

Status Gizi Terhadap Usia Menarche Pada Remaja

¹ Achmad Setya Roswendi, ² Haifa Khoirunisa Damayanti

¹² Departmen Keperawatan, Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani

achmadsetya1970@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Dilihat dari hasil World Health Organization (WHO) disebutkan bahwa sekitar 95% wanita mengalami menarche pada usia 12 tahun namun sekarang sudah bergeser ke usia yang lebih muda yaitu usia 10-11 tahun, yaitu sekitar 24,92%, sedangkan di Indonesia sekitar 25,3%. wanita mengalami menarche pada usia 12 tahun. Salah satu faktor yang mempengaruhi usia menarche adalah status gizi karena hal ini berperan penting dalam menentukan usia menarche dan keluhan yang dirasakan pada saat menarche. Tujuan: Penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi dengan usia menarche pada remaja. Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian dengan metode Kajian Pustaka dengan pendekatan tinjauan sistematis. Melalui langkah-langkah di PRISMA, dengan pencarian media menggunakan Science Direct=549, Pubmed=8, dan Google Scholar=2.700 dari 2016-2021. Didapatkan lima jurnal yang kemudian dianalisis menggunakan The Joana Briggs Institute (JBI) Cross Sectional dan dicari hubungannya serta menggunakan aplikasi Plagiarism Checker X untuk mengecek plagiarisme. Hasil: Penelitian pada keempat jurnal menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dengan usia menarche, dan 1 jurnal menunjukkan adanya hubungan antara indeks massa tubuh. Saran: Hasil kajian literatur diharapkan dapat memberikan edukasi kepada remaja dalam hal mengkonsumsi asupan yang baik salah satunya untuk kesehatan reproduksi.

Kata Kunci : Remaja, Usia Menarche, Status Gizi

ABSTRACT

Background: Judging from the results of the World Health Organization (WHO) it is stated that around 95% of women experience menarche at the age of 12 years but now it has shifted to a younger age, namely the age of 10-11 years, which is around 24.92%, while in Indonesia it is around 25.3%. women have menarche by 12 years. One of the factors that affect the age of menarche is nutritional status because this plays an important role in determining the age of menarche and the complaints felt at the time of menarche. Objective: This study was to identify the relationship between nutritional status and age of menarche in adolescents. Methods: This study uses a research design with the Literature Review method using a systematic review approach. Through the steps in PRISMA, with media searches using Science Direct=549, Pubmed=8, and Google Scholar=2,700 from 2016-2021. Five journals were obtained which were then analyzed using The Joana Briggs Institute (JBI) Cross Sectional and searched for their relationship and used the Plagiarism Checker X application to check for plagiarism. Results: Research in the four journals showed that there was a relationship between nutritional status and age at menarche, and 1 journal showed that there was a relationship between body mass index. Suggestion: The results of the literature review are expected to provide education to adolescents in terms of consuming good intake, one of which is for reproductive health.

Keywords: Adolescents, Age of Menarche, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Menarche atau haid yang datang pertama kali sebenarnya merupakan puncak dari serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang remaja putri yang sedang menginjak dewasa dan sebagai tanda bahwa ia sudah mampu hamil. Idealnya usia menstruasi yang terjadi pada usia remaja yaitu pada usia 12 sampai 13 tahun (Mutasya et al., 2016) Terdapat 5,2% anak-anak di Indonesia memasuki usia menarche dibawah usia 12 tahun. Sebesar 25,3% anak perempuan mengalami menarche pada usia menjelang 12 tahun. Indonesia menempati urutan ke-15 dari 67 negara dengan penurunan usia menarche mencapai 0,145 tahun per dekade (Julinar., Siswanto, E., & Syawali, 2018). Dampak yang terjadi pada saat menarche meliputi berbagai aspek yaitu aspek fisik, aspek psikologis, aspek sosial dan aspek fisiologis. Menarche dini merupakan faktor yang berkaitan dengan kanker payudara karena paparan hormon estrogen lebih cepat, mampu mengakibatkan rangasangan pada reseptor estrogen sehingga mengakibatkan sel kanker untuk membelah terus menerus. Menurut (Endriansa, 2014) mengatakan bahwa semakin dini usia menarche yang terjadi pada remaja putri maka akan menjadi perhatian karena hal ini berkaitan dengan percepatan tumbuh kembang remaja putri maka dibutuhkan nutrisi yang cukup khususnya zat gizi besi (Fe) untuk menggantikan kehilangan yang terjadi pada saat menarche yang dialami setiap bulannya. Jika pemenuhan zat gizi besi (Fe) tidak mampu mencukupi maka akan mengakibatkan anemia dengan gejala seperti letih, lemah, lesu sehingga akan mengganggu aktivitas remaja putri sehari-hari.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi usia menarche diantaranya yaitu faktor lingkungan, aktivitas fisik, dan juga status gizi. Kekurangan gizi pada remaja akan mengakibatkan terhambatnya Kesehatan reproduksi termasuk perkembangan pubertasnya (Hastuti, W dan Aridawarni, Y., 2017). Status gizi sendiri dapat diinterpretasikan dari Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang dalam penentuan tinggi badan dan berat badan. Berat badan sendiri dapat mempengaruhi status gizi yang berkaitan dengan usia menarche. Menurut (Acharya, 2006 dalam Fajria, L. & Desi, 2014) mengatakan bahwa jika remaja putri mengalami (BMI) rendah maka usia menarche semakin lambat.

