutangkis, dan renang. David C. Wheeler Luming et al (1994) membuktikan latihan fisik yang berat dan teratur pada masa pra pubertas telah menunda usia menarche. Diperkirakan bahwa latihan fisik yang berat menunda menarche melalui mekanisme hormonal karena telah menurunkan produksi progesteron dan sebagai akibatnya menunda kematangan endometrium (lapisan dalam dinding rahim) (Abdurrahman, 2001). Umur menarche yang semakin turun menyebabkan masalah remaja yang bersumber pada perubahan biologik akibat pematangan organ reproduksi yang memberi dorongan psikologik, emosional tertentu, salah satu diantaranya kehamilan yang tidak dikehendaki /kehamilan dini (Fadhilla dalam MKMI, 1995). Dampak dari kehamilan dini remaja dapat menyebabkan lahirnya bayi BBLR (bayi berat lahir rendah), gizi buruk kronis pada ibu mis: defisiensi zat besi yang bisa menimbulkan kematian ibu (Iskandar dalam MKMI, 1997). Terjadi penurunan usia menarche ini menarik minat peneliti untuk mengetahui lebih jauh mengenai “Hubungan Antara Status Menarche dan Status Gizi, Genetik (Status Menarche Ibu), Media Massa dan Aktivitas Olahraga pada siswi di SMPN 1 Jombang Jawa Timur. Dipilihnya SMP sebagai penelitian ini karena siswi kelas VII dan VIII SMP tidak sedang dalam keadaan ujian sekolah dan peneliti mengasumsikan umur menarche siswi SMP dan SD tidak jauh berbeda. Selain, pemilihan sekolah ini sebagai penelitian karena termasuk ke dalam kategori sosek tinggi, ini diketahui berdasarkan survei awal . banyak siswi berbadan gemuk, fasilitas sekolah yang mewah, makanan yang dijual dikantin tergolong mahal dan saat para siswi pulang sekolah hampir rata-rata dijemput kendaraan pribadi. Alasan memilih sekolah ini karena umur menarche sekarang umur menarche semakin menurun. Membaiknya standar kehidupan berpengaruh terhadap perbaikan gizi masyarakat dan menurunnya usia menarche. Usia menarche semakin menurun menyebabkan masalah, salah satunya kehamilan dini (Fadhilla dalam MKMI, 1995). Faktor yang diduga mempengaruhi adalah status gizi, aktivitas olahraga, umur menarche ibu, keterpaparan media elektronik/cetak, dan sosial ekonomi keluarga. Untuk itu peneliti tertarik meneliti “Hubungan Status Menarche Terhadap Status Gizi, Genetik (Status Menarche Ibu), Media Massa, dan Aktivitas Olahraga Pada Siswi di SMPN 1 Jombang, Jawa Timur Tahun 2021.

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara status gizi, keterpaparan media cetak/ elektronik, status menarche ibu dan aktivitas olahraga terhadap status menarche pada siswi di SMPN 1 Jombang. Manfaatnya faktor yang mempengaruhi menarche remaja, dapat mengaplikasikan ilmu gizi pada remaja, hasil penelitian dapat dimasukkan dalam kurikulum baru pelajaran kesehatan reproduksi bagi siswa dalam rangka mempersiapkan menuju remaja sepenuhnya serta sebagai bahan masukan pada orangtua memantau perkembangan anak mereka yang memasuki remaja sepenuhnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain crosssectional. Populasi penelitian siswi kelas VII dan VIII SMPN 1 Jombang Tahun 2009. Variabel yang diteliti adalah status menarche, status gizi, status menarche ibu (genetik), keterpaparan media cetak/elektronik, dan aktivitas olahraga. Penelitian mengambil data primer dengan cara responden mengisi kuesioner serta melakukan pengukuran antropometri responden. Waktu bulan Nopember 2021 pengambilan data primer seluruh siswi kelas VII dan VIII. Sampel adalah siswi kelas VII dan VIII Sekolah Menengah Pertama. Besar sampel jumlah responden yang diperlukan untuk setiap variabel yang diteliti jumlah responden terbanyak sebesar 89 responden. Sampling responden yang diikutsertakan berjumlah 173 siswi Instrumen yang digunakan kuesioner, yang diisi oleh siswi. Dan timbangan injak digital seca dengan skala 0.1 kg untuk mengukur berat badan (BB) siswi dan alat ukur microtoise dengan skala 0.1 cm untuk mengukur tinggi badan (TB). Pengumpulan data dilakukan di SMPN 1 Jombang oleh peneliti dibantu dengan dua orang rekan mahasiswa bertugas di dalam mengukur berat badan dan tinggi badan para siswi sedangkan 2 orang rekan lainnya bertugas mengumpulkan kuesioner yang telah ada. Kuesioner sebelumnya telah diujicobakan terlebih dahulu dan dari hasil percobaan, semua pertanyaan dapat dijawab dan dimengerti.

Variabel data primer; status gizi, genetik, keterpaparan terhadap media massa, aktivitas olahraga, dan status menarche siswi dikumpulkan dengan kuesioner. Pengumpulan data status gizi responden digunakan pengukuran antropometri Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut WHO dan CDC (Centres for Disease Control) 2008 growth charts.

