

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN *MENARCHE* DINI PADA REMAJA
PUTRI DI SMP AMANAH MEDAN**

Nurrahmaton

Institut Kesehatan Helvetia

Abstrak

Pendahuluan; Hasil Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013 diketahui bahwa 20,9% anak perempuan di Indonesia telah mengalami *menarche* di umur kurang dari 10 tahun. Membaliknya standar kehidupan berdampak pada penurunan usia *menarche* ke usia yang lebih muda. **Tujuan;** adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian *menarche* dini pada remaja putri. **Metode;** Desain penelitian survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII, VIII, IX yang sudah menstruasi di SMP Amanah Medan sebanyak 33 siswi dan pengambilan sampel dengan *total population*. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square*. **Hasil;** Penelitian menunjukkan dari 33 responden (100%) yang memiliki gaya hidup tidak baik sebanyak 23 responden (69,7%), dan yang baik 10 (30,3%), sedangkan yang mengalami *menarche* dini sebanyak 18 responden (54,6%), dan yang mengalami *menarche* normal sebanyak 15 (45,4%) dengan hasil p value $0,001 < 0,05$. **Kesimpulan;** Ada Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian *Menarche* Dini Pada Remaja Putri Di SMP Amanah Medan.

Kata kunci : Gaya Hidup, *Menarche* Dini, Remaja Putri

Abstract

Background: The results of the 2013 Basic Health Research Report revealed that 20.9% of girls in Indonesia had experienced *menarche* at less than 10 years of age. The improvement in living standards has resulted in a decrease in the age of *menarche* to a younger age. **Objective:** is to determine the relationship of lifestyle with the incidence of early *menarche* in adolescent girls. **Method:** Analytical survey research design with *cross sectional* approach. The population in this study were students of class VII, VIII, IX who had menstruated at Amanah Medan Middle School as many as 33 female students and took samples with a total population. The instrument in this study is a questionnaire. Data analysis was performed using *Chi-Square* statistical test. **Result:** The study showed that 33 respondents (100%) had a bad lifestyle as many as 23 respondents (69.7%), and a good 10 (30.3%), while those who experienced early *menarche* were 18 respondents (54.6 %), and those who experienced normal *menarche* were 15 (45.4%) with the results of p value $0.001 < 0.05$. **Conclusion:** There is a relationship between lifestyle and the incidence of early *menarche* in adolescent girls at Amanah Medan Middle School.

Keywords: Lifestyle, *Menarche* Early, Young Women

PENDAHULUAN

Remaja (*al-murahaqah*) dalam bahasa arab berasal dari kata “*rahaqa*” yang berarti mendekati, sehingga dari segi bahasa masa remaja berarti usia meninggalkan masa anak-anak dan mendekati masa dewasa. Sedangkan menurut ilmu psikologi, remaja adalah munculnya kematangan fisik, intelektual, psikologis, dan sosial seorang anak. Seorang anak mencapai kematangan yang sempurna pada semua sisi tersebut biasanya terjadi pada usi 20 tahun.

Masa remaja merupakan tahap perubahan antara masa anak-anak dengan masa dewasa yang terjadi antara usia 10–18 tahun. Sebelum memasuki masa remaja, seseorang akan mengalami periode pubertas terlebih dahulu. Periode pubertas ini yang akan menjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik dari anak - anak menjadi dewasa. Ditandai dengan kematangan organ reproduksi yaitu pertumbuhan fisik yang sangat cepat, perubahan psikologis, ciri-ciri kelamin sekunder dan *menarche*. Masa ini berlangsung kurang lebih selama 4 tahun. Pubertas dimulai dengan awal berfungsinya ovarium, dan akan berakhir saat ovarium sudah berfungsi dengan baik dan teratur¹.

Masa pubertas merupakan tahapan yang penting dalam perkembangan seksualitasnya, tidak ada batasan waktu yang tegas mengenai masa peralihan antara masa kanak-kanak menjadi dewasa ini, tetapi pada wanita umumnya masa pubertas dimulai pada saat usia 8-14 tahun dan berlangsung kurang lebih selama empat tahun. *Menarche* merupakan suatu tahapan pubertas yang sangat penting bagi wanita. Periode pubertas akan terjadi perubahan dari masa anak-anak menjadi dewasa. Perubahan tersebut meliputi perubahan hormon, perubahan fisik, perubahan psikologi dan sosial. *Menarche* merupakan proses perubahan ketidakmatangan fisik dan seksual menuju kematangan fisik dan seksual. Fase kematangan fisik dan seksual dapat membuat organ reproduksi seorang remaja dapat berfungsi untuk bereproduksi².

Menurut WHO, remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, batas usia remaja menurut WHO adalah 12-24 tahun. Menurut Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun dan belum kawin. Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Perbedaan definisi tersebut menunjukkan bahwa tidak ada kesepakatan universal mengenai batasan kelompok usia remaja³.

Menarche adalah menstruasi pertama pada wanita, hal ini adalah pertanda seorang remaja putri beranjak dewasa dan sudah siap menjadi seorang wanita seutuhnya, dimana semua organ intim wanita tersebut telah siap untuk bereproduksi⁴.