Gizi merupakan faktor utama yang mendukung terjadinya proses metabolisme di dalam tubuh. Masalah gizi pada remaja muncul diakibatkan dari perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Zat gizi yang tidak terpenuhi akan menyebabkan gizi yang kurang karena jumlah konsumsi energi tidak memenuhi kebutuhan tubuh, sedangkan jika jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh berlebih dan kebiasaan makan yang kurang baik maka akan menyebabkan kelebihan gizi. Salah satu faktor determinan gizi adalah faktor kebiasaan makan pada diri seseorang dan lingkungan sekitarnya (Widawati, 2018) Dampak dari kelebihan gizi terhadap menarche yaitu dari gaya hidup yang lebih cenderung mengikuti teman sebayanya. Mengonsumsi makanan yang berlebihan dan rendah nutrisi serta kurangnya aktifitas fisik yang menjadikan remaja tersebut mengalami obesitas, kemudian membuat kadar lemak menjadi menumpuk di dalam tubuh pada jaringan adiposa yang akan berkorelasi dengan kadar leptin sehingga adanya peningkatan kadar leptin. Ketika kadar leptin meningkat maka akan mempengaruhi sekresi hormon GnRh serta akan memproses pengeluaran FSH dan LH di ovarium untuk membangkitkan pembentukan folikel serta pembuatan estrogen sehingga mempercepat permulaan menarche (Arifin et al., 2020).

Dampak kekurangan gizi terhadap menarche yaitu akan memperlambat datangnya menarche serta memperlambat pertumbuhan. Penyebab dari kekurangan gizi yang dialami oleh remaja putri akan mengalami terlambatnya menarche karena terjadinya penurunan kalori dan protein serta unsur gizi lainnya akan berdampak pada penurunan produksi hormon gonadotropin (Menur, 2006 dalam Endriansa and Timor, 2015). Maka dari itu sebaiknya remaja putri memperhatikan masalah status gizi dengan benar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nugroho et al, 2015). mengemukakan bahwa adanya hubungan antara status gizi dengan kejadian menstruasi dini yang diperoleh dari 7 anak atau 22,6% yang memiliki status gizi lebih (overweight dan obesitas) mengalami menarche dini dengan nilai signifikan sebesar 0,46 atau $p=0,104$. Peneliti menganggap bahwa usia menarche dapat terjadi pada semua siswi dengan segala status gizi (obesitas, sedang, kurang dan baik) karena status gizi bukanlah satu satunya factor yang dapat mempengaruhi usia menarche. Melihat dari dua penelitian di atas, terdapat hasil yang berbeda. Hasil penelitian tersebut masih perlu di telaah lebih lanjut. Hal inilah yang mendorong peneliti untuk melakukan sebuah penelitian secara mendalam untuk menghasilkan hasil yang lebih valid yaitu tentang “Status Gizi dengan Usia Menarche Pada Remaja” dengan pendekatan Systematic Literature Review. Tujuan Penelitian ini adalah mengidentifikasi sejauh mana dampak penurunan gizi terhadap usia menarche pada remaja.

METODE

Tahapan melakukan literatur review adalah: 1. Strategi Pencarian Literatur, menggunakan sumber data yang didapatkan dari penelitian sebelumnya dengan menggunakan pengamatan secara tidak langsung. Data yang digunakan adalah database akademik bereputasi Tinggi meliputi: Science Direct Science Direct (<https://www.sciencedirect.com/>), pencarian menggunakan kata kunci “Nutritional Status, Menarche” dengan batasan jurnal dari tahun 2016-2021 full text. Databased akademik bereputasi menengah meliputi: pubmed dikembangkan dan dikelola oleh NCBI (Pusat Nasional Informasi Bioteknologi) di Perpustakaan Kedokteran Nasional Amerika Serikat, pencarian menggunakan MeSH (Medical Subject Healing) dengan boolean operator “AND; OR; OR”. Databased bereputasi rendah meliputi Google berupa mesin pencari publikasi ilmiah seperti jurnal, buku, skripsi/tesis, proceeding dan sebagainya. dengan kata kunci yang digunakan adalah status gizi, usia menarche, remaja” dengan batasan jurnal 2016- 2021 full text. Waktu Pencarian Literatur Pencarian literature ini dilakukan pada bulan Maret sampai dengan Agustus 2021. kata kunci menggunakan alat pencarian berdasarkan kerangka kerja PICOST, karena pada dasarnya PICOST (Population, Intervensi, Comparation, Output, Study, Time) ini dapat digunakan untuk menentukan kata kunci dan kriteria literature. Kata kunci dalam penelitian artikel ini digunakan juga menggunakan boolean operator (AND, OR, NOT). Langkah selanjutnya adalah memilih literatur yang sesuai, agar literatur sesuai dengan tujuan penelitian maka untuk mempermudah proses ini harus membuat kriteria yang berfungsi sebagai penyaring atau filter dalam memilih dan menolak sebuah literatur dengan membuat kriteria inklusi dan eksklusi.

Analisis penilaian kualitas artikel dilakukan melalui instrument ilmiah dengan menggunakan instrument Critical Appraisal Tools (CAT), yang disesuaikan dengan jenis desain penelitian yang digunakan. Penilaian kriteria dalam artikel pada umumnya menggunakan penilai ya atau tidak, jelas atau atau tidak dan sebagainya. Setiap kriteria diberi skor, contohnya skor ya bernilai 1 dan skor tidak bernilai 0, lalu setiap skor dihitung dan dijumlahkan. Nilai minimal