Manajemen data: a) Editing Data, Peneliti memastikan setiap data yang telah dikumpulkan oleh responden telah terisi lengkap, jelas 2) Pengkodean Data 3) Entry Data dan Pengolahan Data dan 4) Membersihkan Data, Data yang telah di entry dalam program statistik lalu diperiksa kembali dan bila terdapat data yang tidak perlu dilakukan pembersihan.

Analisis Data. a). Analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran dari hasil penelitian, ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Semua variabel diteliti, yaitu variabel dependen (status menarche) dan variabel independen (status gizi, genetik (status menarche ibu), keterpaparan media massa orang dewasa baik cetak atau elektronik, dan aktivitas olahraga). b). Analisis Bivariat untuk melihat hubungan antara dua variabel, yaitu variabel dependen dan variabel independen, adanya hubungan antara kedua variabel tersebut dilakukan uji statistik chi square. Uji chi square adalah uji statistik untuk menentukan ada tidaknya hubungan yang bermakna dari variabel independen terhadap variabel dependen. Dari uji tersebut akan diperoleh nilai probabilitas (P value), lalu dibandingkan dengan nilai $\alpha = 0.05$ dengan 95% Confident Interval (CI). Jika $p \text{ value} \leq \alpha$, H_0 ditolak, berarti ada hubungan yang bermakna antara kedua variabel dan jika nilai $p \text{ value} > \alpha$, H_0 diterima, berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara kedua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pada siswi kelas VII, umur yang tertua 13 tahun 7 bulan dan umur termuda 12 tahun 10 bulan, sedangkan siswi kelas VIII, umur tertua 14 tahun 8 bulan dan umur termuda 12 tahun 8 bulan. Jumlah siswi kelas VII sebanyak 84 siswi dan jumlah siswi kelas VIII adalah sebanyak 89 siswi. yaitu sebanyak 173 siswi. Umur terbanyak responden adalah 13 tahun (47.4%) dan usia rata-rata responden adalah 12.99 ± 0.055 tahun.

Status Menarch Siswa	n	%
Sudah		
Belum		
Total		

Hasil Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Variabel Dependen

Presentase responden yang sudah mengalami menarche sebesar 93.1%. Sebaran responden yang sudah mengalami menarche terbanyak adalah pada usia 12 tahun (41%) dan yang paling sedikit pada usia 14 tahun (0.6%). Usia rata-rata menarche responden adalah 11.42 ± 0.074 tahun.

Status Gizi

Hasil pengukuran IMT-Umur dapat dilihat pada tabel 5.3.3

Tabel 5.3.3 Distribusi Status Gizi (IMT-Umur) Responden

Status Gizi	n	%
Gizi Kurang	41	23.7
Gizi Normal	123	71.1
Gizi Lebih	9	5.2
Total	173	100

Dari status gizi responden berdasarkan IMT/U menurut umur terbanyak status gizi normal (71.1%), sedangkan responden yang berstatus gizi lebih hanya 5.2%. Berdasarkan hasil pengukuran antropometri dalam kuesioner siswi didapatkan data bahwa 41 siswi yang berstatus gizi kurang tersebut rata-rata IMT mereka hampir mendekati normal berdasarkan Z-scores.

Genetik (Usia Menarche Ibu)

Usia menarche ibu adalah usia dimana ibu responden mendapatkan menstruasi pertama kali. Usia menarche ibu dikatakan datang cepat apabila terjadi pada usia ≤ 12 tahun (median), sedangkan jika terjadi pada usia > 12 tahun maka usia menarche ibu dikatakan lambat. Hasil distribusi frekuensi usia menarche ibu responden dapat dilihat pada tabel 5.3.4:

Tabel 5.3.4 Distribusi Status Menarche Ibu Responden (Genetik)

Status Menarche	n	%
Cepat	89	51.4

Lambat	84	48.6
Total	173	100

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa presentase usia menarche ibu responden sebagian besar terjadi saat usia ibu ≤ 12 tahun (cepat), yaitu 51.4% dan 48.6% mengalami usia menarche lambat atau > 12 tahun.

Keterpaparan Responden Terhadap Media Massa Orang Dewasa

a. Media Elektronik

Peneliti mengategorikan status keterpaparan responden terhadap media elektronik orang dewasa menjadi dua kategori, yaitu terpapar bila responden menonton acara televisi setelah pukul 21.00 > 3 kali dalam seminggu selain itu responden dapat dikatakan terpapar bila telah menonton film porno atau film orang dewasa walau hanya sebentar atau 1x nonton, sedangkan responden tidak terpapar bila menonton acara televisi setelah pukul 21.00 ≤ 3 kali dalam seminggu dan responden belum pernah menonton film porno atau film orang dewasa walau hanya sebentar atau 1x nonton. Distribusi frekuensi responden berdasarkan keterpaparan media massa elektronik orang dewasa dapat dilihat pada tabel 5.3.5

Tabel 5.3.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Media Elektronik Untuk Dewasa

