

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Remaja merupakan fase peralihan antara usia anak-anak dan dewasa. Pada fase ini terdapat proses tumbuh kembang kearah kematangan mental, emosional, sosial dan fisik¹. World Health Organization (WHO) menetapkan usia remaja di antara 10-19 tahun. Penetapan usia remaja ini sedikit berbeda oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), yaitu di antara usia 10-24 tahun dan dalam status belum menikah

Pubertas pada remaja perempuan ditunjukkan dengan adanya perubahan fisik, *peak high velocity*, dan *menarche*. Anak perempuan menjelang remaja akan mengalami perubahan fisik yang ditandai dengan berkembangnya jaringan payudara. Sedangkan *peak high velocity* adalah periode waktu dimana seorang anak mengalami perubahan tercepat pada tinggi badannya selama percepatan pertumbuhan remajanya. *Menarche* merupakan tahap akhir pada masa pubertas. *Menarche* biasanya terjadi 6 bulan setelah, *peak high velocity* tercapai. *Menarche* merupakan sebuah salah satu *milestone* bagi kehidupan seorang wanita karena menandakan dimulainya kemampuan reproduksi².

Usia terjadinya *menarche* merupakan parameter kematangan utama dari transisi sehat seorang perempuan dari masa anak-anak menuju dewasa muda untuk mengevaluasi waktu pubertas dan menjadi salah satu indikator klinis penting dari kesehatan fisik, gizi, dan reproduksi seorang wanita³.

Prawiroharjo menyebutkan rentang usia terjadinya *menarche* adalah 10-15 tahun, meskipun terdapat beberapa kasus *menarche* muncul pada usia dibawah 10 tahun atau lebih cepat dari rentang yang disebutkan. Normal usia terjadinya *menarche* adalah 12-13 tahun⁴. *Menarche* dini adalah *menarche* yang terjadi

dibawah usia normal. *Menarche* yang terjadi dibawah usia 8 tahun disebut *menarche precox*⁵.

Berdasarkan studi epidemiologi di berbagai belahan dunia menunjukkan tingkat kejadian penurunan usia *menarche*. Sebuah penelitian di Norwegia menunjukkan pada rentang tahun 1860-1950 terjadi penurunan dratis terhadap usia *menarche*, dari awalnya di usia 17 tahun turun menjadi 13,3 tahun. Rata-rata usia *menarche* pada remaja putri di Amerika adalah 12,8 tahun⁶. Sedangkan untuk kawasan Asia, berdasarkan penelitian di Korea menunjukkan prevalensi *menarche* dini mengalami peningkatan selama 50 tahun terakhir dengan persentase 22,3% pada usia rata-rata remaja dibawah 12 tahun³. Rata-rata usia kejadian *menarche* di Cina pada tahun 2010 adalah 12,47 tahun. Ini mengalami penurunan dibanding pada tahun 1985 yaitu 13,41 tahun⁷.

Laporan riskesdas menyatakan bahwa usia penurunan *menarche* juga terjadi di Indonesia yang mencapai 0,145 tahun per dekade. Hal ini menjadikan Indonesia berada pada ranking ke 15 dari 67 negara terkait usia *menarche*. Berdasarkan data Kemenkes RI (2018), remaja putri di Indonesia rata-rata mengalami *menarche* pada usia 12,4 tahun dengan prevalensi 60%. *Menarche* pada usia 9-10 tahun dengan persentase 2,6%, pada usia 11-12 tahun dengan persentase 30,3%, dan pada usia 13 tahun dengan persentase 30%. Sedangkan sebanyak 37,1% adalah persentase remaja putri dengan kejadian *menarche* diatas usia 13 tahun.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Lindgren di sekolah wanita di Stockholm, Inggris, terjadi peningkatan dramatis kondisi sosio-ekonomi yang mempengaruhi perubahan gaya hidup pada penduduk di negara industri mengakibatkan terjadi peristiwa pubertas dini pada anak-anak. Salah satu peristiwa yang terjadi adalah perubahan pada perkembangan pubertas yaitu menurunnya usia *menarche* pada remaja putri. Diperkirakan pada sebagian besar abad ke-20, telah terjadi penurunan usia *menarche* berkisar 3 bulan per dekade².

Putra (2016) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berpengaruh pada kejadian *menarche* pada remaja putri diantaranya genetik, status gizi, status pendidikan orang tua, aktivitas fisik, paparan media, dan lingkungan. Gaya hidup sehat merupakan upaya cara hidup dengan tujuan menurunkan risiko sakit atau kematian dini, dimana menurut Becker (1979) dapat ditempuh dengan mengonsumsi makanan dengan menu seimbang, olahraga secara teratur, menghindari konsumsi alkohol, rokok, dan narkoba, istirahat yang cukup, dan pengendalian stress yang baik⁸. Konsumsi makanan tinggi lemak meningkatkan jumlah lemak dalam tubuh yang dapat meningkatkan produksi hormon leptin dalam darah sehingga dapat meningkatkan kadar LH (Luteinizing hormone). Kadar LH yang meningkat dapat berhubungan dengan peningkatan estrogen dan kejadian *menarche*⁹. Yunizar (2020) menyatakan dalam penelitiannya bahwa *menarche* dini pada remaja putri kerap kali berkaitan dengan konsumsi *junk food*. Pada studi tersebut ditemukan hasil bahwa remaja yang mengonsumsi *junk food* (92%) mendapatkan *menarche* di usia lebih muda daripada remaja yang lebih sedikit mengonsumsi *junk food* (8%)¹⁰. Kurangnya berolahraga dapat mengakibatkan peningkatan aktivitas ovarium sehingga terjadi peningkatan kadar estrogen yang mengakibatkan terjadinya *menarche* dini. Faktor kualitas tidur remaja juga dapat dinilai dari stress, kelelahan, atau proses penyakit dapat menyebabkan *menarche* dini. Masa pubertas memberikan resiko mengalami kelelahan lebih tinggi pada remaja putri⁸. Dalam beberapa penelitian, ditemukan bahwa kelelahan menjadi faktor dominan dalam kualitas tidur remaja¹¹.