literatur yang dapat digunakan yaitu 50% nilai titik cut off yang telah disepakati tim peneliti. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen The Joanna Briggs Institute (JBI) dengan pendekatan Cross Sectional (Roswendi, 2021). Jurnal yang telah ditetapkan selanjutnya dianalisis dengan JBI yang terdiri dari delapan pertanyaan yaitu: 1. Were the criteria for inclusion in the sample clearly defined? Apakah kriteria inklusi dalam sampel didefinisikan dengan jelas 2. Were the study subjects and the setting described detail Apakah subjek penelitian dan latarnya dijelaskan secara rinci? 3. Was the exposure measured in a valid and reliable way Apakah paparan diukur dengan cara yang sah dan dapat diandalkan? 4. Were objective, standard criteria used for measurement of the condition Apakah tujuan, kriteria standar yang digunakan untuk pengukuran kondisi? 5. Were confounding factors identified? Apakah faktor perancu diidentifikasi? 6. Were strategies to deal with confounding factors stated? Apakah strategi untuk menangani faktor perancu dinyatakan? 7. Were the outcomes measured in a valid and reliable way Apakah hasil diukur dengan cara yang sah dan dapat diandalkan? 8. Seleksi Literatur Semua artikel yang diperoleh melalui berbagai sumber berdasarkan dengan kata kunci yang digunakan, perlu diseleksi lebih lanjut dengan protokol dan evaluasi dari literatur yang akan di review. Protokol penelitian yang digunakan untuk bentuk (Preferred Reporting Items For Systematic Reviews and Meta-analyses) ini digunakan agar penulisan literature review dilakukan secara sistematis dan terstruktur, mulai dari pencarian, pemilihan, penilaian hingga penentuan artikel yang dijelaskan tahapannya secara narasi kemudian ditampilkan dalam bentuk diagram PRISMA.

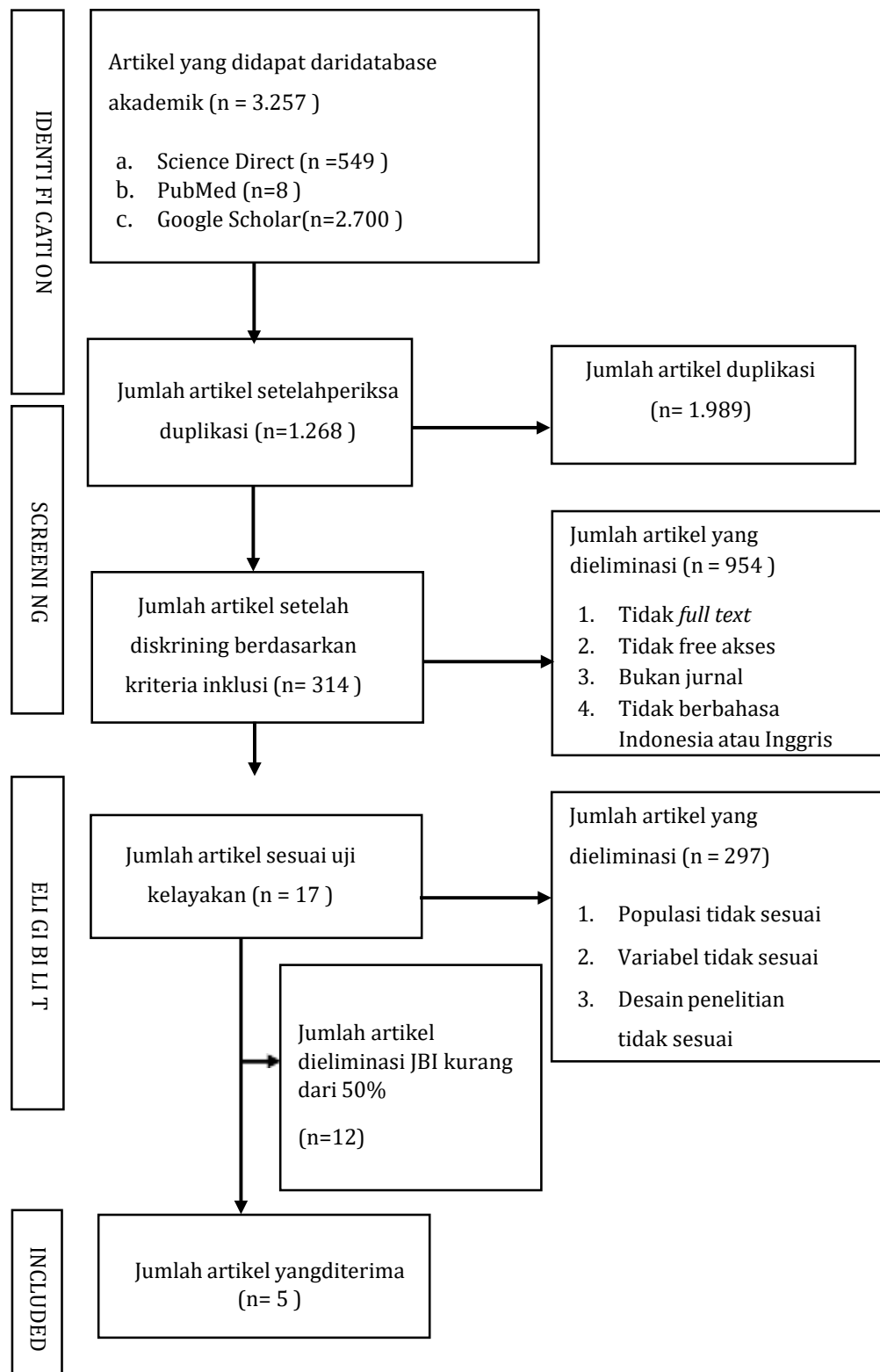
Tahapan seleksi literatur dengan protokol diagram PRISMA terdiri dari 4 tahapan diantaranya: 1. Identification Pada tahap ini dilakukan identifikasi jumlah artikel yang diperoleh dari database akademik atau sumber data lainnya sesuai dengan kata kunci yang telah ditentukan. Dituliskan dengan rinci, jumlah dan nama dari masing-masing setiap database baik bereputasi tinggi, sedang maupun rendah kemudian dituliskan dalam jumlah total keseluruhan artikel yang diperoleh. Pada tahap ini akan dilakukan identifikasi jumlah artikel yang diperoleh dari database akademik atau sumber data lainnya sesuai kata kunci yang telah ditentukan. Peneliti membuka web <https://www.sciencedirect.com/> kemudian menuliskan kata kunci “Nutritional Status, Menarche” Pada tahap ini peneliti melakukan cek duplikat artikel yang telah didapatkan dari hasil penelusuran menggunakan mendeley. Pengecekan terhadap plagiarisme Aplikasi Plagiarism Checker X yang merupakan sebuah alat sederhana yang dapat digunakan untuk melakukan pemeriksaan plagiarisme secara online baik versi gratis dan berbayar.