Media Elektronik	n	%
Terpapar	121	69.9
Tidak Terpapar	52	30.1
Total	173	100

Berdasarkan tabel diatas terlihat presentase responden terbesar adalah terpapar media elektronik orang dewasa yaitu 69.9% (terdapat 102 atau 58.9% siswi dikatakan terpapar karena pernah menonton film/DVD/VCD orang dewasa dan terdapat 19 atau 11% siswi dikatakan terpapar karena suka menonton acara televisi setelah jam 9 malam dengan frekuensi lebih dari 3 kali dalam seminggu) dan 30.1% responden tidak terpapar media elektronik orang dewasa.

b. Media Cetak

Sama halnya seperti media elektronik, keterpaparan responden terhadap media cetak ini juga penulis kelompokkan menjadi dua, yaitu terpapar bila responden suka membaca bahan bacaan untuk orang dewasa (usia 17 tahun keatas) dan tidak apar bila responden tidak membaca bahan bacaan untuk orang dewasa seperti majalah remaja (cosmogirl, gadis, go girl, aneka) dan novel remaja dengan tema percintaan. Distribusi frekuensi responden berdasarkan keterpaparan responden terhadap media cetak untuk orang dewasa dapat dilihat pada tabel 5.3.6

Tabel 5.3.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Media Cetak Untuk Dewasa

Media Cetak	n	%
Terpapar	168	97.1
Tidak Terpapar	5	2.9
Total	173	100

Dari tabel diatas terlihat presentase responden terbesar adalah telah terpapar dengan media cetak orang dewasa (sering membaca novel percintaan remaja, sering membaca majalah remaja yaitu gadis dan go girl) sebesar 97.1% dan 2.9% responden tidak terpapar media cetak orang dewasa.

Aktivitas Olahraga

Aktivitas olahraga yang dilakukan oleh responden merupakan kegiatan olahraga yang biasa dilakukan oleh responden selama seminggu baik intrakurikuler maupun ekstrakurikuler dengan waktu minimal adalah 30 menit. Intrakurikuler adalah olahraga wajib dari sekolah berlaku untuk semua siswi yang dilakukan setiap minggu sekali dengan durasi 2 x 40 menit dan jogging setiap hari jumat dengan durasi 1 x 40 menit. Penulis mengelompokkan aktivitas olahraga menjadi dua kategori yaitu, olahraga ≤ 3 kali dalam seminggu dan olahraga > 3 kali dalam seminggu.

Tabel 5.3.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Olahraga

Aktivitas Olahraga	n	%
< 3 kali dalam seminggu	118	68.2
≥ 3 kali dalam seminggu	55	31.8
Total	173	100

Dari tabel diatas terlihat bahwa presentase responden yang melakukan aktivitas olahraga <3 kali dalam seminggu adalah terbanyak yaitu 68.2%.

Hasil Analisis Bivariat

1. Hubungan Antara Status Gizi dan Status Menarche Siswi

Hasil analisis antara status gizi dengan status menarche menunjukkan bahwa sebanyak 87.8% responden yang sudah mengalami menarche berstatus gizi kurang, sedangkan 94.7% responden yang sudah mengalami menarche berstatus gizi normal. Berdasarkan hasil uji chi square diperoleh p value adalah 0.158 ($> \alpha 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan proporsi kejadian menarche antara responden berstatus gizi kurang dan status gizi normal (tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizi terhadap menarche). Hasil analisis hubungan antara status gizi dengan menarche secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 5.4 .1.

Tabel 5.4.1 Hubungan Antara Status Gizi dengan Status Menarche Siswi

Status Menarche Siswi							
Status Menarche Siswi	Sudah		Belum		Total		Pvalue
	n	%	n	%	n	%	
Gizi Kurang	36	87.8	5	12.2	41	100	0.158
Gizi Normal	125	94.7	7	5.3	132	100	

Walaupun tidak berhubungan bermakna, namun responden yang berstatus gizi normal cenderung lebih banyak yang sudah mengalami menarche dibandingkan responden yang berstatus gizi kurang. Pengelompokan status gizi normal, risiko gizi lebih, dan gizi lebih menjadi satu menjadi status gizi normal saja disebabkan responden yang berstatus risiko gizi lebih dan gizi lebih jumlahnya sedikit bila dibandingkan dengan responden yang mempunyai gizi kurang dan normal.

2. Hubungan Antara Genetik (Usia Menarche Ibu) dengan Status Menarche Siswi

Uji chi square antara genetik dengan status menarche siswi menunjukkan hasil p value adalah $0.005 (\leq \alpha 0.05)$. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan proporsi kejadian menarche antara responden dengan status menarche ibu yang cepat dan responden dengan status menarche ibu yang lambat (ada hubungan yang bermakna antara usia menarche ibu dengan status menarche responden). Keadaan ini menyatakan bahwa proporsi ibu dengan status menarche yang cepat lebih banyak pada responden yang sudah mengalami menarche. Dari hasil tabel 5.4.2 antara usia menarche ibu dengan status menarche responden menunjukkan bahwa ada sebanyak 98.9% responden yang sudah mengalami menarche dengan status menarche ibu cepat, sedangkan ada 86.9% responden yang sudah mengalami menarche dengan status menarche ibu lambat.

