

Hubungan Pengetahuan dan Status Gizi Yang Mempengaruhi Kejadian *Menarche* Pada Remaja Putri Di MTS Al-Mawahib Banjarmasin

Nisa Rahmadayanti^{1*}, Novita Dewi Iswandari², Luthfia Hidayati Rahman¹,
Dr.Hj.RR. Dwi Sogi Sri Redjeki³

¹Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

²Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

³Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Humaniora Universitas Sari Mulia
Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

*Corresponding Author e-mail: nisarahmadayanti77@gmail.com

Abstrack: *The first occurrence of menstruation, known as menarche, marks the onset of puberty in adolescent girls. The age at which menarche occurs is influenced by various factors, including knowledge and nutritional status. A lack of understanding about bodily changes during puberty may lead to unpreparedness for menarche, while poor nutritional status (underweight or overweight) can accelerate or delay its onset. This study aims to determine the relationship between knowledge and nutritional status with the incidence of menarche among female students at MTs Al-Mawahib Banjarmasin. This research used an analytical observational method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 60 female students selected using total sampling technique. Data collection was conducted using a questionnaire and nutritional status was assessed using BMI. Data analysis used the Fisher's Exact Test. Most respondents had poor knowledge, with 43 respondents (71.7%), and a normal nutritional status of 42 respondents (70.0%). The results of the Fisher's Exact Test showed a significant relationship between knowledge and the incidence of menarche ($p = 0.000$), and also between nutritional status and the incidence of menarche ($p = 0.003$). There is a significant relationship between knowledge and nutritional status with the incidence of menarche among female students at MTs Al-Mawahib Banjarmasin. Schools are expected to provide education on reproductive health and nutrition to female students.*

Keywords: Knowledge, Nutritional Status, Menarche, Adolescent Girls

Abstrak: Menstruasi yang pertama kali disebut menarche merupakan tanda dimulainya masa pubertas pada remaja putri. Usia terjadinya menarche dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya adalah tingkat pengetahuan dan status gizi. Ketidaktahuan remaja tentang perubahan tubuh saat pubertas dapat berdampak pada ketidaksiapan menghadapi menarche, sedangkan status gizi yang tidak seimbang (kurus atau gemuk) berpengaruh pada percepatan atau keterlambatan menarche. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan status gizi dengan kejadian menarche pada remaja putri di MTs Al-Mawahib Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah 60 remaja putri yang dipilih secara total sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dan pengukuran status gizi melalui penghitungan IMT. Analisis data dilakukan dengan uji Fisher's Exact Test. Mayoritas responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 43 responden (71,7%) dan status gizi tidak normal sebanyak 42 responden (70,0%). Hasil uji Fisher's Exact Test menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian menarche ($p = 0,000$) dan status gizi dengan kejadian menarche ($p = 0,003$). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan status gizi dengan kejadian menarche pada remaja putri di MTs Al-Mawahib Banjarmasin. Diharapkan pihak sekolah memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi dan gizi kepada remaja putri.

Kata Kunci: Pengetahuan, Status Gizi, Menarche, Remaja Putri

Pendahuluan

Kesehatan reproduksi merupakan keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi. Masalah kesehatan reproduksi menjadi perhatian bersama karena dampaknya yang luas terhadap berbagai aspek kehidupan. Kesehatan reproduksi merupakan masalah penting yang harus mendapatkan perhatian, terutama di kalangan remaja (Sumaryani & Purwaningsih, 2024).

Survei Kesehatan Nasional pada tahun 2020, menunjukkan rata-rata usia *menarche* kebanyakan wanita Indonesia adalah 12,96 tahun dengan penurunan 0,145 tahun per dekade. Kebanyakan anak perempuan Indonesia mendapatkan menstruasi pertamanya pada usia 12 tahun sebesar 31,33%, usia 13 tahun sebesar 31,30%, dan usia 14 tahun sebesar 18,24%. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, angka kejadian *menarche* pada remaja putri di Indonesia sebesar 55,12% (Kemenkes RI, 2021).