HASIL

Hasil pencarian dari jurnal berkualitas tinggi Science Direct (<https://www.sciencedirect.com/>) sebanyak 54 artikel, dilakukan menggunakan dengan kata kunci “Nutritional Status, Menarche” dengan batasan jurnal dari tahun 2016-2021 full tex. Hasil pencarian dari jurnal berkualitas sedang Pubmed sebanyak 549 artikel, pencarian sumber data menggunakan database MeSH (Medical Subject Healing) dengan boolean operator “AND; OR; OR”. dengan kata kunci nutritional status and menarche sebanyak . Hasil pencarian dengan jurnal berkualitas rendah Google scholar (<https://scholar.google.com/>), dengan kata kunci artikel atau jurnal penelitian “Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Remaja” dengan batasan jurnal 2016- 2021 full text. Hasil penelusuran sebanyak 2.700 artikel. Waktu Pencarian Literatur Pencarian literature ini dilakukan pada bulan Maret sampai dengan Agustus 2021. Kata kunci

yang digunakan dalam pencarian literature menggunakan alat pencarian berdasarkan kerangka kerja PICOST.

Analisis penilaian kualitas artikel dapat dilakukan melalui instrument ilmiah dengan menggunakan instrument Critical Appraisal Tools (CAT), Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen The Joanna Briggs Institute (JBI) dengan pendekatan Cross Sectional (Roswendi, 2021). Jurnal yang telah ditetapkan selanjutnya dianalisis dengan JBI yang terdiri dari delapan pertanyaan yaitu: 1. Were the criteria for inclusion in the sample clearly defined? Apakah kriteria inklusi dalam sampel didefinisikan dengan jelas 2. Were the study subjects and the setting described detail Apakah subjek penelitian dan latarnya dijelaskan secara rinci? 3. Was the exposure measured in a valid and reliable way Apakah paparan diukur dengan cara yang sah dan dapat diandalkan? 4. Were objective, standard criteria used for measurement of the condition Apakah tujuan, kriteria standar yang digunakan untuk pengukuran kondisi? 5. Were confounding factors identified ? Apakah faktor perancu diidentifikasi? 6. Were strategies to deal with confounding factors stated ? Apakah strategi untuk menangani faktor perancu dinyatakan? 7. Were the outcomes measured in a valid and reliable way Apakah hasil diukur dengan cara yang sah dan dapat diandalkan? 8. Was appropriate statistical analysis used? Apakah analisis statistik yang tepat digunakan?



Gambar 1 Bagan PRISMA

Tabel 1

No	Judul	Tahun	Penulis	Score
1	Hubungan Status Gizi dan Konsumsi Junk Food dengan Menarche Dini Pada Remaja Awal (Arifin et al., 2020)	2020	Nur Annisah Arifin, Fatmawati, Ilmia Fahmi	7/8 x 100% = 87,5% (Cross Sectional Study)
2	Hubungan Keterpaparan Media Massa Internet Dan Status Gizi Terhadap Usia Menarche Pada Siswi Kelas VII SMPN 22 Padang (Pesa, 2020)	2018	Velga Yazia	7/8 x 100% = 87,5% (Cross Sectional Study)
3	Status Gizi dan Persen Lemak Tubuh Berhubungan Dengan Usia Menarche Anak Sekolah Dasar Di SD Muhammadiyah (Makarimah & Muniroh, 2017)	2017	Anisaul Makarimah1, Lailatul Muniroh	7/8 x 100% = 87,5% (Cross Sectional Study)
4	Age at menarche and its association with nutritional status (Barros et al., 2019)	2019	Bruna de Siqueira Barros, Maria Cristina Maria Caetano Kuschnir, Katia Vergetti Bloch, Thiago Luiz Nogueira da Silva	6/8 x 100% = 75 % (Cross Sectional Study)
5	Correlation of body mass index levels with menarche in adolescent girls (Wang et al., 2016)	2016	Zhenjie Wang, Shaonong Dang, Yuan Xing, Qiang Li, Hong Yan	7/8 x 100% = 87,5% (Cross Sectional Study)

Hasil Cek Plagiarisme Menggunakan Cheker X Jumlah presentase maksimal plagiarisme untuk S-1 Keperawatan STIKES Jenderal Ahmad Yani Cimahi yaitu sebesar 35%. Berdasarkan pada tabel diatas hasil cek plagiarisme menggunakan aplikasi Plagiarisme Cheker X pada tanggal 31 Mei 2021 dapat diketahui bahwa hasil laporan ini terdeteksi plagiarisme sebesar 25.

PEMBAHASAN

1. Persamaan dan Perbedaan Jurnal Penelitian

Hasil review dari ke 5 jurnal yang telah didapatkan melalui proses seleksi literature review sebelumnya, ditinjau dari masing-masing jurnal menunjukan bahwa adanya persamaan dan perbedaan. Dilihat dari segi judul penelitian bahwa terdapat 4 jurnal yang memiliki kesamaan variabel independen dan variabel dependen sesuai dengan judul penelitian

“Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Remaja” sedangkan 1 jurnal pada variabel independennya adalah indeks massa tubuh dan variabel dependennya adalah usia menarche. Berdasarkan aspek tujuan dari jurnal yang telah didapatkan diketahui relatif memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan status gizi dengan usia menarche. Dari total 5 jurnal yang didapatkan terdapat 3 jurnal yang sesuai dengan tema penelitian yaitu jurnal (Arifin et al., 2020; Barros et al., 2019; Makarimah & Muniroh, 2017; Pesa, 2020) namun terdapat 1 jurnal yang memiliki perbedaan pada variabel independen selain status gizi yaitu membahas

index masa tubuh pada jurnal(Wang et al., 2016).