Tabel 5.4.2 Hubungan Antara Genetik (Status Menarche Ibu) dengan Status Menarche Siswi

Status Menarche Siswi							
Status Menarche Ibu	Sudah		Belum		Total		Pvalue
	n	%	n	%	n	%	
Cepat	88	98.9	1	1.1	89	100	0.005
Lambat	73	86.9	11	13.1	84	100	

1. Hubungan Antara Keterpaparan Media Elektronik Untuk Orang Dewasa Dengan Status Menarche Siswi

Data yang diperoleh dari hasil penelitian antara keterpaparan terhadap media elektronik untuk orang dewasa dengan status menarche menunjukkan bahwa ada sebanyak 96.7% responden yang sudah mengalami menarche telah terpapar media elektronik, sedangkan ada 84.6% responden yang sudah mengalami menarche tidak terpapar media elektronik. Responden yang

terpapar media elektronik untuk orang dewasa lebih banyak yang sudah mengalami menarche dibandingkan responden yang tidak terpapar.

Uji chi square menunjukkan p value adalah 0.007 ($\leq \alpha$ 0.05) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan proporsi kejadian menarche antara responden yang sudah terpapar dengan responden yang tidak terpapar (ada hubungan yang bermakna antara keterpaparan terhadap media elektronik untuk orang dewasa dengan status menarche). Hasil analisis secara keseluruhan hubungan antara keterpaparan media massa elektronik orang dewasa dengan status menarche dapat dilihat dalam tabel 5.4.3.

Tabel 5.4.3 Hubungan Antara Keterpaparan Media Elektronik Untuk Orang

Dewasa dengan Status Menarche Siswi

Status Menarche Siswi							
	Sudah		Belum		Total		P Value
	n	%	N	%	n	%	
Media Elektronik							
Terpapar	117	96.7	4	3.3	121	100	0.007
Tidak Terpapar	44	84.6	8	15.4	52	100	

2. Hubungan Antara Keterpaparan Media Cetak Untuk Orang Dewasa dengan Status Menarche Siswi

Pada tabel analisis keterpaparan media cetak untuk orang dewasa dengan status menarche terlihat bahwa ada sebanyak 93.5% responden yang sudah mengalami menarche telah terpapar media cetak, sedangkan 80% responden yang sudah mengalami menarche tidak terpapar media cetak. Responden yang terpapar media cetak untuk orang dewasa lebih banyak yang sudah mengalami menarche dibandingkan responden yang tidak terpapar. Perolehan hasil berdasarkan uji chi square, didapatkan p value adalah 0.305 ($> \alpha$ 0.05). Dengan diperolehnya p value tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan proporsi kejadian menarche antara responden yang sudah terpapar media cetak orang dewasa dengan responden yang belum terpapar (tidak ada hubungan yang bermakna antara keterpaparan terhadap media cetak untuk orang dewasa dengan status menarche). Kemudian hasil analisis hubungan antara keterpaparan terhadap media cetak untuk orang dewasa dengan status menarche secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 5.4.4.

Tabel 5.4.4 Hubungan Antara Keterpaparan Media Cetak Untuk Orang Dewasa dengan Status Menarche Siswi

Status Menarche Siswi							
	Sudah		Belum		Total		P Value
	n	%	N	%	n	%	
Media Cetak							
Terpapar	157	93.5	11	6.5	168	100	0.305
Tidak	4	80	1	20	5	100	

Terpapar							
----------	--	--	--	--	--	--	--

3. Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Status Menarche Siswi

Berdasarkan analisis tabel hubungan antara aktivitas olahraga dengan status menarche menunjukkan bahwa ada sebanyak 90.7% responden yang sudah mengalami menarche, aktivitas olahraganya <3 kali dalam seminggu, sedangkan 98.2% responden yang sudah mengalami menarche, aktivitas olahraganya ≥ 3 kali dalam seminggu. Hasil uji chi square diperoleh bahwa p value adalah 0.106 ($> \alpha 0.05$) maka disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan proporsi kejadian menarche antara aktivitas olahraga <3 kali dalam seminggu dan ≥ 3 kali dalam seminggu dengan status menarche (tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas olahraga dengan status menarche). Analisis hubungan antara aktivitas olahraga dengan status menarche secara keseluruhan dapat dilihat dalam tabel 5.4.5.

5.4.5 Hubungan Antara Aktivitas Olahraga dengan Status Menarche Siswi

Status Menarche Siswi							
	Sudah		Belum		Total		P Value
Aktivitas Olahraga	n	%	N	%	n	%	
<3 kali dalam seminggu	107	90.7	11	9.3	118	100	0.106
≥ 3 kali dalam seminggu	54	98.2	1	1.8	55	100	

PEMBAHASAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat deskriptif dengan menggunakan rancangan penelitian cross sectional. Penelitian cross sectional merupakan penelitian yang biasa digunakan di dalam dunia kesehatan. Hal tersebut disebabkan penelitian cross sectional merupakan penelitian yang paling mudah dan sederhana karena variabel-variabel yang termasuk faktor risiko dan variabel yang termasuk efek, diobservasi dalam waktu yang bersamaan. Namun, rancangan ini memiliki kelemahan diantaranya yaitu mempunyai kesimpulan korelasi faktor risiko dengan efek paling lemah dibandingkan case control dan cohort (Modul Metlitkes, 2007).