Persentase perempuan usia 10-59 tahun menurut kelompok umur pertama kali haid (*menarche*) untuk provinsi Kalimantan Selatan adalah 0,1% menarche usia 6-8 tahun; 1,7% pada usia 9-10 tahun; 25,3% pada usia 11-12 tahun; 40,8% pada usia 13-14 tahun; 13,8% pada usia 15-16 tahun; 2,3%



pada usia 17-18 tahun; dan 0,5% pada usia 19-20 tahun (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, 2023).

Masa remaja merupakan suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Sebelum memasuki masa remaja, seseorang akan mengalami periode pubertas terlebih dahulu. Pada periode pubertas akan terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik dari anak-anak menjadi dewasa serta mengalami kematangan organ reproduksi seksual dan mengalami menstruasi pada Perempuan (Septica, 2024).

Berdasarkan data Kementerian Agama Tahun 2023/2024 ada 35 jumlah MTS di Kota Banjarmasin termasuk MTS Al-Mawahib. Madrasah Tsanawiyah / MTS merupakan salah satu sekolah Madrasah Tsanawiyah swasta yang ada di wilayah Kecamatan Banjarmasin Utara yang salah satunya MTS yang berada di pertengahan kota Banjarmasin yang terletak di Sungai Andai memiliki 9 buah kelas dengan total murid sebanyak 199 orang yang terdiri dari 110 remaja putri.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 10 Februari 2025 terhadap remaja putri kelas VII, ada tujuh remaja putri yang sudah mengalami *menarche*, dari hasil diskusi terdapat dua remaja usia *menarche* 11 tahun dan satu orang 10 tahun dan empat remaja 13 tahun, terdapat lima siswi yang belum pernah mendapatkan informasi dari penyuluhan tentang *menarche*, seputar kesehatan reproduksi yang diadakan di sekolah maupun luar sekolah siswi mengatakan upaya mandiri untuk sebatas mendapatkan informasi dari orangtua teman sekelas dan mengikuti pembelajaran mata pelajaran agama saja pada materi akil baligh, sedangkan dua siswi pernah mendapatkan informasi tentang *menarche* informasi tersebut di dapat dari media sosial sementara itu, dilihat dari kondisi status gizi tujuh remaja putri tersebut tiga orang memiliki tinggi badan 150 cm empat orang 148 cm dengan berat badan tiga orang 44 kg dua orang 42 kg dan dua orang 51 kg rata rata imt tujuh siswi tersebut dikategorikan normal. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian. Belum ada upaya yang dilakukan untuk menambah pengetahuan siswi tentang *menarche* seperti kegiatan penyuluhan baik yang diadakan dari pihak sekolah maupun luar sekolah. Dari penelitian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian “Hubungan Pengetahuan Status Gizi Yang Mempengaruhi Kejadian *Menarche* Pada Remaja Putri Di MTS Al-Mawahib Banjarmasin”

Metode

Penelitian ini termasuk jenis penelitian analitik observasional kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu). Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah Populasi dalam penelitian ini sebanyak 60 remaja putri terbagi menjadi kelas: 7A: 13, 7B: 11, 7C: 6, kelas 8A: 14, 8B: 5, 8C: 3 Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 60 orang remaja putri sebagai responden, pengambilan sampel ini sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner dan timbangan sebagai pengukur berat badan, *microtoise* sebagai alat pengukur tinggi badan. Kuesioner yang digunakan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh peneliti sebelumnya (Hasanah, 2023)

Hasil

a. Analisis Univariat

Analisis univariat berfungsi untuk mengetahui gambaran data yang dikumpulkan dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Berdasarkan hasil pengumpulan data dari 60 orang remaja putri yang dikumpulkan maka peneliti memperoleh gambaran mengenai usia *menarche* sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Distribusi Usia *Menarche* Responden di MTS AL-Mawahib Banjarmasin

Kejadian Menarche	Jumlah (n)	Persentase (%)
Menarche Dini	13	21,7%
Menarche Normal	45	75,0%
Menarche Tarda	2	3,3%
Total	60	100,0%

Hasil Tabel 4.1 Dari 60 responden penelitian, diperoleh paling banyak mengalami kejadian Menarche Normal sebanyak 45 (75,0%), kemudian diikuti dengan kejadian Menarche Dini sebanyak 13 (21,7%) dan paling sedikit mengalami kejadian Menarche Tarda sebanyak 2 (3,3%).