Dari pendekatan metodologi, 5 jurnal penelitian nasional dan internasional menggunakan metode penelitian yang sama yaitu kuantitatif, yakni merupakan metode penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis atau menjelaskan hubungan antar variabel, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu, menguji teori, melakukan generalisasi fenomena sosial yang diteliti. Serta menggunakan desain penelitian yang sama yaitu menggunakan pendekatan *cross sectional*, yakni merupakan suatu rancangan penelitian observasional yang dilakukan untuk mengetahui hubungan variabel independen dengan variabel dependen dimana pengumpulan data atau pengukurannya dilakukan dalam waktu bersamaan, yang dapat tergambarkan dari hasil $p\text{ value} = <0,05$.

Populasi yang dipilih dalam jurnal-jurnal yang telah didapatkan sebelumnya secara keseluruhan memiliki kesamaan kriteria yaitu remaja yang telah berusia 10-12 tahun di wilayah dan tempat yang berbeda pada masing-masing penelitian dengan jumlah populasi yang berbeda dan pada jurnal (Wang et al., 2016) remaja berusia 13 tahun. Telah ditemukan perbedaan pada pemilihan populasi dalam jurnal nasional yang dilakukan oleh (Yazia, 2019) populasi yang digunakan yaitu siswi SMP. Pengertian dari populasi sendiri yakni wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Pada penelitian (Arifin et al., 2020) menggunakan metode kuesioner dan pengukuran berat dan tinggi badan, dengan teknik pengambilan sample yaitu *purposive sampling*, yakni merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara tidak acak, peneliti menetapkan ciri-ciri tertentu terhadap objek yang dijadikan sampel sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Pada penelitian (Makarimah & Muniroh, 2017; Wang et al., 2016; Yazia, 2019) menggunakan teknik pengambilan sampel dengan *simple random sampling*, yakni merupakan teknik pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Teknik ini digunakan jika elemen populasi bersifat homogen, sehingga elemen manapun yang terpilih menjadi sampel dapat mewakili populasi, dilakukan jika analisis penelitiannya cenderung deskriptif dan bersifat umum. Berbeda dengan penelitian (Barros et al., 2019) yang tidak diidentifikasi teknik pengambilan sampelnya.

Analisis data yang digunakan dari ke-5 jurnal tersebut berbeda-beda. Terdapat 2 jurnal yaitu pada penelitian (Arifin et al., 2020; Makarimah & Muniroh, 2017) analisis penelitian ini menggunakan uji statistik yaitu korelasi *spearman* yaitu, digunakan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara dua variabel berskala ordinal, yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Kemudian pada penelitian (Wang et al., 2016; Yazia, 2019) menggunakan analisis penelitian dengan uji *Chi Square* yaitu, dimana salah satu cara yang digunakan untuk menunjukkan ada atau tidaknya hubungan antara variabel yang diteliti. Analisis ini digunakan sesuai jurnal-jurnal penelitian tersebut karena jenis datanya berskala nominal. Jenis data yang digunakan dalam uji *chi-square* bisa berskala nominal atau ordinal, dapat juga salah satu data berskala nominal atau ordinal. Uji *chi-square* merupakan salah satu jenis uji komparatif non-parametris sehingga sering digunakan oleh para peneliti sebagai alat uji normalitas data.

Selain itu pada penelitian (Barros et al., 2019) menggunakan analisis yang berbeda yaitu model regresi cox yakni, model yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen dan variabel independen.

2. Analisis dan Sintesis Jurnal Penelitian

a. Gambaran status gizi

Berdasarkan ke-5 jurnal penelitian yang di analisis menyatakan bahwa status gizi merupakan salah satu faktor risiko yang berkontribusi dalam usia menarche pada remaja, sehingga terdapat hubungan diantara kedua variabel penelitian tersebut yaitu status gizi dengan usia menarche. Beberapa kategori dari status gizi yaitu *underweight*, *overweight*, *normal*, dan *obesitas*. Status gizi merupakan keadaan seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi,

penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan.

Hal ini didukung oleh teori Matias (Arifin et al., 2020) menunjukkan bahwa pada umumnya status gizi dikaitkan dengan asupan makanan yang dikonsumsi, apabila asupan gizi melebihi kebutuhan harian dapat memengaruhi status gizi yang berdampak pada perkembangan organ reproduksi maka jika terjadinya peningkatan gizi yang berkaitan dengan keadaan lemak dalam tubuh akan menyebabkan lemak menumpuk pada jaringan adiposa yang berkorelasi positif terhadap kadar leptin. Apabila kadar leptin meningkat maka akan mempengaruhi sekresi hormon GnRh dan dapat memproses pengeluaran FSH dan LH di ovarium dalam membangkitkan folikel dan pembuatan estrogen sehingga mempercepat permulaan terjadinya *menarche*. Hasil status gizi didapatkan dari 34 responden sebesar 53% mengalami status gizi overweight (Arifin et al., 2020) dikatakan overweight jika memiliki IMT 23-24,9.