Variabel Penelitian

Berdasarkan literatur-literatur yang ada, banyak faktor yang mempengaruhi status menarche remaja putri diantaranya status gizi, genetik (usia menarche ibu), keterpaparan media massa orang dewasa, aktivitas olahraga, sosial ekonomi orang tua, faktor psikologis (rangsangan psikis), adat kebiasaan, ada tidaknya penyakit yang diderita, dan lain-lain (Ecstasiana, 2004). Akan tetapi, karena keterbatasan yang dimiliki peneliti maka penelitian ini hanya meneliti

variabel status menarche siswi, status gizi, genetik (usia menarche ibu), media massa, dan aktivitas olahraga saja seperti yang terdapat pada kerangka konsep pada bab 3. Peniadaan variabel faktor psikologis (rangsangan psikis) karena responden belum terlihat dewasa untuk ditanyakan mengenai rangsangan psikis, variabel adat istiadat tidak dimasukkan karena responden dianggap homogen karena tinggal di suatu daerah yang sama, sedangkan variabel penyakit yang diderita tidak dimasukkan ke dalam penelitian karena responden dianggap memiliki keadaan lahir dan batin sehat. Oleh karena itu, dipilihnya keempat variabel ini disebabkan variabel-variabel tersebut sekiranya sudah dapat mewakili penelitian ini. Dengan keterbatasan penelitian ini kemungkinan belum diperoleh gambaran keadaan yang sebenarnya.

Status Menarche

Responden yang sudah mengalami menarche sebanyak 161 siswi (93.1%). Usia rata-rata menarche responden adalah 11.42 ± 0.93 tahun. Kejadian menarche terbanyak terdapat pada usia 12 tahun (41%), dan responden dengan usia menarche termuda adalah 9 tahun (2.9%) dan usia tertua adalah 14 tahun (0.6%).

Hasil penelitian lain juga memperlihatkan kurang lebih persamaan usia menarche, diantaranya dalam penelitian yang dilakukan oleh Yuliana (2001) memperlihatkan bahwa 51.4% responden sudah mengalami menarche dengan rata-rata usia menarche adalah 11.42 ± 0.97 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Matondang (2003) memperlihatkan bahwa 23.2% responden sudah mengalami menarche dengan usia rata-rata menarche adalah 10 tahun 8 bulan, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Ecstasiana (2004) memperlihatkan bahwa 25% responden sudah mengalami menarche dengan usia rata-rata 10.47 ± 0.63 tahun. Berdasarkan penelitian-penelitian di atas memperlihatkan bahwa rata-rata usia menarche pada remaja putri saat ini antara 10-11 tahun.

Usia terjadinya menarche di beberapa negara di dunia memperlihatkan kecenderungan menuju usia yang lebih muda. Penelitian Tanner (1962) menunjukkan bahwa rata-rata usia menarche menurun dari 17 tahun ke 12.8 tahun pada tahun 1830-1962, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh McAnarney (2003) tentang umur menarche remaja putri di Amerika mengalami penurunan dari 12,75 tahun menjadi 12,54 dan penelitian yang dilakukan oleh Swenson di Amerika Utara (1987) umur menarche mengalami penurunan pula dari umur 14.3 tahun menjadi 12.5 tahun. Di sisi lain, Kluge (2006) meneliti bahwa pada tahun 1860 rata-rata usia menarche yaitu 16.6 tahun; di tahun 1920 rata-rata usia menarche adalah 14.6 tahun, di tahun 1950 rata-rata usia menarche adalah 13.1 tahun dan 1980 rata-rata usia menarche adalah 12.5 tahun.

Penurunan usia menarche saat ini diperkirakan karena beberapa faktor yaitu perbaikan status gizi remaja putri di dalam keluarga (Fadhilla dalam MKMI, 1995 dan Maestriperi et al, 2004), selain itu karena adanya keterpaparan media massa orang dewasa (elektronik/cetak) yang akan mempengaruhi hormon FSH (Follicel Stimulating Hormone) yang terdapat di dalam otak kemudian bekerjasama dengan hormon estrogen sehingga akan memacu percepatan menarche pada remaja putri.