Usia *menarche* pada remaja di Indonesia bervariasi, antara 10 sampai 16 tahun dan rata-rata *menarche* pada usia 12,5 tahun. Usia *menarche* lebih dini terjadi pada remaja yang tinggal di daerah perkotaan daripada remaja yang tinggal di daerah pedesaan. Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 diketahui bahwa 20,9% anak perempuan di Indonesia telah mengalami *menarche* di umur kurang dari 12 tahun. Di Sumatera Utara sebanyak 25,3% remaja putri mengalami *menarche* pada usia 11-12 tahun. Membaiknya standar kehidupan berdampak pada penurunan usia *menarche* ke usia yang lebih muda (*menarche* dini). Hal ini dikaitkan dengan pubertas prekoks yang terjadi pada anak di usia kurang dari 12 tahun. Indonesia menempati urutan ke-15 dari 67 negara dengan penurunan usia *menarche* mencapai 0,145 tahun per dekade⁵.

Menarche dini merupakan menstruasi pertama yang dialami seorang wanita subur pada usia dibawah 12 tahun. Kondisi *menarche* dini karena mendapat produksi hormon estrogen lebih banyak dibanding wanita lain pada umumnya, itulah sebabnya menjadikan masalah ini menjadi penting⁶.

Banyak hal yang mempengaruhi terjadinya *menarche* diantaranya riwayat kebiasaan makan, dan frekwensi asupan makanan yang berkalori tinggi yang menyebabkan asupan energy melebihi kebutuhan, salah satunya adalah gaya hidup masa kini yaitu anak suka makan fast food yang berkalori tinggi seperti Pizza, fried chicken, kentang goreng, es kream dan aneka makanan mie. Ahli gizi mengungkapkan kebiasaan mengkonsumsi makanan fast food yang

berlebihan kurang baik. Konsumsi fast food yang baik jika frekwensinya 1 kali dalam seminggu, jika lebih dari itu dikatakan tidak baik. Kebiasaan makan fast food yang berlebih dapat mengakibatkan obesitas pada anak⁷.

Obesitas mempengaruhi tingkat kesuburan seorang perempuan sehingga anak yang mengalami obesitas kematangan seksualnya ditemukan lebih cepat meliputi pertumbuhan payudara, menarche, pertumbuhan rambut pubis serta aksila lebih cepat.

Selain kebiasaan makan fast food, aktivitas fisik pada anak juga mempengaruhi terjadinya menarche. Aktivitas fisik adalah kegiatan atau olahraga yang dilakukan anak diluar jam sekolah seperti lari, latihan balet, senam. Anak dikatakan aktif melakukan olahraga bila melakukan 1 atau lebih kegiatan selama 1 jam selama 3 – 5 kali per minggu. Aktivitas yang berlebih pada anak perempuan terjadi penurunan kadar estrogen akibatnya terjadi penurunan masa tulang. Berat badan dan komposisi tubuh atlet yang memiliki lemak tubuh secara drastic akan mengakibatkan laju metabolisme juga turun dan produksi estrogennya juga akan menurun sehingga terjadi amenore⁸.

Menarche dan menopause mempunyai kesamaan. Kedua hal itu merupakan proses bertahap yang dilalui setiap wanita. Kata menstruasi diambil dari bahasa latin, *mens* yang artinya “bulan”. sedangkan kata menopause dari bahasa Yunani, kata *menos* berarti “bulan” dan *pause* artinya “berhenti”. Usia *menarche* terjadi pada usia 11 sampai 13 tahun sedangkan menopause alamiah terjadi secara bertahap, biasanya antara usia 45 tahun sampai 55 tahun. Meskipun begitu, menopause bisa terjadi pada usia 30-an atau pertengahan 50- an. Jika terjadi sebelum usia 45 tahun disebut menopause dini. Wanita yang mendapatkan menstruasi pada usia 16 atau 17 tahun akan mengalami menopause lebih dini, sedangkan wanita yang haid lebih dini sering kali akan mengalami menopause sampai pada usianya mencapai 50 tahun.

Beberapa penelitian di berbagai negara menunjukkan bahwa ada kecenderungan usia yang lebih panjang pada usia menopause. Perubahan hormonal terbukti berperan di dalamnya. Namun di samping itu, terdapat beberapa faktor lain yang diyakini berhubungan dengan usia menopause termasuk di dalamnya usia *menarche*.

Rose A. Frisch dari Harvard University menyatakan bahwa makin dini usia *menarche* akan semakin lambat usia menopause alamiah (*spontaneous menopause*). Di dunia barat rata-rata usia menopause alamiah adalah 51,4 tahun (95% populasi pada 40-58 tahun). Pada umumnya, zaman dahulu perempuan mengalami menstruasi pertama pada usia 17 tahun. Kini tidak sedikit yang premature atau lebih cepat. Dari hasil disebutkan bahwa, ada hubungan antara usia pertama kali haid seorang wanita memasuki menopause. Semakin muda seseorang mengalami haid pertama kalinya, semakin tua atau lama ia memasuki masa menopause⁹.