Kemudian pada tabel berikutnya maka peneliti memperoleh gambaran mengenai status gizi sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Distribusi Status Gizi Responden di MTS AL-Mawahib Banjarmasin

Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurus	28	46,7%
Normal	18	30,0%
Gemuk	14	23,3%
Total	60	100,0%

Hasil Tabel 4.2 Dari 60 responden penelitian, diperoleh paling banyak mengalami status gizi kurus sebanyak 28 (46,7%), kemudian diikuti dengan status gizi normal sebanyak 18 (30,0%) dan paling sedikit status gizi gemuk sebanyak 14 (23,3%).

Berdasarkan hasil pengumpulan data dari 60 orang remaja putri yang dikumpulkan maka peneliti memperoleh gambaran mengenai pengetahuan:

Tabel 4. 3 Distribusi Pengetahuan Responden di MTS AL-Mawahib Banjarmasin

Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	45	75,0%
Cukup	7	11,7%
Kurang	8	13,3%
Total	60	100,0%

Hasil Tabel 4.3 Dari 60 responden penelitian, diperoleh paling banyak berpengetahuan Baik sebanyak 45 (75,0%), kemudian diikuti dengan pengetahuan kurang sebanyak 8 (13,3%) dan paling sedikit pengetahuan cukup sebanyak 7 (11,7%).

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan terhadap hubungan antara dua variabel yaitu variabel dependen dan independen dalam bentuk tabulasi silang dengan menggunakan program statistik. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen status gizi dan pengetahuan dengan variabel dependen usia *menarche*.

1. Hubungan antara status gizi dengan kejadian *menarche* pada remaja putri.
1. Hubungan antara status gizi dengan kejadian *menarche* pada remaja putri

Tabel 4. 4 Distribusi silang hubungan antara status gizi dengan kejadian *menarche* pada remaja putri di MTS Al-Mawahib Banjarmasin

Kejadian Menarche							
Status Gizi	Menarche Dini		Menarche Normal		Menarche Tarda		P Value
	f	%	f	%	F	%	
Kurus	0	0,0%	26	43,3%	13	21,7%	
Normal	0	0,0%	18	30,0%	1	1,7%	0,003
Gemuk	13	21,7%	1	1,7%	0	0,0%	

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai sebesar 0,003 ($P < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara status gizi dengan kejadian menarche. Dengan kata lain, status gizi yang tidak normal secara signifikan lebih banyak ditemukan pada remaja yang mengalami menarche tidak normal

2. Hubungan antara pengetahuan dengan kejadian *menarche* pada remaja putri

Tabel 4. 5 Distribusi silang hubungan antara pengetahuan dengan kejadian *menarche* pada remaja putri di MTS Al-Mawahib Banjarmasin

Kejadian Menarche							
Pengetahuan	Menarche Dini		Menarche Normal		Menarche Tarda		P Value
	f	%	f	%	f	%	
Baik	0	0,0%	43	71,7%	2	3,3%	
Cukup	6	10,0%	1	1,7%	0	0,0%	0,000
Kurang	7	11,7%	1	1,7%	0	0,0%	

Hasil analisis menggunakan uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($P < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan responden dan kejadian menarche. Responden dengan pengetahuan baik cenderung mengalami menarche pada waktu yang normal, sedangkan responden dengan pengetahuan buruk (cukup dan kurang) lebih banyak mengalami menarche tidak normal (baik dini maupun tarda).

Pembahasan

Berdasarkan Analisis Univariat dari kategori pertama yaitu usia *Menarche*, hasil penelitian yang telah dilakukan di MTS Al-Mawahib Banjarmasin, dari total 60 siswi usia *menarche* dini sebanyak 13 orang (21,7%), *menarche* normal sebanyak 45 orang (75%) dan *menarche* tarda sebanyak 2 orang (3,3%).