Hubungan Antara Status Gizi dan Status Menarche

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan tidak bermakna antara status gizi dan status menarche. Berdasarkan uji chi square diperoleh p value 0.158 ($> \alpha$ 0.05). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ecstasiana (2004), namun, bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliana (2001) dan Ginarhayu (2002) serta penelitian yang dilakukan oleh Acharya et al (2006) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara status gizi dengan usia menarche remaja putri. Dalam penelitiannya Acharya et al menyimpulkan bahwa semakin rendah BMI (Body Mass Index) pada remaja putri, maka umur menarche akan semakin lambat. Status gizi yang baik akan meningkatkan BMI pada remaja putri yang akan berdampak pada menurunnya umur menarche. Walaupun penelitian ini tidak berhubungan bermakna, akan tetapi pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa ada 94.7% responden yang berstatus gizi normal sudah mengalami menarche, jumlah ini lebih banyak dibandingkan responden yang berstatus gizi kurang yang sudah mengalami menarche yaitu 87.8%. Data yang ada menunjukkan bahwa sebanyak 41 responden berstatus gizi kurang. Hal ini disebabkan perilaku responden yang kemungkinan besar melakukan diet oleh karena umur responden yang memasuki remaja lebih cenderung untuk menginginkan bentuk tubuh terlihat langsing walaupun berdasarkan pengukuran IMT/U berada pada status gizi normal.

Sejalan dengan penelitian Acharya, usia menarche yang menurun pada remaja putri ini kemungkinan disebabkan terjadinya perubahan tempo dalam percepatan pertumbuhan, dan karakteristik dari kenaikan berat badan (Ong et al, 2007). Selain itu, Fadhillah dalam MKMI, 1995 dan Maestriperi et al, 2004 mengatakan bahwa menurunnya umur menarche pada remaja putri abad ini dikarenakan adanya perbaikan status gizi di dalam keluarga. Penelitian yang sama dengan hasil yang sama pula dijelaskan dalam penelitian Chang et al (2000) yang menyebutkan adanya hubungan antara tinggi badan, berat badan, dan BMI dengan menarche. Berat badan minimum ditunjang dengan tinggi badan yang sesuai pada seorang remaja putri akan mempengaruhi datangnya menarche. Menarche pada remaja putri datang saat lemak tubuh mencapai sedikitnya 17% berat badan. Sebagai contoh, remaja putri yang tingginya 160 cm harus mempunyai berat badan 41 kg untuk dapat mendatangkan menarche (Frisch and Robert, 2002).

Hubungan Antara Genetik (Status Menarche Ibu) dan Status Menarche

Berdasarkan uji chi square didapatkan p value antara genetik dengan status menarche responden adalah 0.005 ($\leq \alpha$ 0.05) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara genetik (status menarche ibu) dengan status menarche responden. Dengan kata lain, kejadian menarche responden lebih banyak terjadi pada kelompok dengan status menarche ibu cepat (98.9%) dibandingkan dengan kelompok responden dengan status menarche ibu lambat (86.9%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Matondang (2003), dan Ecstasiana (2004) yang menyatakan adanya hubungan yang bermakna antara genetik (usia menarche ibu) dengan status menarche responden dan penelitian ini bertentangan dengan Yuliana (2001).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Yup Ku et al (2005) and Tiwari and Tiwari (2005) dikatakan bahwa ada korelasi antara umur menarche ibu (genetik) dengan umur menarche anak. Selain itu, penelitian Ersoy, B et al (2005) juga menyebutkan bahwa terdapatnya hubungan antara umur menarche ibu dan anak perempuannya, dimana umur anak saat menarche adalah 12,82 tahun sedangkan umur ibu saat menarche adalah 13,6 tahun.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Frisch and Robert (2002) bahwa salah satu pengaruh menarche karena faktor genetik. Sepasang anak kembar mendapatkan menstruasi pertama hanya berbeda 2 atau 3 bulan dan kenyataan yang lainnya menyebutkan bahwa saudara perempuan sekandung atau anak kembar yang tidak identik hanya berbeda umur menarche setahun saja. Ibu dan anak perempuannya mempunyai korelasi umur menarche yang berdekatan daripada dua wanita yang tidak ada hubungannya.

Setelah peneliti sesuaikan jawaban antara usia menarche ibu dengan usia menarche siswi didapatkan data bahwa usia menarche keduanya tidak terlalu jauh berbeda dan diantara usia menarche ibu yang terlambat kemudian dilakukan pencocokan data dalam kuesioner siswi didapatkan data bahwa siswi yang bersangkutan belum mengalami menarche.

Hubungan Antara Keterpaparan Media Massa Orang Dewasa dan Status Menarche

Keterpaparan media massa orang dewasa di dalam penelitian ini meliputi keterpaparan media elektronik dan media cetak.

Keterpaparan Terhadap Media Elektronik Orang Dewasa dengan Status Menarche

Uji chi square memperlihatkan bahwa p value 0.007 ($\leq \alpha$ 0.05) yang berarti ada hubungan bermakna antara keterpaparan media elektronik dengan status menarche responden. Dengan kata lain, kejadian menarche responden lebih banyak pada responden yang terpapar media elektronik untuk orang dewasa dibandingkan dengan responden yang tidak terpapar.

Hal ini senada dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aisyah (2003) yang menyatakan adanya hubungan yang bermakna antara keterpaparan media elektronik dengan status menarche responden dan bertentangan dengan penelitian Matondang (2003).