Menurut Dr. Boyke Dian Nugraha, Sp.O.G, di Indonesia sendiri, usia menopause bervariasi antara usia 45-50 tahun. Namun, proses perubahan kearah menopause itu sendiri sudah dimulai sejak wanita berusia 40 tahun. Penurunan fungsi indung telur mengakibatkan menurunnya hormon-hormon yang berperan pada siklus seksual. Ciri khas dari masa menopause ini ditandai dengan berakhirnya menstruasi.

Seorang wanita dikatakan berada pada masa ini setelah sekurang-kurangnya dalam satu tahun tidak mengalami menstruasi. Berhentinya menstruasi dapat didahului oleh siklus menstruasi yang lebih panjang, dengan perdarahan yang berkurang. Masa ini berbeda-beda untuk tiap individu tergantung dari keturunan, kesehatan secara umum dan pola kehidupan. Pada saat ini terdapat kecenderungan masa menopause terjadi pada masa yang lebih tua. Hal tersebut tampaknya berhubungan dengan terjadinya *menarche*. Makin dini *menarche* terjadi maka makin lambat menopause timbul sampai batas tertentu¹⁰.

Menarche dini juga dapat memicu osteoporosis. Penyakit osteoporosis atau tulang keropos memang banyak dialami orrang lanjut usia. Namun sebenarnya, penyakit yang tergolong *silent disease* ini juga telah menyerang kaum muda. Banyak orang tidak sadar akan bahayanya penyakit

ini, terutama kaum muda, karena mereka menganggap penyakit ini adalah penyakit orang tua. Penyakit ini bisa menyerang orang berusia 2 sampai 30 tahunan, meskipun jarang sekali terjadi.

Menurut sebuah penelitian, 90 % perempuan terserang osteoporosis atau sekita dua dari lima perempuan. Serangan penyakit ini dipengaruhi oleh hormon di tubuh perempuan. Pada awal usia 20-an, kepadatan tulang mencapai puncaknya. Namun setelah usia 35 sampai 50 tahun massa tulang akan berkurang akibat kehamilan dan menyusui. Setelah usia 35 tahun, hormon estrogen mulai berkurang dan menyebabkan jaringan tulang berkurang sebanyak 2 % sampai 3% per tahun hingga masa menopause.

Hormon perempuan aktif bereproduksi selama belum menopause. Namun saat menopause, pembentukan hormon estrogen semakin menurun dan melambat sehingga menyebabkan penghancuran tulang lebih cepat dibandingkan dengan pembentukannya. Pada beberapa kasus, osteoporosis bisa juga menyerang remaja. Menurut dr. Sonja Roesma, SKM., AAK, dalam bukunya yang berjudul “pencegahan dini osteoporosis”, kemungkinan besar risiko penyakit ini bisa dilihat dari haid pertama atau kista ovarium. Estrogen merupakan unsur penting dalam penentuan massa tulang, sehingga memperoleh haid ketika usia remaja menjadi sebuah tanda yang penting.

Seorang remaja putri yang mulai mendapat *menarche* pada usia 15 tahun ke atas, risiko terserang osteoporosis lebih besar. Selain itu, haid yang tidak teratur juga menjadi salah satu pertanda kemungkinan risiko terserang osteoporosis. Haid yang sesekali tidak teratur memang wajar saja, namun jika sudah terjadi dalam jangka panjang, hal ini bisa berbahaya. Hal ini menunjukkan kadar estrogen yang rendah dalam tubuh seseorang, yang berarti peningkatan risiko kehilangan massa tulang yang lebih besar dan semakin tingginya kemungkinan terkena osteoporosis.

Penelitian yang dilakukan oleh (Macsalidkk, 2011) di European Community Respiratory Health Survey II menunjukkan bahwa wanita dengan *menarche* dini akan berisiko menderita gejala asma dengan hiperreaktif bronchial dan rerata menderita gejala asma yang tinggi sebesar. *Menarche* dini akan menyebabkan wanita mengalami penurunan fungsi kerja paru ketika dewasa disebabkan karena peranan metabolisme dan faktor hormonal pada kesehatan pernapasan wanita¹¹.

Penelitian tentang usia *menarche* yang dilakukan oleh Sylvie Murg (2014) menyatakan bahwa 16% remaja putri diklasifikasikan dalam pubertas dini, yaitu mengalami *menarche* pada usia kurang dari 11 tahun, hal ini dikaitkan dengan perubahan psikologis dan perilaku remaja yang cenderung dipengaruhi oleh orang sekitarnya (*Human Biology*, 2001). Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa dengan usia *menarche* kurang dari 11 tahun akan memasuki usia menopause 55 tahun, usia *menarche* 13 tahun akan memasuki usia menopause 50 tahun sedangkan usia *menarche* 19 tahun akan memasuki usia menopause 45 tahun. Kejadian ini berhubungan dengan faktor biologis yaitu genetik dan faktor lingkungan seperti status sosial ekonomi, gizi, keadaan keluarga, tempat tinggal, kegiatan fisik dan paparan psikis.

Pergeseran *menarche* ke usia yang lebih muda, akan menyebabkan remaja putri mengalami dampak stress emosional. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa usia *menarche* di bawah 12 tahun berhubungan dengan risiko terkena kanker payudara, obesitas abdominal, resistensi insulin, penumpukan lemak dalam jaringan adiposa, risiko penyakit kardiovaskular dan hipertensi¹².