McAnarney (2003) menyatakan bahwa terdapat korelasi antara usia kejadian *menarche* dengan asupan gizi dan kondisi sosial ekonomi keluarga yang oleh dipengaruhi gaya hidup sehari-hari. Pernyataan ini selaras dengan hasil riset yang dilakukan oleh Oh *et al* dan Wang *et al* di Korea dan China terkait peningkatan kejadian *menarche* dini pada remaja yang memiliki Indeks Massa Tubuh (BMI) lebih besar^{12,13}.

Menurut Jihyun dalam penelitian *Early menarche and its consequence in Korean female* dengan berbasis populasi di Korea Selatan menunjukkan adanya hubungan kuat konsumsi fruktosa berlebihan mungkin mendasari perkembangan obesitas dan resistensi insulin bersamaan dengan usia kejadian *menarche*. Terdapat hubungan positif antara asupan minuman manis dengan sumber utama fruktosa dan obesitas, sindrom metabolik, resistensi insulin, dan risiko kardiometabolik pada wanita Korea³.

Penurunan usia *menarche* akan menimbulkan dampak pada anak perempuan di kehidupan masa depannya. *Menarche* dini yang terjadi pada remaja putri pada usia di bawah 12 tahun dapat mengakibatkan peningkatan paparan hormon estrogen pada tubuh⁸. Kenaikan paparan terhadap hormon ini kemudian kemudian dapat merangsang pertumbuhan sel abnormal pada bagian tubuh tertentu sehingga meningkatkan risiko terjadinya kanker payudara¹⁴. Mueller *et al* pada penelitiannya juga menunjukkan bahwa *menarche* dini yang dialami remaja perempuan akan menyebabkan resiko terkena penyakit kardiovaskuler lebih besar di kemudian hari. Resiko ini disebabkan oleh adanya kecenderungan pola hidup yang kurang sehat seperti minim kegiatan olahraga dan tingginya intensitas konsumsi makanan cepat saji. *Menarche* dini dapat menyebabkan perkembangan fisik prematur sehingga kemudian meningkatkan berbagai gangguan mulai dari masalah kesehatan reproduksi, gangguan psikologis, perubahan perilaku, dan stres¹⁵. *Menarche* dini juga menyebabkan peningkatan resiko terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan, aborsi, dan kematian ibu sebagai akibat dari organ reproduksi yang mengalami maturasi lebih cepat sehingga dapat memberikan dorongan seksual pada anak perempuan¹⁶.

Usia awal pubertas yang mengalami penurunan di negara berkembang cenderung disebabkan oleh adanya perubahan sosial ekonomi. Hal ini diyakini karena adanya perubahan gaya hidup modernisasi. Peningkatan daya beli serta kemudahan akses terhadap makanan menjadi salah satu faktor penentu status gizi remaja pada saat ini terhadap kejadian *menarche*.

1.2 Perumusan Masalah

1. Bagaimana korelasi antara kejadian *menarche* dini dan pola hidup pada anak usia sekolah dasar?

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Apakah ada hubungan gaya hidup dengan kejadian *menarche* dini pada anak usia sekolah dasar?
2. Apakah terdapat peningkatan kejadian *menarche* dini terhadap anak yang memiliki gaya hidup tidak sehat?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis korelasi gaya hidup dengan kejadian *menarche* dini pada anak usia sekolah dasar.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui korelasi gaya hidup tidak sehat dan kejadian *menarche* dini pada anak usia sekolah dasar.
2. Untuk memberikan informasi kepada berbagai pihak tentang pentingnya gaya hidup sehat bagi perkembangan anak.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

1. Memperlihatkan hubungan antara gaya hidup dengan kejadian *menarche* pada anak usia sekolah dasar
2. Menjadi landasan penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara gaya hidup dengan kejadian *menarche* pada anak usia sekolah dasar

1.5.1 Manfaat Praktis

1. Dengan diketahuinya hubungan antara gaya hidup dengan kejadian *menarche* dapat memberikan informasi kepada masyarakat terutama siswi, orang tua, dan guru agar memahami pentingnya gaya hidup sehat untuk menurunkan risiko akibat *menarche* dini.
2. Menjadi bahan acuan tambahan bagi tenaga kesehatan masyarakat dalam penyuluhan tentang kesehatan reproduksi.