Dalam penelitian Kartono (1992) disebutkan bahwa salah satu sebab terjadinya menarche adalah oleh karena rangsangan-rangsangan kuat dari luar, salah satunya adalah melalui keterpaparan media massa, baik cetak atau elektronik. Rangsangan yang ada antara lain yaitu berupa film-film seks (blue film). Hal tersebut bukan saja dapat meningkatkan memuncaknya atau semakin panasnya reaksi-reaksi seksual, akan tetapi dapat pula mengakibatkan kematangan seksual yang lebih cepat pada diri anak. Penelitian yang dilakukan Barus (2007) memperlihatkan bahwa remaja putri yang terpapar media elektronik untuk dewasa (55.9%) cenderung lebih cepat mengalami menarche daripada yang tidak terpapar (44.1%). Adanya hubungan antara keterpaparan media massa, salah satunya media elektronik, terhadap status menarche remaja putri dikarenakan oleh apa yang telah remaja tersebut lihat sendiri akan mempengaruhi keputusan mereka menjadi

ingin tahu secara lebih jauh/aktif lagi mengetahui seksualitas (Dickey, 2007). Masa pubertas pada remaja erat kaitannya dengan teman sebaya dimana teman sebaya erat pula kaitannya dengan media massa (cetak maupun elektronik). Brown et al (2005) menyebutkan bahwa apabila media massa yang ada lebih banyak informasi mengenai seksualitas dan para remaja banyak yang tertarik untuk melihat dan membacanya, maka akan mempengaruhi kerja otak mereka dimana terdapat hormon FSH (follicle stimulating hormone) di dalam otak sehingga akan mempercepat pubertas kemudian menarche. Sama seperti yang disebut oleh Syamsuar (1984) bahwa informasi seksual akan memacu hipotalamus untuk mempengaruhi hipofisis dalam mensekresi FSH sehingga mempercepat datangnya menarche (Aisyah, 2003).

Berdasarkan jawaban-jawaban yang diberikan oleh responden di dalam kuesioner, banyak responden yang sudah menonton tayangan orang dewasa bahkan film porno sedangkan responden yang belum mengalami menarche film-film yang ditonton hanya berupa film anak-anak atau kartun.

Keterpaparan Terhadap Media Cetak Orang Dewasa dengan Status Menarche

P value dalam analisis uji chi square menunjukkan 0.305 ($> \alpha 0.05$) yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara keterpaparan media cetak dengan status menarche responden. Dengan kata lain, hampir seluruh responden menggunakan media cetak (93.5%) dan membaca bahan bacaan untuk orang dewasa seperti majalah remaja gadis dan go girl.

Penelitian ini bertentangan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Matondang (2003) dan Ectasiana (2004). Selain itu, hal ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kartono (1992) yang menyatakan bahwa terjadinya menarche disebabkan antara lain oleh keterpaparan media cetak atau elektronik. Sama halnya dengan penelitian Brown et al (2005) yang mengatakan bahwa adanya keterkaitan antara keterpaparan media massa, salah satunya media cetak dengan kecepatan usia pubertas remaja yang secara tidak langsung menyebabkan cepatnya usia menarche remaja putri, sama halnya seperti media elektronik yang telah disebutkan sebelumnya, Brown menyebutkan media yang dilihat ataupun dibaca oleh remaja akan mempengaruhi kerja otak mereka sehingga berhubungan erat terhadap hormon FSH yang ada di dalam otak sehingga dapat mempercepat pubertas dan menarche pada remaja putri.

Dari hasil jawaban responden yang didapatkan melalui kuesioner memperlihatkan bahwa hampir seluruh responden membaca media cetak orang dewasa seperti majalah remaja (seperti gadis dan go girl) dan sudah menarche (93.5%), sedangkan responden yang tidak terpapar lebih menyukai komik atau anime hanya beberapa saja yang telah mendapat menarche (80%).

Hubungan Antara Aktivitas Olahraga dan Status Menarche

Analisis hubungan antara aktivitas olahraga dan status menarche dalam uji chi square memperlihatkan bahwa p value 0.106 ($> \alpha 0.05$) yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas olahraga dengan status menarche.

Dengan kata lain, tidak ada perbedaan antara responden yang sudah mengalami menarche dan responden yang belum dengan aktivitas olahraga mereka.

Hal tersebut bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Krummel and Penny (1996) dan Matondang (2003) yang memperlihatkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara olahraga berat dengan lambatnya remaja putri memperoleh menarche ± 5 bulan, seperti renang, bersepeda, dan lari marathon. Di sisi lain, penelitian Bagga (2000) menyebutkan remaja putri yang melakukan aktivitas fisik dengan durasi waktu yang panjang, akan menunda pubertasnya. Bagga juga meneliti bahwa penurunan umur menarche pada remaja putri (9-11 tahun) terjadi pada siswi yang hanya kadang-kadang saja melakukan olahraga dibandingkan siswi yang sering melakukan olahraga, seperti voli, bulutangkis, dan renang. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Stoll (1995) yang menunjukkan terlambat datangnya menarche dipengaruhi oleh tingginya aktivitas fisik seorang remaja putri. David C. Wheeler Luming et al (1994) membuktikan bahwa latihan fisik yang berat dan teratur pada masa pra pubertas telah menunda usia menarche. Diperkirakan bahwa latihan fisik yang berat menunda menarche melalui mekanisme hormonal karena telah menurunkan produksi progesteron dan sebagai akibatnya menunda kematangan endometrium (lapisan dalam dinding rahim) (Abdurrahman, 2001).