Dalam jurnal (Yazia, 2019) hasil analisis univariat status gizi didapatkan dari 43 responden sebesar 48,9% mengalami status gizi gemuk. Keadaan gizi ini akan mempengaruhi perkembangan berat badan dan tinggi badan, jika seseorang kekurangan gizi maka akan mengakibatkan lambatnya pertumbuhan dan perkembangan begitu pun sebaliknya, semakin lebih pemenuhan gizinya maka akan semakin cepat pula terjadinya pertumbuhan karena jaringan lemak yang lebih banyak. Kemudian dalam jurnal (Makarimah & Muniroh, 2017) status gizi didapatkan dari 19 responden mengalami status gizi normal sebesar 51,4%, dalam jurnal (Barros et al., 2019) Berdasarkan analisis univariat kejadian *menarche* dengan masing-masing status gizi didapatkan bahwa (HR=1,31 (95% CI: 1,24-1,38; $p < 0,001$) untuk remaja gemuk, sedangkan pada jurnal (Wang et al., 2016) menyatakan bahwa mereka yang berusia 13-14 tahun, secara signifikan lebih tinggi ($p < 0,01$) dan memiliki IMT lebih tinggi ($P < 0,01$) dibandingkan anak perempuan dalam kelompok usia yang sama yang belum mencapai *menarche*.

b. Gambaran usia *menarche*

Berdasarkan ke-5 jurnal penelitian yang di analisis menyatakan bahwa *menarche* merupakan menstruasi pertama yang dialami oleh setiap remaja putri sebagai tanda bahwa ia telah mencapai kematangan reproduksi dan sedang berada pada masa pubertas (Makarimah & Muniroh, 2017) Usia *menarche* bagi setiap individu akan berbeda-beda yaitu rata-rata berusia 12-14 tahun, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti nutrisi, aktivitas fisik, lingkungan dan pengaruh arus komunikasi. Penurunan usia *menarche* akan berdampak terhadap psikosial berupa emosi yang tidak seimbang dimana pada saat menstruasi hipotalamus lebih banyak memproduksi hormon estrogen, mengalami pembesaran payudara yang akan membingungkan pada saat mengalaminya dengan umur mereka yang masih dibawah 12 tahun (Yazia, 2019)

Hasil penelitian (Arifin et al., 2020) menunjukkan hasil bahwa *menarche* didapatkan dari usia yang diperoleh dari 30 responden sebesar 46,9% mengalami *menarche* dini berusia 11 tahun. Dilihat dari hal tersebut banyak yang mengalami *menarche* dini di umur 11 tahun maka akan berdampak pada perubahan fisik pada tubuhnya dan terjadi perubahan psikologis seperti cepat marah, gelisah ataupun takut akan hal-hal buruk yang terjadi pada dirinya. Pada jurnal (Yazia, 2019) didapatkan bahwa dari 56 responden mengalami *menarche* dini sebesar 63,6% berusia < 12 tahun, dilihat dari jurnal tersebut bahwa jika mengalami *menarche* dibawah <12 tahun akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan seperti resiko terkena kanker ovarium karena hormon estrogen yang cepat meningkat.

Pada jurnal (Makarimah & Muniroh, 2017) *menarche* didapatkan bahwa dari 16 responden mengalami *menarche* dini di usia 11 tahun sebesar 43,2%. Pada jurnal (Barros et al., 2019) kejadian *menarche* dengan masing-masing status gizi didapatkan bahwa (HR=1,31 (95% CI: 1,24-1,38; $p < 0,001$) untuk remaja gemuk. sedangkan pada jurnal (Wang et al., 2016) yaitu khususnya mereka yang berusia 13-14 tahun, secara signifikan lebih tinggi ($p < 0,01$) dan memiliki IMT lebih tinggi ($P < 0,01$) dibandingkan anak perempuan dalam kelompok usia yang sama yang belum mencapai *menarche*, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan

antara indeks massa tubuh dengan usia menarche.

c. Gambaran hubungan status gizi dengan usia menarche

Berdasarkan hasil analisis dari ke-5 jurnal penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan status gizi dengan usia menarche. Pernyataan ini didukung oleh (Arifin et al., 2020) hasil yang diperoleh jurnal ini ditemukan nilai r hitung sebesar $-0,824$ dengan p -value $0,000$ ($<0,05$) yang berarti ada hubungan yang berarti antara status gizi dengan menarche dini. Dapat disimpulkan dari jurnal diatas jika terjadi peningkatan gizi yang mengakibatkan penumpukan pada jaringan subkutan yang berfungsi menyimpan lemak dengan kadar leptin sehingga terjadi peningkatan kadar leptin yang akan mempengaruhi hormon GnRh untuk dapat memproses pengeluaran hormon FSH dan LH di ovarium agar dapat membangkitkan pembentukan folikel dan pembuatan estrogen sehingga mempercepat terjadinya menarche.

Pada jurnal (Yazia, 2019) Hasil penelitian menunjukkan dari 43 orang dengan status gizi gemuk terdapat 34 siswi (79,1%) dengan usia menarche dini, menunjukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan usia menarche dimana didapatkan nilai p value $0,014$ ($p \leq 0,05$), artinya dengan status gizi gemuk menyebabkan seseorang tersebut mengalami usia menarche dini yaitu <12 tahun. Dalam hal ini status gizi seorang wanita sangat mempengaruhi terjadinya menarche baik itu keluhan yang dialami maupun lamanya hari menarche, tetapi hal tersebut dapat ditangani dengan nutrisi yang adekuat yang bisa dikonsumsi.

Pada jurnal (Makarimah & Muniroh, 2017) diperoleh nilai p value yaitu $0,029$. Nilai $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara status gizi dengan usia menarche. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian tersebut sejalan dengan teori yang menyebutkan adanya hubungan antara status gizi dengan usia menarche, dikatakan menarche dini jika status gizi orang tersebut lebih begitupun jika menarche terlambat maka status gizinya kurang (Makarimah & Muniroh, 2017).

