

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN PAPARAN MEDIA MASSA DENGAN KEJADIAN MENARCHE DINI PADA SISWI SDN BAROKAH KECAMATAN SIMPANG EMPAT KABUPATEN TANAH BUMBU

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND MASS MEDIA EXPOSURE AND THE INCIDENCE OF EARLY MENARCHE AMONG FEMALE STUDENTS AT SDN BAROKAH, SIMPANG EMPAT DISTRICT, TANAH BUMBU REGENCY

Jumria¹ Novia Susanti² Farhandika Putra³

^{1,2,3}STIKes Darul Azhar Batulicin

Email : riahjumriah042@gmail.com,

noviasusanti101194@gmail.com

ABSTRAK

Menarche dini merupakan keadaan fase awal menstruasi pada seorang anak perempuan yang terjadi sebelum usia 12 tahun dan menjadi salah satu tanda awal pubertas. Kejadian ini dapat dipengaruhi oleh status gizi dan paparan media massa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dan paparan media massa dengan kejadian menarche dini pada siswi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan cross-sectional. Jumlah responden sebanyak 36 orang yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dan pengukuran antropometri. Hasil penelitian menunjukkan hampir setengah responden (38,9%) mengalami menarche pada usia 11 tahun, hampir setengah (33,2%) mengalami status resiko gizi lebih dan hampir seluruh responden (86,1%) mengalami paparan media massa dengan kategori berat. Menunjukkan adanya hubungan sedang antara status gizi dan menarche dini $r = 0,412$ dan nilai $P \text{ value} = 0,012$, serta hubungan sedang antara paparan media massa dan menarche dini $r = 0,451$ dan nilai $P \text{ value} = 0,006$. Kesimpulan semakin tinggi status gizi dan paparan media massa, semakin besar terjadinya menarche dini. Saran diharapkan siswi mengatur pola makan dengan memilih makanan yang bernutrisi. serta lebih bijak dalam mengakses media massa.

Kata kunci: Menarche dini, Status gizi, Paparan media massa.

ABSTRACT

Early menarche refers to the onset of menstruation in girls before the age of 12, marking one of the first signs of puberty. This condition can be influenced by nutritional status and exposure to mass media. This study aimed to analyze the relationship between nutritional status and mass media exposure with the incidence of early menarche among female students. A quantitative method with a correlational analytic design and a cross-sectional approach was employed. The study involved 36 respondents selected using purposive sampling. Data were collected through questionnaires and anthropometric measurements. The results indicated that nearly half of the respondents (38.9%) experienced menarche at the age of 11, approximately one-third (33.2%) were at risk of being overweight, and almost all respondents (86.1%) were heavily exposed to mass media. A moderate correlation was found between nutritional status and early menarche ($r = 0.412$, $p = 0.012$), as well as between mass media exposure and early menarche ($r = 0.451$, $p = 0.006$). In conclusion, higher nutritional status and greater exposure to mass media are associated with an increased likelihood of early menarche. It is recommended that female students manage their diet by selecting nutritious foods and exercise caution when accessing mass media.

Keywords: Early menarche, Nutritional status, Mass media exposure

PENDAHULUAN

Pada masa pubertas banyak perubahan fisik dan emosional yang dialami oleh anak, dan salah satu peristiwa penting yang menandai transisi tersebut adalah datangnya menstruasi pertama. Perempuan mengalami menstruasi pertama sebagai tanda kematangan biologis, biasanya pada rentang usia 12–16 tahun, meskipun beberapa wanita mungkin mengalaminya pada usia 17 tahun. Namun, ada juga kasus di mana *menarche* terjadi lebih awal, bahkan ada mengalaminya pada usia 9 tahun, yang dikenal dengan *menarche* dini (Ayu *et al.*, 2020; Larasati *et al.*, 2019).

Menarche dini adalah saat seorang anak perempuan mengalami menstruasi untuk pertama kalinya lebih awal dari usia normal. Peristiwa ini merupakan perubahan fisik terjadi saat lapisan endometrium di dalam rahim luruh, sehingga darah keluar melalui vagina. *Menarche* di usia 9–11 tahun dapat menimbulkan dampak psikososial, seperti kenakalan remaja dan perilaku seksual berisiko, serta berdampak pada kesehatan fisik, antara lain obesitas, diabetes, penyakit kardiovaskular, dan kanker payudara di kemudian hari (Elyandri & Permatasari, 2023).

Menarche dini (menstruasi pertama) biasanya terjadi pada perempuan yang sering menggunakan media yang berbasis jaringan sosial menjadi tren di kalangan anak muda di masa abad ke-21 menyebabkan perubahan yang nyata dalam hubungan sosial antar individu. Beberapa media sosial populer yang banyak digunakan antaranya adalah YouTube, Instagram, Facebook, TikTok, dan Twitter. Saat ini, hampir separuh dari populasi dunia yang diperkirakan Dengan populasi dunia mencapai 7,85 miliar jiwa, sekitar 4,2 miliar orang tercatat memiliki akun media sosial, dengan sekitar 3,8 miliar pengguna aktif menggunakan platform tersebut selain itu, kebiasaan mengonsumsi *junk food* yang tinggi

lemak, protein hewani, dan lemak trans juga dapat memengaruhi peningkatan gizi. Zat tersebut berperan dalam merangsang hormon, sehingga menstruasi pertama dan tanda-tanda sekunder pubertas terjadi lebih cepat dari usia biasanya (Alyanah & Sholihah, 2024; Manase *et al.*, 2022).