Moderenisasi dan gaya hidup dianggap sebagai hal yang memiliki pengaruh kuat terhadap penurunan rata-rata usia *menarche* lebih dini, hal ini disebabkan adanya perubahan peradaban yang diikuti dengan perubahan pada manusia diantaranya pola hidup dan pola makan.

Gaya hidup merupakan perilaku yang dipilih oleh seseorang yang mempunyai pengaruh positif maupun negatif pada kesehatan. Menurut Backer 1979, indikator gaya hidup sehat adalah makan dengan menu seimbang (*appropriate diet*), olahraga teratur, tidak merokok, tidak minum - minuman keras, narkoba, istirahat yang cukup dan mengendalikan stres¹³.

Pada abad ini secara umum ada pergeseran permulaan pubertas ke arah umur yang lebih muda, dikarenakan meningkatnya kesehatan umum dan gizi. Kejadian yang penting pada pubertas

adalah pertumbuhan badan yang cepat, tumbuhnya ciri-ciri kelamin sekunder, *menarche* dan perubahan psikis, sehingga orang tua harus mendampingi serta memberikan pengertian yang baik dan benar tentang seksualitas.

Disamping itu remaja mulai mengerti tentang gengsi, penampilan dan daya tarik seksual. Karena kebingungan mereka ditambah labilnya emosi akibat pengaruh perkembangan seksualitasnya, remaja sukar disalami perasaannya. Kadang mereka bersikap kasar, kadang lembut. Kadang suka melamun di lain waktu dia begitu ceria. Perasaan sosial remaja di masa ini semakin kuat, dan mereka bergabung dengan kelompok yang disukainya dan membuat peraturan-peraturan dengan pikirannya sendiri¹⁴.

Selama masa remaja respons LH (*leuteinizing hormone*) terhadap GnRH (*Gonadotropin-releasing hormone*) meningkat dengan cepat, tetapi peningkatan FSH (*follicle stimulating hormone*) tidak sepesat kenaikan LH. LH dan juga FSH dapat menimbulkan perubahan-perubahan gonad pada saat pubertas. Menjelang *menarche* kadar FSH akan meningkat dan akan merangsang ovarium sehingga folikel-folikel primer akan berkembang, serta kadar estradiol akan meningkat. Lalu beberapa saat menjelang *menarche* akan terjadi mekanisme umpan balik positif estradiol terhadap hipofisis yang akan menghasilkan suatu lonjakan LH. Namun lonjakan LH tersebut tidak cukup besar sehingga ovulasi tidak terjadi, maka kadar estradiol akan menurun. Setelah itu akan terjadi perdarahan akibat deskuamasi endometrium yang berupa *menarche*, yaitu perdarahan pertama dari uterus yang terjadi pada seorang wanita.

Penurunan usia *menarche* dihubungkan karena beberapa faktor yang meliputi keadaan gizi, genetik, konsumsi makanan, hormon, sosial ekonomi, keterpaparan media massa orang dewasa (pornografi), perilaku seksual dan gaya hidup. Gaya hidup merupakan kebiasaan sehari-hari yang dilakukan remaja putri yang berkaitan dengan olahraga, konsumsi *soft drink* dan makan makanan *fast food*.

Gaya hidup merupakan gambaran bagi setiap orang yang mengenaikannya dan menggambarkan seberapa besar nilai moral orang tersebut dalam masyarakat disekitarnya. Gaya hidup adalah suatu seni yang dibudayakan oleh setiap orang. Gaya hidup juga sangat berkaitan erat dengan perkembangan zaman dan teknologi. Semakin bertambahnya zaman dan semakin canggihnya teknologi, maka semakin berkembang luas pula penerapan gaya hidup oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Dalam arti lain, gaya hidup dapat memberikan pengaruh positif atau negatif bagi yang menjalankannya, tergantung pada bagaimana orang tersebut menjalaninya. Dewasa ini, gaya hidup sering disalahgunakan oleh sebagian besar remaja. Para remaja yang berada dalam kota metropolitan. Mereka cenderung bergaya hidup dengan mengikuti mode masa kini. Mode yang mereka tiru adalah mode dari orang barat. Mereka dapat memilih dengan baik dan tepat, maka pengaruhnya juga akan positif. Sebaliknya, jika tidak pintar dalam memilih mode orang barat, maka akan berpengaruh negatif bagi mereka sendiri¹⁵.

Indikator lain yang termasuk gaya hidup adalah bagaimana seorang individu mengontrol stres, kebanyakan remaja awalnya mengalami stres cukup besar ketika orang tua mereka bercerai, dan mereka menghadapi risiko masalah perilaku. Penelitian yang dilakukan Nur'aini (2012) tentang hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi menyimpulkan bahwa tingkat stres remaja putri pada level sedang dan stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi para remaja tersebut¹³.

Kehadiran makanan cepat saji dalam industri makanan juga mempengaruhi pola makan anak dan remaja. Makanan *fast food* dengan harga yang terjangkau, pelayanan yang cepat dan jenis makanannya yang memenuhi selera. Makanan cepat saji umumnya mengandung kalori, protein, kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat.