Pada penelitian (Barros et al., 2019) didapatkan bahwa kejadian menarche dengan masing-masing status gizi didapatkan ($HR=1,31$ (95% CI: $1,24-1,38$; $p < 0,001$) untuk remaja gemuk, yang berarti terdapat hubungan antara status gizi dengan usia menarche. Pada jurnal (Wang et al., 2016) didapatkan bahwa anak perempuan yang telah mencapai menarche, khususnya mereka yang berusia 13-14 tahun, secara signifikan lebih tinggi ($p < 0,01$) dan memiliki IMT lebih tinggi ($P < 0,01$) dibandingkan anak perempuan dalam kelompok usia yang sama yang belum mencapai menarche. Dapat disimpulkan bahwa indeks massa tubuh berhubungan dengan waktu menarche.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review pada 5 jurnal yang berkaitan dengan “Hubungan status gizi dengan usia menarche pada remaja” maka dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut :

Karakteristik jurnal penelitian, hasil pencarian sumber data peneliti mendapatkan sebanyak 5 jurnal dengan keterangan waktu publikasi jurnal pada tahun 2016 didapatkan sebanyak 1 jurnal, tahun 2018 sebanyak 1 jurnal, tahun 2019 sebanyak 2 jurnal dan tahun 2020 sebanyak 1 jurnal. Ditinjau dari variabel peneliti mendapatkan jurnal yang memiliki variabel status gizi sebanyak 5 jurnal dan variabel usia menarche sebanyak 5 jurnal. Dilihat dari total 5 jurnal yang didapatkan, bahwa jurnal-jurnal tersebut memiliki desain penelitian *cross sectional*

Persamaan dan perbedaan jurnal penelitian, hasil review dari 5 jurnal yang didapatkan mayoritas memiliki kesamaan dalam hal judul, abstrak, latar belakang, serta tujuan penelitian yang sesuai dengan tema yang diangkat dan berdasarkan metodologi penelitian sama yaitu kuantitatif. Selanjutnya memiliki kesamaan pada populasi dan sampel penelitian yaitu remaja dengan responden yang berbeda pada setiap jurnalnya. Selain itu memiliki perbedaan dengan teknik pengambilan sampel yang dilakukan. Metode pengumpulan data dari 5 jurnal mayoritas jurnal menggunakan instrumen yang sama yaitu kuesioner.

Analisa dan sintesis jurnal penelitian, bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan usia menarche pada remaja. Dimana status gizi berperan penting dalam menentukan usia menarche

REFERENSI

- Arifin, N. A., Fatmawati, F., & Fahmi, I. (2020). Hubungan Status Gizi dan Konsumsi Junk Food dengan Menarche Dini Pada Remaja Awal (Studi Kasus di 3 Sekolah Dasar Kota Malang). *Journal of Issues in Midwifery*, 4(2), 82–90.
- Barros, B. de S., Kuschnir, M. C. M. C., Bloch, K. V., & Silva, T. L. N. da. (2019). ERICA: age at menarche and its association with nutritional status. *Jornal de Pediatria*, 95(1). <https://doi.org/10.1016/j.jped.2017.12.004>
- Endriansa, C. (2014). Hubungan antara Status Gizi terhadap Usia Menarche pada Remaja SMP 24 Surakarta. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/43845>
- Julinar., Siswanto, E., & Syawali, R. (2018). Hubungan status gizi dengan usia menarche pada siswi kelas VII SMP Negeri 1 Tanah Jambo Aye. *Jurnal Aceh Medika*, 2(1).
- Makarimah, A., & Muniroh, L. (2017). Status Gizi Dan Persen Lemak Tubuh Berhubungan Dengan Usia Menarche Anak Sekolah Dasar Di SD Muhammadiyah GKB 1 Gresik. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 191–198.
- Mutasya, F. U., Edison, E., & Hasyim, H. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menarche Siswi SMP Adabiah. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1).
- Nugroho et al. (2015). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Sd Negeri 2. *Kesehatan*, VI (1).
- Pesa, M. Y. (2020). Hubungan Keterpaparan Media Massa Terhadap Usia Menarche Pada Siswi Di Smp Negeri 2 Bangko Bagansiapiapi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).
- Roswendi, A. S. , S. C. , N. N. , & S. D. (2021). LITERATURE REVIEW KONSEP DAN APLIKASI . *Media More Karya Optima*.
- Wang, Z., Dang, S., Xing, Y., Li, Q., & Yan, H. (2016). Correlation of body mass index levels with menarche in adolescent girls in Shaanxi, China: A cross sectional study. *BMC Women's Health*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-016-0340-4>
- Yazia, V. (2019). Hubungan Keterpaparan Media Massa Internet dan Status Gizi terhadap Usia Menarche pada Siswi Kelas VII SMPN 22 Padang. *Menara Ilmu*, 13(6).

Tabel 4 Rangkuman Hasil Pencarian Systematic Literature Review

No	Judul Penulis Tahun	Negara	Bahasa	Tujuan Penelitian	Desain Penelitian	Metode Pengumpulan Data	Populasi dan Sampel	Hasil
1.	Judul : Hubungan Status Gizi dan Konsumsi Junk Food dengan Menarche Dini Pada Remaja Awal Penulis : Nur Annisah Arifin, Fatmawati, Ilmia Fahmi Tahun : 2020	Indonesia	Indonesia	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan konsumsi junk food dengan usia menarche pada remaja putri di 3 sekolah dasar kota Malang.	Desain Penelitian <i>cross sectional</i> Jenis penelitian kuantitatif Uji statistik korelasi <i>spearman</i>	Kuesioner untuk mengetahui usia menarche dan pengukuran tinggi badan dan berat badan	Populasi: seluruh siswi kelas 4 – 6 sekolah dasar yang berumur 10-13 tahun dan yang sudah mendapat menstruasi Sampel: 64 siswi menjadi sampel pada penelitian	Anlisis univariat: Berdasarkan analisis univariat menarche didapatkan bahwa usia yang diperoleh dari 30 responden sebesar 46,9% mengalami menarche dini berusia 11 tahun. Berdasarkan analisi univariat status gizi didapatkan dari 34 responden sebesar 53% mengalami status gizi overweight. Analisis bivariat: Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman status gizi berhubungan dengan usia menarche ditemukan nilai rhitung sebesar -0,824 dengan p-value 0,000 (<0,05) yang berarti ada hubungan yang berarti antara status gizi dengan menarche dini.