Belakangan ini, *menarche* dini terjadi pada remaja putri ketika menstruasi pertama muncul pada usia 9–11 tahun. Kondisi ini disebabkan oleh kadar hormon estrogen yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja putri lainnya. Secara umum, hal tersebut yang membuat masalah ini perlu mendapat perhatian (Trisnadewi *et al.*, 2022).

Menurut data dari (WHO) pada tahun 2020, sekitar 20% dari total populasi dunia adalah remaja berusia 10–18 tahun, dengan mayoritas dari mereka tinggal di negara berkembang. Salah satu hal yang menjadi perhatian adalah angka prevalensi *menarche* dini yang mencapai 14,6% di seluruh dunia (WHO, 2020).

Berdasarkan data Kemenkes RI (2018), rata-rata usia *menarche* di Indonesia tercatat 12,4 tahun dengan prevalensi mencapai 60%. Remaja putri yang mengalami *menarche* pada usia 9–10 tahun, 2,6% remaja putri mengalami *menarche*; pada usia 11–12 tahun sebesar 30,3%; dan pada usia 13 tahun tercatat 30%

Umur pertama kali mendapatkan haid atau *menarche* dini berdasarkan pengakuan remaja umur 10–19 tahun di provinsi Kalimantan Selatan. Belum *menarche* total 29,9%, usia rata-rata terjadinya *menarche* di Indonesia yaitu 12,4 tahun dengan prevalensi sekitar 60%. *Menarche* yang terjadi pada usia 9–10 tahun dialami oleh 2,6% remaja putri, pada usia 11–12 tahun sebesar 30,3%, sedangkan pada usia 13 tahun sebanyak 30% (SKI RI, 2023).

Usia rata-rata *menarche* secara global umumnya terjadi pada rentang

usia 12–13 tahun. Jika menstruasi pertama dialami sebelum usia 12 tahun, maka dikategorikan sebagai *menarche* dini (WHO, 2007).

Kejadian *menarche* dini, yaitu awal mula seorang anak perempuan mengalami menstruasi di usia kurang dari 12 tahun, biasanya *menarche* yang di alami remaja putri pada usia 12 tahun, (Kurnia, 2020). Menurut (Rita *et al.*, 2022) Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti genetik, status gizi, lingkungan, kondisi ekonomi, dan tingkat aktivitas fisik. Anak dengan gizi baik atau dari keluarga mampu cenderung lebih cepat *menarche* karena nutrisi cukup dan lingkungan mendukung. Sebaliknya, gizi buruk atau keterbatasan ekonomi bisa menunda *menarche*. Aktivitas fisik berat, seperti olahraga intens, dapat memperlambat *menarche* karena rendahnya lemak tubuh. Paparan media juga berpengaruh, di mana konten dewasa dapat mempercepat kematangan hormon. Selain itu, faktor genetik memainkan peran penting, biasanya mengikuti pola keluarga.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan pada tanggal 30 November 2024 oleh peneliti di Sekolah SDN Barokah Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu terhadap 10 siswi yang sudah mengalami *menarche*. Di dapatkan hasil keseluruhan siswi yang mengalami *menarche* 10 orang. 8 orang (80%) mengalami *menarche* dini diusia 9-10 tahun sementara 2 orang (20%) mengalami *menarche* diusia 12-13 tahun, dengan menggunakan data primer karena diperoleh langsung oleh peneliti melalui studi pendahuluan yang dilakukan sendiri, data tersebut berasal langsung dari sumber pertama (responden) dan dikumpulkan secara langsung oleh peneliti.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap paparan media yang

dilaksanakan oleh peneliti di Sekolah SDN Barokah Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu. Diproleh informasi, di dapatkan 8 orang sering mengakses media seperti menonton sinetron yang bernuansa percintaan, mendengarkan musik tentang percintaan, chatingan dengan teman laki-laki, sebagian responden menyatakan gemar membaca novel dengan tema percintaan, sedangkan dua orang responden mengaku tidak pernah mengakses cerita maupun melihat gambar yang berkaitan dengan seksualitas. Sementara itu, hasil wawancara terkait status gizi yang dilanjutkan dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan terdapat 6 orang responden memiliki IMT kurang dari 17,0 dan 4 orang memiliki IMT berkisar 18,5-25,0.

Asupan serat yang rendah serta konsumsi lemak dan kalsium yang tinggi dapat menjadi pemicu terjadinya *menarche* dini. Sementara itu, kekurangan gizi pada remaja berpotensi menghambat perkembangan dan kesehatan reproduksi. Sebaliknya, gizi yang cukup mendukung pertumbuhan organ reproduksi dan kematangan seksual. Pemantauan nutrisi remaja putri penting dilakukan, salah satunya melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) (Widya *et al.*, 2022).

Dari temuan penelitian yang dilakukan oleh Yanti Afrian Siswianti (2012), hasil penelitian menunjukan bahwa hubungan lemak terdapat hubungan sedang ($r = 0,287$) antara persentase lemak tubuh dengan usia *menarche* dini, terlihat adanya hubungan negatif, di mana semakin tinggi persentase lemak tubuh, semakin cepat remaja mengalami *menarche* dini. Menurut Gita, F *et al.*, (2019), semakin banyak lemak di dalam tubuh memungkinkan semakin besar pembentukan hormon estrogen dan progesteron dapat memicu terjadinya

menarche pada usia yang lebih cepat..

