

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pubertas adalah tahapan penting perkembangan perempuan menuju remaja, dengan ditandai bermulanya fungsi organ reproduksi. Pada remaja perempuan, tanda paling jelas dari pubertas adalah menstruasi pertama atau *menarche*. Menurut Marques (2022), *menarche* sering kali terjadi pada usia 10–16 tahun, dengan rata-rata usianya pada angka 12,4 tahun. Peristiwa ini dipicu oleh perubahan hormonal, terutama peningkatan hormon estrogen, dan menandakan bahwa sistem reproduksi mulai aktif secara biologis. Mengacu pada data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2020, kejadian *menarche* dini semakin sering ditemukan pada remaja perempuan. Angka prevalensinya berbeda-beda di setiap negara, 14% di Kanada, 10% di Tiongkok, dan Indonesia termasuk dalam urutan ke-15 dari 67 negara yang diteliti dengan angka percepatan usia *menarche* sebesar 0,1 tahun (Sari *et al.*, 2020).

Fenomena meningkatnya kejadian *menarche* dini ini menandakan pentingnya perhatian terhadap faktor-faktor yang dapat memengaruhi usia *menarche*, salah satu faktornya ialah status gizi. Urgensi dari penelitian ini terletak pada pentingnya mengetahui hubungan antara status gizi, khususnya IMT, dengan usia *menarche*, karena *menarche* yang terlalu dini atau terlambat dapat berdampak pada kesehatan reproduksi, psikologis, dan metabolik remaja di masa kini maupun mendatang. Namun, usia *menarche* tidak terjadi seragam pada semua individu. Faktor genetik, lingkungan, serta status gizi ikut memengaruhi waktu saat seorang anak mengalami *menarche* (Khuzaiyah, 2024). Studi menunjukkan adanya

kesesuaian usia *menarche* yang serupa ibu dan anak perempuan (Lee, 2020), tetapi pola makan dan gaya hidup juga berperan besar. Beberapa anak perempuan, bahkan sejak usia sekolah dasar, mulai membatasi makan demi alasan bentuk tubuh, yang dapat menyebabkan kekurangan gizi dan berdampak pada IMT (Adam *et al.*, 2022). Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai indikator yang banyak diterapkan sebagai indikator penilaian status gizi individu melalui rasio antara berat badan dan tinggi badan. Menurut WHO (2000), IMT dapat dikelompokkan menjadi beberapa kelompok, kelompok kurang gizi, normal, overweight, dan obesitas, yang masing-masing dapat memberikan gambaran mengenai kondisi kesehatan dan risiko metabolik seseorang.

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa sekitar 26,8% anak perempuan Indonesia mengalami gizi kurang, dan 13,5% mengalami kelebihan berat badan. Ketidakseimbangan ini berdampak langsung pada proses pubertas. Anak dengan IMT tinggi cenderung mengalami *menarche* lebih awal karena jaringan lemak menghasilkan estrogen dalam jumlah lebih besar (Wandari *et al.*, 2024). Sebaliknya, kekurangan gizi atau kondisi malnutrisi dapat menyebabkan keterlambatan *menarche* karena tubuh tidak memiliki cukup energi untuk mendukung proses reproduksi.

Studi memperlihatkan bahwa onset *menarche* yang lebih cepat berkaitan dengan usia menopause yang lebih awal pula, serta peningkatan potensi penyakit metabolik, kanker payudara, dan masalah kardiovaskular di masa dewasa. Sebaliknya, *menarche* yang terlambat bisa mengindikasikan gangguan hormonal, malnutrisi, atau kondisi medis tertentu yang memerlukan penanganan lebih lanjut (Indriani *et al.*, 2023; Mawikere *et al.*, 2025; D. Ramamani, 2023). Selain itu, usia

menarche yang tidak sesuai dengan usia kronologis dapat memicu masalah psikologis, seperti gangguan kepercayaan diri, sehingga dapat menyebabkan gangguan dalam proses belajar. Anak yang mengalami pubertas lebih awal dari teman sebayanya kerap mengalami tekanan sosial karena dianggap “berbeda”, misalnya karena perubahan fisik yang lebih cepat, seperti pertumbuhan payudara atau mulai menstruasi, sementara teman-teman sebayanya belum mengalaminya. Hal ini dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, canggung, atau bahkan perundungan dari lingkungan sosialnya.