2.	Judul : Hubungan Keterpaparan Media Massa Internet Dan Status Gizi Terhadap Usia Menarche Pada Siswi Kelas VII SMPN 22 Padang Penulis : Velga Yazia Tahun : 2018	Indonesia	Indonesia	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara keterpaparan media massa internet dan status gizi terhadap usia menarche.	Desain Penelitian <i>cross sectional</i> Jenis Penelitian kuantitatif Uji statistik Chi <i>Square</i>	Kuesioner untuk mengetahui kapan siswi mengalami menstruasi pertama	Populasi: sebanyak 120 siswi kelas VII Sample: 88 siswi diambil secara acak sistematis	Analisis univariat: Berdasarkan analisis univariat menarche didapatkan bahwa dari 56 responden mengalami menarche dini sebesar 63,6% berusia < 12 tahun. Berdasarkan analisis univariat status gizi didapatkan dari 43 responden sebesar 48,9% mengalami status gizi gemuk. Analisis bivariat: Hasil penelitian menunjukkan dari 43 orang dengan status gizi gemuk terdapat 34 siswi (79,1%) dengan usia menarche dini, 33 orang dengan status gizi normal terdapat 19 siswi (57,6%) dengan usia menarche dini, 5 orang dengan status gizi gizi kurus terdapat 3 siswi (60,0%) dengan usia menarche normal, 4 orang dengan obesitas terdapat 2 siswi yang usia menarche normal (50,0%), sedangkan 3 orang dengan status gizi sangat kurus terdapat 1 siswi (33,3%) dengan menarche terlambat. Dilihat dari hasil uji Chi Square menunjukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan usia menarche dimana didapatkan nilai p value 0,014 ($p \leq 0,05$)
----	---	-----------	-----------	--	---	---	---	---

3.	Judul : Status Gizi dan Persen Lemak Tubuh Berhubungan Dengan Usia Menrche Anak Sekolah Dasar Di SD Muhammadiyah Penulis : Anisaul Makarimah1, Lailatul Muniroh2 Tahun : 2017	Indonesia	Indonesia	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara keterpaparan media massa internet dan status gizi terhadap usia menarche.	Desain Penelitian <i>cross sectional</i> Jenis Penelitian Kuantitatif Uji statistik korelasi spearman		Populasi: Siswi kelas 5 dan 6 yang sudah mengalami menstruasi sejumlah 49 orang Sample: Berdasarkan n perhitungan sample, besar sample pada penelitian ini sebesar 37 siswi	Analisis univariat: Berdasarkan analisis univariat menarche didapatkan bahwa dari 16 responden mengalami menarche dini di usia 11 tahun sebesar 43,2% Berdasarkan analisis univariat status gizi didapatkan dari 19 responden mengalami status gizi normal sebesar 51,4% Analisis bivariat: .Berdasarkan hasil analisis hubungan dengan korelasi Spearmen diperoleh nilai p value yaitu 0,029. Nilai $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara status gizi dengan usia menarche.
4.	Judul : Age at menarche and its association with nutritional Status	Brazil	Inggris	Penelitian ini bertujuan untuk memperkirakan usia rata-rata terjadinya menarche dan hubungannya dengan status	Desain Penelitian <i>cross sectional</i> Jenis Penelitian kuantitatif Uji regresi	Kuesioner	Populasi: 32 strata geografis yang terdiri dari 27 ibukota dan 5 set lainnya Sample : 2.274	Analisis univariat: Berdasarkan analisis univariat kejadian menarche dengan masing-masing status gizi didapatkan bahwa (HR=1,31 (95% CI: 1,24-1,38; $p < 0,001$) untuk remaja Gemuk

Penulis :
Bruna de
Siqueira
Barros, Maria
Cristina
Maria
Caetano
Kuschnir,
Katia
Vergetti
Bloch,
Thiago Luiz
Nogueira da
Silva
Tahun :
2019

gizi pada remaja
Brazil.

remaja Analisis bivariat :
yang berusia membuktikan bahwa
11 tahun hubungan antara menarche
dan kelebihan berat badan
(HR=1,29; 95% CI: 0,47-0,67;
p < 0,001)

5.	Judul : Correlation of body mass index levels With menarche in Adolescent Girls Penulis : Zhenjie Wang, Shaonong Dang, Yuan Xing, Qiang Li, Hong Yan Tahun : 2016	Cina	Inggris	Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara usia menarche dan status Pertumbuhan pada remaja putri.	Desain Penelitian <i>cross sectional</i> Jenis Penelitian Kuantitatif Uji statistik Chi Square	Kuesioner dan melakukan pengukuran antropometri	Populasi: 533 remaja putri dari daerah perkotaan dan pedesaan yang dipilih secara acak	Anak perempuan yang telah menarche, khususnya mereka yang berusia 13-14 tahun, secara signifikan lebih tinggi (p <0,01) dan memiliki IMT lebih tinggi (P <0.01) dibandingkan anak perempuan dalam kelompok usia yang sama yang belum mencapai menarche
----	---	------	---------	--	---	--	---	--