Konsumsi protein hewani dan kadar lemak yang tinggi bisa menimbulkan *menarche* dini, remaja putri di pusat kota *menarche* berusia rerata 11 tahun dengan asupan konsumsi

protein hewani dua kali sampai seminggu sekali. Sedangkan di pinggiran kota *menarche* berusia rerata 12 tahun dengan asupan konsumsi protein hewani 2-3 bulan sekali.

Hasil wawancara tentang gaya hidup, yang dilakukan pada 10 siswi di SMP Amanah Medan yaitu terdapat 6 siswi yang telah mengalami *menarche* pada usia ≤ 10 tahun, dan 4 siswi yang telah mengalami *menarche* pada usia ≥ 11 , 5 diantaranya menyukai dan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan minuman bersoda (*soft drink*) setiap hari, dan 5 siswi lainnya mengalami kegemukan (*obesitas*). Idealnya, menstruasi dialami oleh seorang remaja putri pada usia 12-15 tahun.

Berdasarkan uraian diatas penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian *Menarche* Dini Pada Remaja Putri

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di SMP Amanah Medan, Jl. Kapten Sumarsono No. 180, Ds. Helvetia Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang, dengan alasan terdapatnya responden sesuai dengan kriteria peneliti. Penelitian dimulai pada bulan Juli-September tahun 2018.

Desain penelitian yang digunakan adalah potong silang atau *cross sectional*, untuk mengetahui korelasi antara faktor resiko dan efek dengan cara observasi atau pengumpulan data dilakukan pada satu titik waktu (*at one point in time*) dimana fenomena yang diteliti adalah selama satu periode pengumpulan data¹⁶.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMP Amanah Medan berjumlah 33 siswi yaitu 9 siswi dari kelas VII, 7 siswi kelas VIII ^A, 7 siswi kelas VIII ^B, 10 siswi kelas IX.

Pengambilan sampel penelitian ini adalah dengan teknik *total population* dimana mengambil populasi secara keseluruhan maka sampel siswi kelas VII, VIII ^{A-B}, IX yang sudah menstruasi di SMP Amanah Medan berjumlah 33 responden¹⁷.

Analisa univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari suatu jawaban responden terhadap variabel berdasarkan masalah penelitian yang dituangkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

HASIL

Analisa Univariat. Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi berdasarkan usia responden mayoritas responden berusia 15 tahun berjumlah 10 orang (30,3%), sedangkan minoritas usia 13 tahun dan 14 tahun masing-masing 7 orang (21,2%). Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan orangtua (ayah, ibu) dengan pekerjaan ayah mayoritas karyawan dengan jumlah 17 orang (51,6%), dan minoritas pekerjaan ayah petani sebanyak 4 orang (12,1%), sedangkan pekerjaan ibu mayoritas sebagai karyawan sebanyak 24 orang (72,7%), dan minoritas pekerjaan ibu petani sebanyak 2 orang (6,1%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden di SMP Amanah Medan Tahun 2018

Usia	Jumlah	
	f	%
12 tahun	9	27,3
13 tahun	7	21,2
14 tahun	7	21,2
15 tahun	10	30,3

Pekerjaan	Orang Tua			
	Ayah		Ibu	
	f	%	f	%
Petani	4	12,1	2	6,1
Wiraswasta	7	21,2	4	12,1
PNS	5	15,1	3	9,1
Karyawan	17	51,6	24	72,7

f: Frekuensi, %: Persentase

Pada tabel 2 disajikan hasil dari jawaban responden mengenai gaya hidup. Mayoritas gaya hidup tidak baik sebanyak 23 siswi (69,7%) dan minoritas gaya hidup baik sebanyak 10 siswi (30,3%).

Sedangkan kejadian *menarche* didapat dari hasil jawaban responden melalui kuesioner mengenai usia awal terjadinya *menarche*. Siswi yang mengalami *menarche* dini sebanyak 18 siswi (54,6%) dan yang mengalami *menarche* normal sebanyak 15 siswi (45,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Gaya Hidup dan Menarche Siswi di SMP Amanah Medan Tahun 2018

Variabel	Jumlah	
	f	%
Gaya Hidup		
Tidak Baik	23	69,7
Baik	10	30,3
<i>Menarche</i>		
<i>Menarche</i> normal (≥ 10 tahun)	15	45,4
<i>Menarche</i> dini (≤ 10 tahun)	18	54,6

f: Frekuensi, %: Persentase

Analisa Bivariat. Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 33 siswi yang memiliki gaya hidup dalam kategori baik yaitu 10 responden (30,3%) dengan kategori *menarche* dini sebanyak 1 responden (3,0%) dan yang *menarche* normal sebanyak 9 responden (27,3%) serta gaya hidup dalam kategori tidak baik yaitu 23 responden (69,7%) dengan kategori *menarche* dini sebanyak 17 responden (51,5%) dan yang *menarche* normal sebanyak 6 responden (18,2%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,001 < 0,05$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian *menarche* dini pada remaja putri di SMP Amanah Medan.

Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri di SMP Amanah Medan Tahun 2018

Tabel 4.1. Distribusi Menarche Menurut Gaya Hidup 2018							
Gaya Hidup	Menarche				Jumlah		Sig <i>p</i>
	Menarche Dini		Menarche Normal				
	f	%	f	%	f	%	
Baik	1	3,0	9	27,3	10	30,3	0,001*
Tidak Baik	17	51,5	6	18,2	23	69,7	

**chi-square*

PEMBAHASAN

Gaya Hidup: Menurut Harkreader dan Hogan dalam buku *Fundamentals of nursing: caring and clinical judgment 2 edition*, Gaya hidup merupakan perilaku atau kelompok perilaku yang dipilih oleh seseorang yang mempunyai pengaruh positif maupun negatif pada kesehatan. Gaya hidup adalah segala bentuk kebiasaan yang dilakukan oleh seseorang meliputi olahraga, kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman siap saji. Dalam “kesehatan” gaya hidup seseorang dapat diubah dengan cara memberdayakan individu agar merubah gaya hidupnya, tetapi merubahnya bukan pada si individu saja, tetapi juga merubah lingkungan sosial dan kondisi kehidupan yang mempengaruhi pola perilakunya.

Faktor - faktor yang mempengaruhi gaya hidup (*life style*) seseorang dapat dilihat dari perilaku yang dilakukan oleh individu seperti kegiatan-kegiatan untuk mendapatkan atau mempergunakan barang-barang dan jasa, termasuk didalamnya proses pengambilan keputusan pada penentuan kegiatan-kegiatan tersebut. Faktor- faktor yang mempengaruhi gaya hidup seseorang ada 2 faktor yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu (*internal*) dan faktor yang berasal dari luar (*eksternal*). Faktor internal yaitu sikap, pengalaman, dan pengamatan, kepribadian, konsep diri, motif, dan persepsi¹⁸.

Menurut penelitian Priyatna (2016), peningkatan aktivitas olahraga akan menurunkan aktivitas hormon esterogen yang berkaitan dengan terjadinya *menarche*. Kondisi gaya hidup yang modern dengan tersedianya restoran dengan banyak pilihan menu makanan siap saji, makanan kemasan dan *soft drink* akan menimbulkan kecepatan kejadian *menarche* karena konsumsi makanan kemasan dan *soft drink* mengandung tinggi gula, lemak dan kalori. Kebiasaan mengkonsumsi minuman bersoda atau *soft drink* yang mengandung gula tinggi, natrium zat aditif dapat mempercepat proses menstruasi. Mengkonsumsi *soft drink* mempengaruhi sistem hormon wanita yaitu esterogen yang membuat hormon esterogen meningkat. Sedangkan menurut penelitian Rosenthal saat melakukan aktivitas fisik yang berat, kerja ovarium menurun sehingga kadar esterogen lebih rendah.

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian, gaya hidup seseorang khususnya remaja putri yang dilihat dari kegiatan fisik (olahraga), konsumsi *fast food* dan *soft drink* dapat mempercepat terjadinya *menarche*. Bergantinya zaman, semakin banyak rumah makan yang menyajikan makanan siap saji dan minuman *soft drink* untuk memenuhi kebutuhan konsumsi masyarakat, khususnya para remaja yang lebih suka mengkonsumsi makanan siap saji dan *soft drink* karena lebih instan dan enak, sesuai dengan teori yang menyebutkan sering mengkonsumsi *soft drink* dapat menimbulkan percepatan *menarche*.

Hal ini sejalan dengan penelitian priyatna (2016) dan teori dari Harkreader dan Hogan dalam buku *Fundamentals of nursing: caring and clinical judgment 2 edition*.

Menarche: Menurut Atikah Proverawati dalam buku *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*, *Menarche* dini adalah menstruasi pertama yang dialami seorang wanita subur pada usia dibawah 10 tahun. Pada *menarche* dini hormon gonadotropin diproduksi sebelum anak berumur 8 tahun sudah ada haid sebelum usia 10 tahun. Hormon ini merangsang ovarium, sehingga ciri-ciri kelamin sekunder, *menarche*, dan kemampuan reproduksi terdapat sebelum waktunya. *Menarche* dini disebabkan antara lain karena kelamin di sekitar hipotalamus dan hipofisis serta tumbuhnya karsinoma ovari yang mengeluarkan *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG).

Menurut Lusiana (2017), menyebutkan bahwa penurunan usia *menarche* lebih awal disebabkan oleh seringnya mengkonsumsi makanan dan minuman siap saji. Pada masa pubertas juga terjadi fenomena pacu tumbuh (*grow spurt*), dimana terjadi percepatan pertumbuhan pada tinggi badan, berat badan, dan massa lemak tubuh (*lean body mass*). Keadaan tersebut pada remaja perempuan dimulai bersamaan dengan munculnya tanda seks sekunder dan diakhiri dengan terjadinya *menarche*¹⁹.

Menarche dini atau haid pertama yang dialami wanita lebih cepat dari kebiasaan secara umum merupakan masalah yang menarik untuk dipelajari dan teliti lebih lanjut. Pertumbuhan fisik yang cepat pada anak-anak mengakibatkan terjadinya pergeseran pada usia menarche mereka. Secara fisik mereka telah tumbuh besar seperti orang dewasa, namun secara psikis mereka mungkin masih anak-anak. Dengan kata lain diibaratkan dengan anak-anak yang terjebak pada tubuh orang dewasa. Dalam kajian hukum Islam, wanita yang telah mengalami haid dianggap telah memasuki usia kedewasaan. Sebagai orang dewasa, ia dikenakan kewajiban keagamaan dan bertanggung jawab penuh atas perbuatan yang dilakukannya, padahal mereka masih anak-anak²⁰.