Dari kuesioner yang ada memperlihatkan jawaban bahwa banyak siswi yang belum menarche melakukan olahraga hanya <3 kali dalam seminggu/ siswi yang belum menarche hanya melakukan aktivitas olahraga intrakurikuler sekolah dalam waktu 1 kali dalam seminggu, sedangkan yang sudah mendapatkan menarche ada 98.2% yang melakukan olahraga dalam waktu ≥ 3 kali dalam seminggu bahkan olahraga ekstrakurikuler.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap status menarche siswi SMP Negeri 1 Jombang, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden (93.1%) ini telah mengalami menstruasi.
2. Dibandingkan penelitian lain rata-rata usia menarche responden tidak jauh berbeda 11.42 ± 0.93 tahun, dengan usia termuda 9 tahun dan tertua 14 tahun.
3. Usia menarche responden secara statistik mempunyai hubungan yang bermakna dengan genetik. Terdapat lebih banyak responden sudah mengalami menstruasi (98.9%) dengan status menstruasi ibu cepat (≤ 12 tahun).
4. Pada responden yang berstatus gizi normal lebih banyak yang telah menstruasi (94.7%), namun uji statistik memperlihatkan tidak ada hubungan yang bermakna antara status menarche dengan status gizi.
5. Responden yang terpapar media elektronik dewasa (96.7%) lebih banyak yang sudah mengalami menstruasi dan berhubungan bermakna secara statistik.
6. Responden yang terpapar media cetak dewasa (93.5%) lebih banyak yang sudah mengalami menstruasi, tapi uji statistik memperlihatkan hubungan tidak bermakna
7. Berbeda penelitian lain menyebutkan olahraga berat dapat menunda

menstruasi pertama remaja putri, maka penelitian ini didapatkan hasil responden dengan aktivitas olahraga ≥ 3 kali dalam seminggu (98.2%) sudah mendapatkan menstruasi, namun uji statistik menyebutkan hubungan yang tidak bermakna.

SARAN

Bagi Sekolah dan Orang Tua

Perlu diadakan program komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) atau penyuluhan yang berkala mengenai kesehatan reproduksi dan faktor yang mempengaruhi menarche pada remaja disebabkan semakin cepatnya usia menarche yang dialami oleh remaja putri saat ini sehingga hal-hal yang tidak diinginkan/membahayakan melalui pergaulan bebas tidak terjadi seperti, kehamilan diluar nikah. Program KIE diharapkan dapat mengikutsertakan orang tua siswi, khususnya ibu, agar dapat memiliki pengetahuan yang benar mengenai kesehatan resproduksi khususnya menarche, karena ibu merupakan orang terdekat remaja. Diperlukannya penelitian serupa lebih lanjut dan sampel yang lebih besar dengan menggunakan metode lain

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Acharya, A.,V. P. Reddaiah, and N.Baridalyne. (2006). Nutritional Status and Menarche in Adolescent Girls in an Urban Resettlement Colony of South Delhi Indian Journal of Community Medicine. October-December Vol. 31, No. 4
- [2] Adolescence. (2003). <http://knowledgegerush.com>.
- [3] Aisyah, Siti. (2003). Hubungan Status Gizi, Stimulan Psikis dengan Status Menarche Siswa SD Al-Azhar SYIFA Budi Kemang, Jakarta Selatan. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok.
- [4] Baecke et al. (1982). A Short Questionnaire for the Measurement of Habitual Physical Activity in Epidemiological studies. Am J Clin Nutr
- [5] Bagga, Amrita and S. Kulkarni. (2000). Age at menarche and secular trend in Maharashtrian (Indian) girls. Department of Anthropology, University of Pune, Pune, India. Acta Biologica Szegediensis, Vol 44 no1-4 : 53-57. <http://www.sci.u-szeged.hu/ABS>
- [6] Barba, Corazon et al. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. Members of the WHO expert consultation, Public health.
- [7] Barus, Mila Devi. 2007. Gambaran Usia Menarche, Status Gizi, Keterpaparan Media Massa (Elektronik dan Cetak), Usia Menarche Ibu, dan Tingkat Sosial Ekonomi Pada Siswi Kelas 4, 5, 6 di SD Mardi Yuana Depok
- [8] BMI for Children and Teens (Also referred to as BMI-for-age). (2004). 03 November <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/bmi-for-age.htm>
- [9] Bott, Sarah et al. (2003). Towards adulthood: exploring the sexual and reproductive health of adolescents in South Asia, 2003, WHO.
- [10] Brookes, Barbara. (2008). Menarche.<http://www.faqs.org/childhood/Me-Pa/Menarche.html>.

- [11] Brumberg, Joan Jacobs. (1993). Something Happens to Girls!: Menarche and the Emergence of the Modern American Hygienic Imperative. *Journal of the History of Sexuality* 4, no. 1: 99–127.
- [12] Brown, Jane D., Ph.D. (2005). Mass media as a sexual super peer for early maturing girls. *Journal of Adolescent Health* Vol 36 : 420–4