Menarche dini juga dipengaruhi oleh paparan media, baik cetak maupun elektronik (Karmila & Perbata, 2022). Remaja yang mengalami *menarche* lebih awal cenderung menunjukkan minat terhadap konten dengan muatan seksual, termasuk film atau internet, hal tersebut dapat mempercepat pematangan hormon reproduksi dan memicu terjadinya *menarche* dini (Agustin *et al.*, 2020).

Merujuk pada penelitian yang dilakukan Larasati *et al.*, (2019), hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara paparan media massa dan terjadinya *menarche* dini di kalangan remaja putri. Berdasarkan data statistik pornografi, sekitar 12% situs di internet mengandung konten pornografi. Persentase pengguna berusia 18–24 tahun mencapai 13,61%, dengan kecenderungan pertama kali mengunjungi situs pada rentang usia tersebut pornografi (Farwati *et al.*,

2023).

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, peneliti memutuskan untuk melaksanakan penelitian yang berjudul “Hubungan antara status gizi dan paparan media massa dengan kejadian *menarche* dini pada siswi di Sekolah SDN Barokah Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu.”

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Barokah, Kecamatan Simpang Empat, Kabupaten Tanah Bumbu. Adapun desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan menggunakan uji **Spearman's Rho**.

Populasi penelitian ini terdiri dari 36 siswi yang sudah mengalami *menarche* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, timbangan BB, *microtoise*, dan tabel IMT

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia *menarche* pada siswi sekolah SDN Barokah Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu

Variable	N	Mean	Median	SD	Min-Maks	95%CI
Intervensi						
Umur Pre	17	75,7	77,3	8,7	53-89,3	71,2-80
Post	17	89,5	88,6	2,8	84,8-95,1	88,5-88,0
Kontrol						
Pre	17	75,8	76,0	5,2	63,2-81,3	72,5-77,9
Post	17	74,8	75,0	5,2	61,8-82,0	72,1-77,5

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan hasil bahwa dari 36 responden yang mengalami *menarche* pertama kali, hampir setengahnya (38,9%) di usia 11 tahun.

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi siswi sekolah SDN Barokah Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu

Variabel	Kategori	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Status Gizi	Normal	9	25,1
	Resiko gizi lebih	12	33,2
	Gizi lebih	9	25,0

Obesitas	6	16,7
Total	36	100

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan hasil dari 36 responden, hampir setengahnya responden (33,3%) memiliki status resiko gizi lebih.

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat paparan media massa siswi sekolah SDN Barokah Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu

Variabel	Kategori	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Paparan media massa	Terpapar Ringan	5	13,9
	Terpapar Berat	31	86,1
Total		36	100

Berdasarkan tabel 5.4 diatas bahwa 36 responden, didapatkan hasil yaitu hampir seluruhnya (86,1%) mengalami paparan media massa kategori berat.

Analisa Bivariat

Tabel 5.5 Analisis bivariat antara status gizi dengan kejadian *menarche* dini pada siswi sekolah SDN Barokah Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu

Kejadian <i>Menarche</i> Dini	Status Gizi								Total	<i>P- Value</i>	
	Normal		Resiko gizi lebih		Gizi lebih		Obesitas				
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
<i>Menarche</i> normal	5	13,9	10	27,7	6	16,7	4	11,2	29	80,6	Spearman's rho = 0,412; p=0,012
<i>Menarche</i> dini	4	11,2	2	5,5	3	8,3	2	5,5	7	19,5	
Total	9	25,1	12	33,2	9	25,0	6	16,7	36	100	

Berdasarkan pengolahan data melalui uji korelasi Spearman, terhadap 36 responden, pada tabel 5.5 diperoleh bahwa hasil analisis menunjukkan adanya hubungan sedang antara status gizi dan kejadian *menarche* dini dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,412$ dan nilai $p = 0,012$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi status gizi seorang siswi, maka kecenderungan untuk mengalami *menarche* dini juga semakin besar.

Tabel 5.6 Analisis bivariat antara paparan media massa dengan kejadian *menarche* dini pada siswi sekolah SDN Barokah Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu

Kejadian Dini	Paparan Media Massa						P- Value
	Terpapar ringan		Terpapar berat		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Menarche dini	7	19,5	22	61	29	80,5	Spearman's rho = 0,451 p= 0,006
Menarche Normal	3	8,4	4	11,1	7	19,5	
Total	10	27,9	26	72,1	36	100	

Berdasarkan analisis Spearman's Rho terhadap 36 responden, terdapat **hubungan sedang** antara paparan media massa dan *menarche* dini, dengan $r = 0,451$ dan $p = 0,006$ ($p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi paparan media massa, semakin besar mengalami *menarche* dini.

PEMBAHASAN

1. Identifikasi *menarche* dini pada siswi SDN Barokah Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu

Berdasarkan tabel 5.2 hasil pengumpulan data terhadap 36 responden, diperoleh bahwa hampir seluruhnya responden tercatat mengalami *menarche* pada usia dini, yaitu sebanyak (80.6%). Mayoritas responden mengalami *menarche* dini di usia 11 tahun yaitu hampir setengah (38,9%). Hal ini menunjukkan bahwa kejadian *menarche* dini cukup tinggi pada remaja putri di lokasi penelitian.