SMPN 6 Singaraja merupakan institusi pendidikan sekolah tingkat menengah pertama di wilayah perkotaan yang memiliki siswi dengan latar belakang kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan akses informasi yang beragam. Pada saat menduduki bangku sekolah menengah pertama, sebagian besar siswi berada dalam kisaran umur 12 hingga 15 tahun, yang merupakan fase awal pubertas dan rentan mengalami *menarche*. Perbedaan antara gaya hidup, seperti meningkatnya konsumsi jenis makanan cepat saji atau pola makan yang tidak teratur, dapat menyebabkan variasi IMT, yang berpengaruh terhadap waktu terjadinya *menarche*.

Hingga saat ini, belum banyak data lokal yang mengkaji hubungan keterkaitan antara kondisi gizi dan usia *menarche* pada peserta didik sekolah menengah pertama di daerah Singaraja. Minimnya informasi ini menyulitkan identifikasi pola perkembangan pubertas dan potensi risikonya di usia yang relatif muda, padahal pemahaman tersebut penting untuk pencegahan dini masalah kesehatan reproduksi.

Studi ini dilakukan untuk mengevaluasi keterkaitan hubungan antara IMT dan usia *menarche* pada siswi di SMP Negeri 6 Singaraja. Hasilnya diharapkan

dapat memberikan gambaran nyata mengenai kondisi kesehatan reproduksi anak perempuan di fase pubertas awal, serta menjadi dasar bagi sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua dalam mengedukasi dan memantau status gizi serta kesiapan fisik dan psikologis siswi menghadapi masa pubertas.

1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1** Bagaimana gambaran indeks massa tubuh (IMT) pada siswi di SMP Negeri 6 Singaraja?
- 1.2.2** Bagaimana gambaran usia *menarche* pada siswi di SMP Negeri 6 Singaraja?
- 1.2.3** Bagaimana hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dan usia *menarche* pada Siswi di SMP Negeri 6 Singaraja?

1.3 Tujuan Penelitian

- 1.3.1** Menggambarkan secara deskriptif kondisi indeks massa tubuh (IMT) pada siswi di SMP Negeri 6 Singaraja.
- 1.3.2** Mengidentifikasi variasi usia *menarche* yang terjadi pada siswi di SMP Negeri 6 Singaraja.
- 1.3.3** Menganalisis keterkaitan indeks massa tubuh (IMT) dengan usia *menarche* pada siswi di SMP Negeri 6 Singaraja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Diharapkan dapat memperkaya wawasan dan pengetahuan ilmiah yang berhubungan dengan faktor-faktor apa saja yang memengaruhi usia *menarche* pada

remaja perempuan, terutama yang berhubungan dengan IMT. Selain itu, temuan ini dapat dijadikan acuan bagi studi berikutnya yang menelaah topik serupa di bidang kesehatan reproduksi remaja.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi penting terkait hubungan antara status gizi dengan usia *menarche*, sehingga meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Sehingga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program edukasi kesehatan reproduksi dan gizi yang sesuai untuk siswi, serta upaya preventif terhadap gangguan usia *menarche*.

1.4.3 Bagi Sampel Penelitian

Bermanfaat bagi siswi di SMP Negeri 6 Singaraja dalam meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menjaga berat badan ideal melalui penghitungan IMT. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan memberi pengetahuan tentang *menarche* sebagai bagian dari perkembangan pubertas serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Diharapkan, hasil studi ini dapat mendorong siswi untuk menerapkan pola hidup sehat dan menjadi lebih peduli terhadap kondisi kesehatan reproduksi mereka sejak dini.