Menurut asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mulai pubertas dan sebelum mengalami menarche mempunyai gaya hidup yang tidak baik yaitu sering mengonsumsi makan makanan *fast food*, *snacks*, minuman bersoda (*soft drink*), dan makanan jajanan luar rumah akan menyebabkan peningkatan asupan kalori yang tinggi dapat menyebabkan obesitas. Makan makanan *fast food* mengandung 1000 kalori per sajian. *Soft drink* mengandung sumber ekstra kalori untuk beberapa anak dan remaja putri. Konsumsi *fast food* dan *soft drink* yang berlebihan sebelum *menarche* akan mengalami peningkatan BMI serta peningkatan fase luteal sehingga menimbulkan *menarche* dini.

Selain dari gaya hidup remaja putri, kemajuan teknologi juga berpengaruh terhadap penurunan usia *menarche*, anak-anak lebih mudah mengakses informasi yang berhubungan dengan masalah seksual. Rangsangan dari media tersebut dapat meningkatkan produksi hormon yang mempengaruhi kematangan organ-organ reproduksi. Dalam penelitian ini kebanyakan remaja mengalami menarche pada usia kurang dari 10 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian Lusiana (2017) dan teori dari Atikah Proverawati dalam buku *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*.

Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri:

Sejalan dengan penelitian Fahmi Fuadah yang berjudul Hubungan Antara Status Gizi dengan Usia *Menarche* Dini pada Remaja Putri di SMP Umi Kulsum Banjaran Kab. Bandung Provinsi Jawa Barat Tahun 2016 dengan uji statistik didapatkan *p* value 0,023 yang berarti ada hubungan yang signifikan antara status gizi (gemuk-normal) dengan usia *menarche* dini²¹.

Moderenisasi dan gaya hidup dianggap sebagai hal yang memiliki pengaruh kuat terhadap penurunan rata-rata usia *menarche* lebih dini, hal ini disebabkan adanya perubahan peradaban yang diikuti dengan perubahan pada manusia diantaranya pola hidup dan pola makan. *Fast food* dapat diartikan sebagai makanan yang siap disajikan atau dihidangkan dengan cepat, dengan sedikit atau tanpa ada rentang waktu menunggu dari pemesanan ke penyajiannya. *Fast food* merupakan makanan yang dapat dipersiapkan secara cepat dan mudah serta biasanya disajikan di bar atau restoran. *Fast food* kadang-kadang disamakan dengan *junk food* yaitu makanan dengan nilai gizi rendah. *Fast food* dalam penelitian ini termasuk dalam kategori gaya hidup yang berpengaruh secara eksternal terhadap kejadian *menarche*.²²

Fast food adalah makanan yang mempunyai nilai gizi rendah. Zat gizi mempunyai nilai yang sangat penting, yaitu untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan. Keadaan gizi gadis remaja dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik dan usia *menarche*. Kebiasaan perempuan remaja untuk makan tidak teratur juga berpengaruh, misalnya tidak sarapan, mengonsumsi *fast food*, dan diet yang tidak terkendali²³.

Selain makan makanan siap saji, frekuensi kegiatan fisik berupa olahraga akan menurunkan aktivitas hormon esterogen yang berkaitan dengan terjadinya *menarche*. Menurut WHO kebiasaan olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan paling sedikit 10-15 menit. Aktifitas fisik terlalu sering menyebabkan aktivitas ovarium menurun sehingga kadar ekstrogen lebih rendah dimana estrogen sangat dibutuhkan dalam proses *menarche*. Estrogen yang tinggi yang cukup lama akan

merangsang endometrium yang akan ikut luruh bersama cairan berbentuk darah dan sel-sel endometrium yang terkumpul di rahim kemudian mengalir melalui vagina dan mulailah terjadi haid pertama (*menarche*)²⁴.

Menurut asumsi peneliti mengenai gaya hidup dengan kejadian *menarche* dini saling berhubungan dikarenakan gaya hidup merupakan kebiasaan yang dipilih oleh seseorang yang mempunyai pengaruh positif maupun negatif pada kesehatan. Kebiasaan tersebut misalnya makan makanan dan minuman siap saji, aktivitas fisik atau olahraga, penggunaan media informasi yang berhubungan dengan masalah seksual dan berpacaran. Rangsangan dari media sosial tersebut dapat meningkatkan produksi hormon yang mempengaruhi kematangan organ-organ reproduksi. Dalam penelitian ini banyak ditemukan remaja putri yang mengalami *menarche* dini memiliki gaya hidup yang tidak baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian Fahmi Fuadah dan teori dari Atikah Proverawati dalam buku *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*.

Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Mugawati Aisya (2016) menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan *fast food* dengan kejadian *menarche* di SMA Negeri 1 Driyorejo Kabupaten Gresik. Sebagian besar remaja putri yang sering mengonsumsi makanan *fast food* yaitu mie instan sebesar 93,6% mengalami *menarche* normal dan hanya 2,1% yang mengalami *menarche* dini. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang mengonsumsi makanan *fast food* mengalami *menarche* normal. Makanan *fast food* mengandung pemanis buatan, lemak, dan zat aditif sehingga membuat *menarche* datang lebih awal. Makan makanan *fast food* mengandung kalori yang lebih tinggi yang dihasilkan dari snack, *soft drink*, mie instan dan makanan luar rumah dapat menyebabkan *menarche* dini¹⁵.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian *menarche* dini pada remaja putri yang dibuktikan dengan nilai *p* sebesar 0,001 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian *menarche* dini pada remaja putri diterima.

SARAN

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi terutama tentang gaya hidup yaitu frekuensi konsumsi *fast food*, karena kandungan gizi yang tidak lengkap. Konsumsi *fast food* dapat menimbulkan *menarche* dini yang berdampak kurang baik bagi anak.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wulandari P. faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Menarche Siswi Di SMP 31 Semarang. J Keperawatan. 2015;6:117.
2. Verawaty, SN dan Liswidyawati R. Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita. Bandung: PT Grafindo Media Pratama; 2012.
3. Kependudukan B, Nasional KB. Lembaga Demografi Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia. Penelit tingkat kelangsungan pemakaian kontrasepsi pil dan suntikan di Provinsi Jawa Barat dan Kalimantan Selatan Jakarta Badan Kependud dan Kel Berencana Nas bekerja sama dengan Lemb Demogr Fak Ekon Univ Indones. 2017;
4. Proverawati A, Misaroh S. Menarche menstruasi pertama penuh makna. Yogyakarta: Nuha Medika. 2014.
5. Susanti AV, Sunarto S. Faktor Risiko Kejadian Menarche Dini pada Remaja di SMP N 30 Semarang. Diponegoro University; 2012.
6. Atmasari DF. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri

- Di SD Negeri Kertajaya Surabaya. Universitas Airlangga; 2016.
7. R. Achtung. Waspada Fast Food. 2013.
 8. Henderson C. Buku Ajar Konsep Kebidanan. 2015.
 9. Sonja Roesma dr. Terlambat Haid Pertama Memicu Osteoporosis. *kompas.com* [Internet]. 2012; Available from: <http://lifestyle.kompas.com/read/2012/02/27/16532955/terlambat.haid.pertama.memicu.osteoporosis>
 10. Munda SS. Hubungan antara IMT dengan usia menarche pada siswi SD dan SMP di Kota Manado. *e-CliniC*. 2013;1(1).
 11. Macsali, F. et al. Early Age at Menarche, Lung Function, and Adult Asthma. *Am J Respir Crit Care Med*. 2013;
 12. Agres Vivi Susanti. Faktor Risiko Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Di SMP N 30 Semarang. *Ilmu Gizi Fak Kedokt Univ Diponegoro*. 2012;
 13. Safitri D, Wati A. Analisis Indikator Gaya Hidup yang Berhubungan dengan Usia Menarche Remaja Putri. *J Online Mhs Progr Stud Ilmu Keperawatan Univ Riau*. 2014;1(2):1–10.
 14. Setyaningrum E, Aziz ZB. Pelayanan Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Trans Info Media. 2014.
 15. Aisya M. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Menarche Di SMA Negeri 1 Driyorejo Kabupaten Gresik. Universitas Airlangga; 2016.
 16. Swarjana IK, SKM MPH, Bali S. Metodologi Penelitian Kesehatan [Edisi Revisi]: Tuntunan Praktis Pembuatan Proposal Penelitian untuk Mahasiswa Keperawatan, Kebidanan, dan Profesi Bidang Kesehatan Lainnya. Penerbit Andi; 2015.
 17. Hidayat AAA. Metodologi Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika; 2017.
 18. Astuti R. Usia Menarche, Indeks Masa Tubuh, Frekuensi Konsumsi, dan Status Sosial Ekonomi Orang Tua pada Siswa SLTP di Pinggir dan Pusat Kota. Kota Semarang. *J Univ Muhammadiyah Semarang*. 2010;
 19. khomsan. Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.; 2014.
 20. Jayusman. Permasalahan Menarche dini (tinjauan konsep mukallaf). *J Pemikir Huk dan Huk Islam*.
 21. Trianingrum WE. Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Usia Menopause Di Desa Warukkalong Kecamatan Kwadungan Kabupaten Ngawi. 2014;
 22. Anggraini MT. hubungan antara usia saat timbulnya menarche dengan usia saat terjadinya menopause wanita di kecamatankartasura.<http://jurnal.unims.ac.id>.2010;203–9.
 23. Fathin AN, Ardiaria M, Fitranti DY. Hubungan Asupan Lemak, Protein dan Kalsium dengan Kejadian Menarche Dini pada Anak Usia 10-12 Tahun. *Diponegoro University*; 2017.
 24. Nugroho A, Bertalina B, Marlina M. Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi dengan Kejadian Menarche Dini pada Siswi SD Negeri 2 di Kota Bandar Lampung. *J Kesehat*. 2016;6(1).