Menarche terjadi ketika seorang perempuan mengalami menstruasi pertama, ditandai secara fisik dengan pelepasan darah dari vagina akibat peluruhan endometrium di dalam rahim. Biasanya, menstruasi pertama ini muncul pada pertengahan masa pubertas, sekitar enam bulan setelah pertumbuhan tubuh mencapai puncaknya. Umumnya *menarche* terjadi pada usia 12–15 tahun; jika terjadi lebih awal, hal ini dikategorikan sebagai *menarche* dini. muncul sebelum anak berusia 12 tahun.

Menarche adalah menstruasi pertama yang dialami oleh remaja perempuan, yang menunjukkan bahwa tubuh telah mencapai kematangan seksual dan siap untuk fungsi reproduksi. *Menarche* sering dijadikan tanda utama pubertas pada perempuan dan menjadi titik peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Usia terjadinya *menarche* berbeda-beda di setiap wilayah, dipengaruhi oleh faktor genetik, asupan gizi, dan kondisi lingkungan, dengan rata-rata terjadi antara 12 hingga 16 tahun. (Ayu A & Prodalima Sinulingga, 2020). Tingginya kejadian *menarche* dini sering dikaitkan dengan beberapa faktor, seperti faktor keturunan dan status gizi berlebih dengan pola makan tinggi lemak dan kalori, aktifitas fisik, dan paparan media

massa yang tidak sesuai usia (Yaman *et al.*, 2022). Penjelasan ini sejalan dengan beberapa teori yang mendukung terjadinya *menarche* dini. Salah satunya adalah Teori Energi Tubuh (*Energetics Theory*), yang menyatakan bahwa anak dengan cadangan lemak tubuh yang tinggi, seperti pada kasus obesitas, cenderung mengalami pubertas lebih awal karena lemak merangsang produksi hormon leptin yang memengaruhi kerja hormon reproduksi (Kaplowitz, 2018). Selain itu, kondisi psikologis anak juga dapat memengaruhi waktu terjadinya pubertas. Menurut Teori Percepatan Psikososial, stres yang dialami anak, misalnya karena konflik dalam keluarga. Tubuh anak akan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang dianggap tidak stabil atau penuh tekanan dengan cara mempercepat masa pubertas, termasuk *menarche* dini. Selain itu, **faktor keturunan atau genetik** juga memiliki peran penting. Apabila seorang ibu atau saudara perempuan mengalami *menarche* dini, dengan kata lain, anak perempuan di keluarga itu akan mengalami kondisi yang sama, dan faktor keturunan juga dapat memengaruhi usia terjadinya *menarche*. Apabila ibu atau saudara perempuan mengalami *menarche* dini, maka besar anak perempuan dalam keluarga tersebut juga akan mengalaminya (Belsky *et al.*, 2017).

Hal ini sejalan dengan temuan Kholifah (2024) yang menyebutkan bahwa *menarche* dini (48,8%) semakin meningkat dari tahun ke tahun, terutama dikalangan anak usia sekolah dasar. *Menarche* dini terjadi karena meningkatnya asupan gizi tinggi kalori, perubahan gaya hidup, serta meningkatnya paparan media digital yang menampilkan konten-konten yang berkaitan dengan pubertas. Sebagai penyebab yang bisa mempercepat terjadinya *menarche* adalah anak-anak yang kurang berolahraga, atau

mengalami tekanan atau stres dari orang yang tinggal di lingkungan tersebut cenderung memiliki risiko lebih besar untuk mengalami menstruasi lebih awal. Pentingnya peran lingkungan dan pola asuh orang tua dalam membentuk kesiapan mental anak saat mengalami perubahan biologis seperti *menarche*.

Penelitian (Amalia *et al.*, 2024) menyatakan seseorang dikatakan mengalami *menarche* dini jika menstruasi pertama sebelum usia 12 tahun. Remaja yang mengalami *menarche* dini lebih rentan terhadap gangguan Kesehatan reproduksi seperti endometriosis dan gangguan menstruasi, termasuk siklus yang tidak teratur, nyeri menstruasi yang parah, dan pendarahan berlebihan. Selain dampak fisik, *menarche* dini juga memengaruhi kesehatan mental, menyebabkan stres dan kecemasan karena remaja seringkali belum siap secara emosional untuk perubahan fisik. Dampak *menarche* dini tidak hanya terbatas pada masa remaja tetapi juga berlanjut hingga dewasa, meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2 dan kanker payudara. Beberapa faktor seperti genetik, status gizi, gaya hidup, asupan makanan, aktivitas fisik, sosial ekonomi, paparan media massa, kondisi kesehatan dapat memengaruhi *menarche*. *Menarche* dini disebabkan karena tingginya kadar hormon estrogen pada tubuh perempuan. Hormon estrogen dapat memicu pembelahan sel payudara semakin cepat sehingga terjadi hiperplasia berujung keganasan, sehingga perempuan yang mengalami *menarche* dini lebih beresiko terkena kanker payudara.

