

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan salah satu kelompok rentan gizi, dimana remaja juga sebagai aset bangsa, generasi penerus untuk pembangunan bangsa yang lebih baik. Oleh karena itu pentingnya untuk membina kesehatan dan gizi pada kelompok remaja. Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, banyak perubahan yang terjadi karena bertambahnya masa otot, bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh, perubahan hormonal hingga terjadinya pubertas (Adriani & Wirjatmadi, 2014).

Masa pubertas merupakan masa ketika seorang anak mencapai kematangan seksual, yaitu mulai berfungsinya organ reproduksi. Pada perempuan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa ditandai dengan *menarche*. *Menarche* merupakan darah pertama kali yang keluar dari vagina wanita akibat peluruhan dari dinding rahim yang diikuti dengan pendarahan (menstruasi pertama).

Perkembangan zaman di era modern saat ini berdampak pada penurunan usia *menarche* yang cukup signifikan. Indonesia sendiri menempati urutan ke 15 dari 67 negara dengan penurunan *menarche* mencapai 0,145 tahun perdekade (Putra *et al*, 2016). *Menarche* dini adalah menstruasi yang datang lebih awal dibawah usia 12 tahun.

Pada perempuan dengan umur pertama haid yang masih muda, dan perkawinan dibawah umur, membuat panjang rentang usia reproduksi perempuan dan berdampak pada banyaknya anak yang dilahirkan, kondisi ini sangat besar pengaruhnya pada angka fertilitas (Riskesdas, 2010). Pergeseran usia *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, resistensi insulin, penumpukan lemak dalam jaringan adipose, resiko penyakit kardiovaskular dan hipertensi (Susanti & Sunarto, 2012). Hasil Riskesdas Provinsi Bali pada tahun 2013 menyatakan bahwa 2,6 % perempuan usia >15 tahun mengalami diabetes, 40,5% perempuan usia >18 tahun mengalami hipertensi dan 22,1% perempuan usia >13 tahun mengalami obesitas (Pranata *et all*, 2013).

Usia *menarche* pada perempuan dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu status gizi. Menurut Winkjosastro pada keadaan gizi seseorang yang semakin baik nutrisinya dapat mempercepat usia *menarche*. Beberapa ahli mengatakan anak perempuan dengan jaringan lemak yang lebih banyak, lebih cepat mengalami *menarche* dari pada anak yang kurus (Pujiani, 2012).

Remaja dianggap mampu membuat keputusan dalam kehidupan mereka, kehidupan sosial mendorong mereka untuk menentukan sendiri makanan yang akan dikonsumsi. Makanan yang mereka pilih merupakan sebuah refleksi dari berbagai faktor, meliputi kebiasaan makan keluarga, teman sebaya, dan pengaruh iklan atau media dan ketersediaan makanan (Adriani & Wirjatmadi, 2014). Makanan yang bergizi tinggi dan berlemak tinggi akan mengakibatkan pertumbuhan berat badan pada remaja perempuan. Kadar estrogen akan

meningkat akibat kolesterol tinggi yang disebabkan oleh asupan lemak yang berlebih sehingga memicu terjadinya *menarche* lebih dini.

Hasil (Riskesdas, 2010) 5,2% anak-anak di 17 provinsi di Indonesia telah memasuki usia *menarche* di bawah usia 12 tahun. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian (Munda, Wagey, & Wantania, 2012) juga menyatakan sebanyak 51,6% terdapat hubungan antara IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan usia *menarche* dimana didapatkan bahwa siswi dengan status gizi *overweight* lebih cepat mengalami menstruasi dibandingkan siswi yang berstatus gizi normal dan *underweight*. (Susanti & Sunarto, 2012) dalam artikel penelitian faktor resiko kejadian *menarche* dini pada remaja di SMP N 30 Semarang menyatakan sebanyak 23,6% mengalami *menarche* dini dari total populasi kelas VII dengan usia *menarche* terdini 10 tahun. Risiko *menarche* dini juga dialami subjek yang memiliki asupan lemak dan kalsium berlebih dengan risiko 4 kali lebih besar. Menurut penelitian (Nugroho, Bertalina, & Marlina, 2010) diperoleh bahwa dari 29 siswi yang mewakili kelas 5 dan kelas 6, 20 siswi (69%) mengalami *menarche* dan 10 siswi (34%) mengalami *menarche* dini pada siswi SD Negeri 2 di Kota Bandar Lampung yang berhubungan dengan asupan protein, lemak dan status gizi. Dari hasil observasi yang dilakukan di SMP N 10 Denpasar dari 35 siswi yang diwawancarai 7 siswi diantaranya (20%) mengalami *menarche dini*.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang perbedaan konsumsi lemak dan status gizi pada remaja putri dengan *menarche* dini dan tidak *menarche* dini di SMP N 10 Denpasar.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada perbedaan konsumsi lemak dan status gizi pada remaja putri dengan *menarche* dini dan tidak *menarche* dini di SMP N 10 Denpasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui perbedaan konsumsi lemak dan status gizi pada remaja putri dengan *menarche* dini dan tidak *menarche* dini di SMP N 10 Denpasar, Kota Denpasar, Provinsi Bali.

2. Tujuan khusus

- a. Menilai konsumsi lemak pada remaja putri,
- b. Menentukan status gizi pada remaja putri,
- c. Menganalisis perbedaan konsumsi lemak pada remaja putri dengan *menarche* dini dan tidak *menarche* dini,
- d. Menganalisis perbedaan status gizi pada remaja putri dengan *menarche* dini dan tidak *menarche* dini.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan atau kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan penerapannya. Khususnya bagi instansi terkait dan bagi para peneliti dapat digunakan sebagai referensi bagi

penelitian yang berkaitan dengan konsumsi lemak, status gizi, dan *menarche* dini pada remaja putri di SMP N 10 Denpasar, Kota Denpasar, Provinsi Bali.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan :

- a. Untuk memberi atau menambah informasi kepada masyarakat tentang konsumsi lemak, status gizi, dan *menarche* dini pada remaja putri.
- b. Untuk sekolah dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan edukasi mengenai *menarche* dini pada remaja putri di SMP N 10 Denpasar.
- c. Untuk subjek, diharapkan dapat membuka wawasan serta menambah pengetahuan remaja putri mengenai *menarche* dini sehingga bisa menginformasikan kembali kepada perempuan lainnya baik keluarga maupun masyarakat lainnya dan diharapkan untuk pentingnya memperhatikan konsumsi makanan terutama makanan dengan lemak tinggi, menjaga status gizi agar tidak menjadi masalah kesehatan di kemudian harinya.