Adanya variasi usia *menarche* pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya status gizi tiap remaja putri tersebut. Dari hasil penelitian didapatkan jumlah remaja putri dengan status gizi tidak normal yang usia *menarche* tidak normal hampir sama dengan jumlah remaja putri dengan status gizi tidak normal namun usia *menarche*-nya normal atau sesuai, perlu diketahui bahwa selain status gizi, faktor-faktor yang juga dapat berpengaruh terhadap usia *menarche* seseorang diantaranya faktor genetik dan ras, fisiologi, psikososial, ekonomi, dan lingkungan. Hal ini dapat menjelaskan fenomena yang terjadi pada penelitian yang telah dilakukan (Bulahari, 2020).

Kategori ke dua yaitu Status Gizi, hasil penelitian yang telah dilakukan di MTS Al-Mawahib Banjarmasin, dari total 60 siswi status gizi kurus sebanyak 28 orang (46,7%), status gizi normal sebanyak 18 orang (30%) dan status gizi gemuk sebanyak 14 orang (23,3%).

Status gizi adalah tingkat keseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan gizi. Keseimbangan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu fisiologi, psikososial, perkembangan, budaya dan ekonomi. Status gizi dipengaruhi juga oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup asupan gizi dan digunakan secara efisien maka akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Kartono, 2020).

Kategori terakhir yaitu Pengetahuan, hasil penelitian yang telah dilakukan di MTS Al-Mawahib Banjarmasin, dari total 60 siswi pengetahuan baik sebanyak 45 orang (75%), pengetahuan cukup sebanyak 7 orang (11,7%) dan pengetahuan kurang sebanyak 8 orang (13,3%).

faktor yang berhubungan dengan pengetahuan siswi kelas IV, V, VI tentang menstruasi menyebutkan bahwa peran guru di sekolah, peran teman sebaya, serta keterpaparan informasi juga mempunyai hubungan yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan siswi. Peningkatan pengetahuan siswi tentang menstruasi juga dipengaruhi oleh faktor usia. Menurut (Ivandi & Alpiah, 2024)

Kemudian berdasarkan Analisis Bivariatnya didapatkan hasil bahwa pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 43 responden (71,7%), cukup sebanyak 6 responden (10%), dan kurang sebanyak 7 responden (11,6%). Dari kelompok dengan pengetahuan baik, sebagian besar mengalami *menarche* normal sebanyak 43 responden (71,6%), sedangkan yang mengalami *menarche* dini sebanyak 2 responden (3,3%) dan *menarche* tarda sebanyak 2 responden (3,4%).

Dari hasil uji *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan dengan kejadian *menarche* pada remaja putri di MTs Al-Mawahib Banjarmasin dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima.

Penelitian oleh Tasya Gumala Elyandri dan Tria Astika Endah Permatasari (2023) di MTs YAPA Al-Isti'aaanah Kabupaten Bogor menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan kejadian *menarche* dini. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa siswi yang memiliki pengetahuan baik tentang menstruasi cenderung mengalami *menarche* pada usia yang normal atau bahkan lebih awal, dibandingkan dengan siswi yang memiliki pengetahuan kurang.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Novita Dewi Iswandari, Luthfia Hidayati, Dr.Hj.RR. Dwi Sogi Sri Redjeki yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Sumaryani, S., & Purwaningsih, H. (2024). Adolescents and Reproductive Health: Promoting Healthy Habits For Reproductive Well-Being. *Journal of Community Service and Empowerment*, 5(1), 199–204. <https://doi.org/10.22219/jcse.v5i1.27646>
- Kemkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Kementerian Kesehatan RI
- Septica, Q. W. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Putri. *Journal of Midwifery Care*, 5(1), 182–192. <https://doi.org/10.34305/jmc.v5i1.1305>
- Hasanah, M. (2023). *Tingkat Pengetahuan Tentang Menarche Pada Siswi Kelas V,VI SD N Nglempung, Sleman, Yogyakarta Tahun 2023*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2022*. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan.
- Kartono. (2020). *Faktor-Faktor Sosial yang Mempengaruhi Kesehatan Reproduksi*. Andi.