Menurut hasil riset yang dilakukan oleh (Donata Vidakovic *et al.*, 2020) di *Zadar County*, menunjukkan bahwa kejadian sebanyak 27% di antaranya telah mengalami menstruasi pertama secara dini di usia 10 tahun

berkaitan erat dengan status nutrisi serta pola aktivitas fisik. Penelitian tersebut melibatkan 208 siswi kelas 4 yang berusia sekitar 10 tahun, dan ditemukan bahwa siswi yang sudah mengalami *menarche* memiliki berat badan, BMI, dan kadar lemak tubuh yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang belum menstruasi. Rata-rata berat badan anak yang sudah menstruasi adalah 43,42 kg, dengan BMI 19,70, dan persentase lemak tubuh sebesar 28,05%, sedangkan anak yang belum menstruasi memiliki berat 38,64 kg, BMI 17,74, dan lemak tubuh 21,98%. Selain itu, tingkat aktivitas fisik pada anak yang mengalami *menarche* lebih rendah dibandingkan anak yang belum mengalami menstruasi. Rata-rata skor aktivitas fisik (PAQ-C) menunjukkan bahwa anak yang sudah mengalami *menarche* memiliki nilai 2,68, lebih rendah dari kelompok non-menstruasi yang nilainya 2,93. Analisis regresi juga menunjukkan bahwa semakin tinggi lemak tubuh, semakin besar anak mengalami *menarche* dini. Penelitian ini menggunakan uji regresi linier untuk menganalisis hubungan antara komposisi tubuh dengan kejadian *menarche*.

Berdasarkan hasil identifikasi dan saat melakukan pengamatan di lapangan, data menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri yang mengalami *menarche* dini mendapatkan menstruasi pertama pada usia 9–11 tahun. Adapun diantara mereka di pengaruhi antara lain genetik, status gizi berlebih, pola makan, dan paparan media yang menampilkan konten terkait pubertas atau kehidupan remaja. Dari pengamatan ini, terlihat jelas bahwa faktor biologis dan lingkungan berperan dalam mempercepat usia *menarche* pada anak-anak tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa kejadian *menarche* dini pada siswi di

SDN Barokah yaitu *menarche* dini adalah haid pertama yang terjadi sebelum usia 12 tahun, menandai awal pubertas lebih cepat dari usia normal. Fenomena ini juga terjadi pada sebagian siswi SDN Barokah. *Menarche* dini dapat memengaruhi kesehatan fisik, psikologis, dan sosial anak.

2. Identifikasi status gizi pada siswi SDN Barokah Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu

Berdasarkan tabel 5.3 dari 36 responden sebagian besar responden memiliki status resiko gizi lebih hampir setengahnya (33,3%). Hal ini dilakukan karena status resiko gizi lebih pada anak, khususnya kelebihan lemak tubuh, berkaitan erat dengan waktu terjadinya pubertas.

Berdasarkan hasil pengukuran, sebagian siswi menunjukkan status gizi yang beragam. Ada yang berada dalam kategori normal, ada juga yang tergolong berisiko gizi lebih. Hal ini menggambarkan bahwa pola konsumsi makanan memiliki keterkaitan dengan asupan nutrisi, dan gaya hidup anak berperan penting dalam membentuk status gizi mereka. Anak yang memiliki kondisi gizi tertentu berlebih cenderung menyimpan lebih banyak lemak tubuh, yang bisa memengaruhi produksi hormon dan proses pubertas, sedangkan anak dengan status gizi kurang mungkin mengalami keterlambatan perkembangan fisik dan hormone (Wulandari, 2020). Penilaian status gizi dilakukan menggunakan metode antropometri, meliputi pemeriksaan mencakup tinggi badan, berat badan, dan nilai IMT. Hasil menunjukkan gambaran yang objektif mengenai kondisi gizi anak dan menjadi dasar dalam memberikan intervensi, seperti edukasi gizi, pola makan seimbang, dan aktivitas fisik yang sesuai (Friska *et al.*, 2024). Menurut Teori Energetik, tubuh anak yang memiliki cadangan energi berlebih

(ditandai dengan tingginya indeks massa tubuh/BMI dan lemak tubuh) akan mempercepat proses pematangan reproduksi. Lemak tubuh menghasilkan hormon leptin, yang berperan penting dalam mengaktifkan poros hormonal hipotalamus, hipofisis, gonad, sehingga memicu datangnya haid pertama (*menarche*) lebih awal. Semakin tinggi status gizi anak terutama jika berlebihan semakin besar tersebut anak mengalami *menarche* dini. Faktor yang dapat mempengaruhi Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pendapatan, tingkat pendidikan, budaya, usia, kondisi fisik, dan riwayat infeksi. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi bukan hanya mempengaruhi kesehatan secara umum, tetapi juga berdampak langsung pada perkembangan reproduksi anak perempuan. Hasil penelitian Dwi Anggraini *et al.* (2023) mendukung hal ini, di mana anak dengan status gizi berlebih, seperti gemuk atau obesitas, memiliki kecenderungan untuk mengalami perkembangan fisik yang lebih cepat dibandingkan anak dengan gizi normal atau kurang. Secara biologis, hal ini disebabkan oleh tingginya jumlah lemak tubuh yang meningkatkan produksi hormon leptin dan estrogen. Kedua hormon ini berperan dalam mengaktifkan sistem hormonal, terutama di bagian otak (hipotalamus), yang kemudian mempercepat proses pematangan organ reproduksi.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Goviva Nur Aini (2024) di SDN Sumbersuko, Probolinggo, diketahui bahwa sebanyak 54,5% siswi mengalami awal menstruasi lebih cepat. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar siswi yang mengalami *menarche* dini memiliki status gizi berlebih. Berdasarkan hasil analisis Spearman rho, terdapat hubungan signifikan antara status gizi dan usia *menarche* (p

= 0,000), yang mengindikasikan bahwa siswi dengan status gizi berlebih cenderung mengalami *menarche* lebih awal dibandingkan dengan mereka yang memiliki status gizi normal atau kurang. Hal tersebut mendukung teori bahwa tingginya cadangan lemak tubuh mampu mempercepat pematangan reproduksi dengan memicu peningkatan hormon seperti leptin dan estrogen.

Bedasarkan hasil identifikasi dan saat melakukan pengamatan di lapangan, bahwa sebagian anak yang mengalami status resiko gizi lebih. Didapatkan bahwa mereka lebih suka membeli makanan siap saji dan minuman kemasan dibandingkan membawa bekal dari rumah. Hampir setiap jam istirahat mereka mengonsumsi jajanan yang tinggi gula, seperti minuman bersoda atau teh kemasan, disertai makanan ringan yang digoreng atau dibungkus praktis. Kebiasaan ini seolah sudah menjadi gaya hidup sehari-hari karena lebih mudah, cepat, dan dianggap mengikuti tren teman sebaya.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hampir setengahnya siswi memiliki risiko gizi lebih, yang dapat mempercepat terjadinya haid pertama. Gizi yang berlebihan bisa memicu hormon yang mempercepat masa pubertas. Oleh karena itu, menjaga gizi seimbang sejak dini penting agar anak tumbuh dan berkembang sesuai usianya.

3. Identifikasi paparan media massa pada siswi SDN Barokah Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu

Berdasarkan tabel 5.4 diatas bahwa 36 responden, didapatkan hasil yaitu hampir seluruhnya (86,1%) mengalami paparan media massa dengan kategori terpapar berat. Menurut teori sosialisasi media, anak-anak cenderung meniru perilaku dan gaya hidup yang mereka lihat di media,

termasuk perubahan tubuh dan perilaku yang berkaitan dengan pubertas. Paparan media yang intens dapat meningkatkan kesadaran atau rasa ingin tahu tentang pubertas, sehingga anak menjadi lebih cepat menyadari perubahan fisik yang terjadi pada tubuh mereka. Tingginya persentase siswi yang mengalami paparan media massa berat disebabkan oleh mudahnya akses anak terhadap media digital, seperti televisi, smartpone, Tiktok, Instagram, YouTube, dan media sosial. Anak-anak pada era sekarang cenderung akrab dengan penggunaan gadget dalam waktu lama, baik untuk hiburan, bermain game, maupun menonton konten video. Selain itu, kurangnya pengawasan dari orang tua serta minimnya batasan waktu penggunaan perangkat elektronik juga menjadi faktor utama. Paparan media massa adalah proses ketika seseorang mendengarkan, menonton, membaca, atau mendapatkan informasi melalui berbagai media (Sulastri, 2024).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Masruluh & Ardianty, 2024, dalam penelitian tersebut, 51,1% siswi mengalami paparan media massa internet dalam kategori berat. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa mayoritas siswi kelas VII SMP Negeri 22 Padang memiliki paparan penggunaan media massa berbasis internet dalam kategori tinggi, yang dapat mempengaruhi percepatan usia *menarche*. Semakin sering seorang anak perempuan mengakses media dengan konten dewasa, maka semakin tinggi mengalami *menarche* dini.

Beberapa penelitian mendukung temuan ini. Misalnya, penelitian yang dilakukan di SMPN 1 Karangrejo, Kabupaten Tulungagung menemukan bahwa 19,6% remaja putri terpapar media massa elektronik yang mengandung konten dewasa termasuk dalam kategori berat. Hasil pengujian *Spearman rank* menunjukkan

hubungan signifikan antara paparan media massa dan usia *menarche* prekoks pada remaja putri di SMPN 1 Karangrejo Kabupaten Tulungagung, dengan nilai $p = 0,007$ dan koefisien korelasi sebesar 0,278, yang berarti terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut tergolong kuat dan memiliki arah yang sama. Hal ini sejalan dengan penelitian (Yazia, 2019), keterpaparan media massa internet, mayoritas responden yang mengalami *menarche* dini merupakan remaja yang memiliki tingkat paparan tinggi terhadap internet, terutama konten yang bersifat dewasa atau merangsang secara emosional. Hal ini mendukung teori *Social Learning* (Bandura) yang menyatakan bahwa individu, termasuk remaja, cenderung meniru perilaku yang mereka lihat dari media. Ketika remaja sering mengakses konten yang menampilkan simbol-simbol kedewasaan, seperti gaya hidup, cara berpakaian, atau hubungan lawan jenis, maka mereka secara tidak langsung terdorong untuk menyesuaikan diri secara psikologis maupun biologis dengan yang mereka lihat.

Berdasarkan hasil identifikasi dan saat melakukan pengamatan di lapangan, bahwa hampir seluruh anak yang mengalami paparan media massa dengan kategori berat dan di temukan bahwa mereka sering menggunakan *handphone*, dan penggunaan media sosial, misalnya TikTok, YouTube, dan Instagram, bisa mempercepat datangnya menstruasi pertama (*menarche*) pada anak perempuan. Hal ini terjadi karena kecenderungan untuk menirukan apa yang lihat, seperti gaya hidup atau hubungan orang dewasa, sehingga tubuh mereka bisa lebih cepat mengalami perubahan seperti orang dewasa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswi mendapatkan paparan media massa dengan

kategori berat karena mudahnya akses gadget dan media sosial. Paparan yang tinggi tanpa pengawasan orang tua dapat mempercepat *menarche* dini, karena remaja cenderung meniru konten dewasa yang mereka lihat.

4. Analisis hubungan antara status gizi dan paparan media massa dengan kejadian *menarche* dini pada Siswi SDN Barokah Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 36 responden, diperoleh hasil hampir setengahnya (33, 3%) yaitu status resiko gizi lebih. Hasil analisis uji korelasi *Spearman's rho* menunjukkan hubungan searah diperoleh hasil analisis memperlihatkan hubungan antara status gizi dengan *menarche* dini, dengan nilai koefisien korelasi menunjukkan hubungan sedang $r = 0,412$ dan nilai $p = 0,012$ yaitu ($p < 0,05$). Nilai koefisien tersebut menunjukkan bahwa, semakin tinggi status gizi, maka semakin besar terjadinya *menarche* dini. Selain itu, hasil uji *Spearman's rho* juga menunjukkan adanya hubungan searah antara paparan media massa dengan kejadian *menarche* dini, dengan nilai koefisien korelasi menunjukkan hubungan sedang $r = 0,451$ dan $p = 0,006$ yaitu ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi paparan media massa, semakin besar seorang anak mengalami *menarche* dini. Sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi pada penelitian ini ada hubungan antara status gizi dan paparan media massa dengan kejadian *menarche* dini pada siswi SDN Barokah Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu.

Salah satu aspek yang memengaruhi munculnya *menarche* dini adalah keadaan gizi. Status gizi berperan besar dalam pertumbuhan serta perkembangan anak, khususnya

dalam hal kematangan reproduksi. Menurut *Teori Energetik*, tubuh anak yang memiliki cadangan energi berlebih seperti pada anak dengan kondisi gizi berlebih maupun obesitas biasanya lebih rentan mengalami pematangan organ reproduksi lebih cepat. Hal ini terjadi karena lemak tubuh menghasilkan hormon leptin, yang berfungsi mengaktifkan poros hormonal *hipotalamus-hipofisis-gonad* (HPG). Aktivasi sistem ini merangsang kematangan seksual, termasuk mempercepat datangnya haid pertama (*menarche*). Oleh karena itu, anak dengan gizi lebih berisiko lebih tinggi mengalami *menarche* dini dibandingkan anak dengan status gizi normal. Teori ini menjelaskan bahwa keseimbangan asupan gizi sejak dini sangat penting agar perkembangan anak sesuai dengan tahapan usianya. Selain itu paparan media massa juga mempengaruhi terjadinya *menarche* dini. Paparan media massa menyatakan bahwa media memiliki peran besar dalam membentuk perilaku, emosi, dan pola pikir anak. Menurut *Social Cognitive Theory* oleh *Albert Bandura*, anak-anak belajar serta menyalin perilaku atau informasi yang mereka peroleh dari media, termasuk tayangan atau konten yang menampilkan tema-tema pubertas, kecantikan, gaya hidup, dan seksualitas. Paparan terhadap konten semacam secara terus-menerus dapat memengaruhi persepsi anak terhadap dirinya sendiri dan mempercepat kesadaran tubuh (*body awareness*), yang berhubungan dengan stimulasi psikologis dan hormonal.

Dari hasil temuan yang dilakukan oleh (Yazia, 2019) ditemukan keterkaitan antara status gizi dan paparan media massa terhadap usia *menarche*. Penelitian tersebut dilakukan pada siswi kelas VII SMPN 22 Padang, dengan desain *cross-sectional* terhadap 88 responden yang

telah mengalami *menarche*. Dari hasil analisis, bahwa 63,6% siswi mengalami *menarche* dini, dan Sebagian besar dari mereka memiliki status gizi berlebih serta tingkat keterpaparan media massa internet yang tinggi. Uji statistik menunjukkan bahwa status gizi ($p = 0,014$) maupun keterpaparan media massa ($p = 0,014$) memiliki hubungan yang bermakna terhadap usia *menarche*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Dwi Anggraini *et al.*, 2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan paparan media massa dengan usia *menarche* pada siswi kelas 4, 5 dan 6. Dari total responden yang telah mengalami *menarche*, diketahui bahwa Sebagian besar atau 74,4% memiliki status gizi normal, dan 61,5% mengalami *menarche* pada usia normal, yaitu antara usia 11 hingga 13 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai $p = 0,001$, yang berarti lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05. Dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan usia *menarche*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi dan paparan media massa berhubungan dengan *menarche* dini. Anak dengan gizi lebih cenderung mengalami menstruasi lebih cepat karena cadangan energi berlebih dan hormon leptin mempercepat pematangan organ reproduksi. Sementara itu, paparan media massa yang tinggi, seperti televisi, smartphone, dan media sosial, membuat anak lebih sering melihat konten dewasa. Hal ini sesuai teori Bandura, bahwa anak mudah meniru apa yang dilihat sehingga memengaruhi pola pikir, emosi, dan hormon tubuh. Dengan demikian, status gizi berlebih dan paparan media massa yang tinggi dapat mempercepat terjadinya *menarche* dini pada siswi

(Anggraini et al., 2023; Masruluh & Ardianty, 2024)

Berdasarkan hasil identifikasi dan pengamatan di lapangan, mayoritas siswi yang mengalami *menarche* dini berada pada usia 9–11 tahun. Anak-anak dengan status gizi berlebih cenderung mengalami *menarche* lebih awal dibandingkan teman sebaya yang memiliki status gizi normal atau kurang, sejalan dengan teori bahwa kelebihan lemak tubuh meningkatkan hormon leptin dan estrogen sehingga mempercepat pematangan sistem reproduksi. Selain faktor biologis, paparan media massa juga berperan penting; siswi yang sering mengakses media dengan konten dewasa atau tayangan tentang kehidupan remaja lebih rentan mengalami *menarche* dini.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa anak dengan gizi lebih cenderung lebih cepat haid dibandingkan yang bergizi normal. Begitu juga anak yang sering melihat internet, media sosial, atau tayangan dewasa, lebih cepat mengalami haid.

KESIMPULAN

1. Hampir setengah responden (38,9%) mengalami *menarche* pada usia 11 tahun.
2. Hampir setengah responden (33,2%), mengalami status resiko gizi lebih.
3. Hampir seluruh responden (86,1%) mengalami paparan media massa dengan kategori berat.
4. Terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian *menarche* dini ($r = 0,412$; $p = 0,012$), dan hubungan antara paparan media massa dengan kejadian *menarche* dini ($r = 0,451$; $p = 0,006$).

SARAN

Diharapkan ada penelitian

lanjutan yang meneliti berbagai faktor yang berpengaruh terhadap *menarche* dini, serta meningkatkan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan gizi dan literasi media bagi anak dan orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu A, D., & Prodalima Sinulingga. (2020). Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Menarche*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 123–127. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN/article/download/view/405/419/1376>
- Larasati, N., Luh Desi Puspreni, N., Studi Ilmu Gizi, P., & Ilmu Kesehatan UPN, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian *Menarche* Dini Pada Siswi Smp Setia Negara Depok Tahun 2018. In *Jurnal Medika Respati* (Vol. 14, Issue 2). Online. <https://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/view/251>
- Alyanah, L., & Sholihah, A. N. (2024). Hubungan status gizi dan paparan media massa dengan kejadian *menarche* dini pada siswi kelas VII di SMP Negeri 2 Gamping. *The relationship between nutritional status and exposure to mass media and the incidence of early menarche in class VII female students*. 2(September), 106–111. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/673?utm>
- Manase, P., Nurbaya, S., & Sumi, S. S. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Kesiapan Menghadapi *Menarche*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2, 424–432. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/906>
- World Health Organization (WHO). (2020). *Adolescent health*. Diakses dari <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*

2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kurnia, I. D. (2020). Status Gizi Lebih dan Gaya Hidup Tidak Sehat Pengaruhi Kejadian *Menarche* Dini pada Anak SD. In *Global Pharma Technology: Vol.* 12(1). <https://www.scopus.com/sourceid/19700200708?origin=resultslist>
- Rita, R., et al. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian *menarche* dini pada remaja putri di SD Negeri 5 Oheo, Kecamatan Oheo, Kabupaten Konawe Utara. *Jurnal Kesehatan Marendeng*, 6(1), 1–8. https://jurnal.ikta.ac.id/kesmas/article/view/2557?utm_source
- Moelyo, A., Wulandari, A., Imas, O., Rahma, U., Hidayah, N., & Kesumaningtyas, C. (2019). Age at *menarche* and early *menarche* among healthy adolescents. *Paediatrica Indonesiana*, 59(1), 33–37. *Paediatrica Indonesiana+2Jurnal UNS+2* <https://paediatricaindonesiana.org/index.php/paediatrica/article/view/2038?utm>
- Wulandari, E. C., Wijayanti, H. S., Widyastuti, N., Panunggal, B., Ayustaningwarno, F., & Syaury, A. (2021). Hubungan stunting dengan keterlambatan perkembangan pada anak usia 6–24 bulan. *Journal of Nutrition College*, 10(4), 304–312. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/31114/0?utm>
- Elyandri, E., & Permatasari, D. (2023). Hubungan status gizi dan paparan media massa dengan kejadian *menarche* dini pada remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(2), 85–92. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/TMJ/article/view/19445>
- Trisnadewi, E., Irlah, R., Putri, G. E., Dasril, O., & Fernando, F. (2022). Factors associated with the incidence of early *menarche* in young girls at SMP Negeri 15 Padang in 2022. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 5(2). <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/meditory/article/view/1578/0?utm>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka*. Jakarta. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- World Health Organization. (2007). *Adolescent nutrition: A review of the situation in selected South-East Asian countries*. WHO Regional Office for South-East Asia. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204764/B0239.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Rita, et al. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *early menarche* di SDN 5 Oheo, Kecamatan Oheo, Kabupaten Konawe Utara. *Jurnal Kesehatan Marendeng*. jurnal.stikmar.ac.id/index.php/jkm/article/view/27?utm
- Kurnia. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *menarche* dini pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 45–52.
- Karmila, D., & Perbata, D. P. (2022). Hubungan keterpaparan media massa dengan usia terjadinya *menarche* pada siswi SMP. *Jurnal Keperawatan*, 14(S1), 155–160. Tersedia secara daring di Jurnal Keperawatan STIKes Kendal: <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/68>
- Moelyo, A. G., Riza, M., Nur, F. T., Nugroho, H. W., Martuti, S., Hidayah, D., Lestari, E. D., & Salimo, H. (2019, November). Learning environment assessment on the pediatric residency program at Dr. Moewardi Hospital, Surakarta, Indonesia. *Journal of Natural Science, Biology and Medicine*, 10(Suppl 1), S144–S149. <https://jnsbm.org/wpcontent/uploads/2021/07/JNatScBiolMed-10-1s>