

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), masa remaja berada pada usia 10–19 tahun yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, seksual, psikologis, dan sosial, termasuk terjadinya menstruasi pertama (menarche). Di kawasan Asia Tenggara terdapat sekitar 360 juta remaja atau sekitar 20% dari total populasi remaja yang ada. Meskipun sering dianggap sebagai kelompok usia yang sehat, remaja tetap memiliki berbagai risiko masalah kesehatan. Secara global, rata-rata usia menarche sekitar 12 tahun dan cenderung menurun dari waktu ke waktu (WHO, 2025).

Di Indonesia, usia menarche berkisar antara 9–18 tahun, dengan sebagian besar remaja putri mengalami menarche pada usia 12–13 tahun. Rata-rata usia menarche remaja putri adalah 12,6 tahun dengan variasi antara wilayah perkotaan dan pedesaan (Kemenkes RI, 2023). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 juga menunjukkan bahwa 12% remaja putri mengalami *overweight* dan 3,5% obesitas, sedangkan 4,2% mengalami *underweight*. Kondisi ini menunjukkan adanya pergeseran pola gizi remaja yang dapat berimplikasi terhadap kesehatan reproduksi mereka (Kemenkes RI, 2023). Di Provinsi Bengkulu, sebagian besar remaja putri mengalami menarche pada usia 11–12 tahun (31,5%), diikuti usia 13–14 tahun (27,1%), sehingga rata-rata usia menarche di Provinsi Bengkulu yaitu 12,7 tahun.

Di Kota Bengkulu penilaian status gizi pada remaja menunjukkan bahwa masalah gizi masih cukup beragam. Dari total 1.546 remaja, sekitar 36,6% memiliki status gizi baik (565 orang), namun persentase gizi kurang lebih tinggi yaitu 37,32% (577 orang) yang dapat di lihat dari IMT. Selain itu, terdapat 18,4% remaja yang mengalami obesitas (285 orang) (Dinkes Kota Bengkulu, 2025).

Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tidak normal, terutama kelebihan berat badan pada remaja putri, dapat memengaruhi waktu terjadinya *menarche*. Lemak tubuh yang berlebih dapat meningkatkan hormon *estrogen* sehingga mempercepat kematangan organ reproduksi, akibatnya remaja dengan IMT tinggi cenderung mengalami *menarche* lebih dini dibandingkan remaja dengan IMT normal (Nastiti, 2023).

Menurut Prawirohardjo (2020), *menarche* merupakan menstruasi atau haid yang datang pertama kali pada seorang wanita yang sedang menginjak masa dewasa/pubertas. Pada fase ini sering muncul keluhan fisik dan psikologis, seperti nyeri haid akibat peningkatan prostaglandin, serta perubahan hormon yang dapat menyebabkan jerawat, kelelahan, dan perubahan suasana hati. *Menarche* dibagi menjadi tiga, yaitu *menarche* dini (<12 tahun), normal (12–14 tahun), dan terlambat (>14 tahun) (Proverawati, 2020).

Menarche dini dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang. Remaja yang mengalami *menarche* dini memiliki risiko lebih tinggi terkena berbagai penyakit, seperti hipertensi (24%), sindrom metabolik (56%), endometriosis (22%), kanker ovarium (17%), kanker endometrium (40%), kanker payudara

(19%), dan asma (27%) dibandingkan dengan yang mengalami menarche lebih lambat (Lee, 2022).

Dampak IMT berlebih pada remaja putri menjadi semakin penting karena tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga berkaitan dengan percepatan *menarche*. Selain meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi, remaja dengan IMT berlebih cenderung mengalami *menarche* lebih dini akibat peningkatan jaringan lemak yang memicu produksi estrogen lebih tinggi sehingga mempercepat pematangan organ reproduksi (Nastiti, 2025).

Dampak IMT kurang pada remaja putri dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan sistem reproduksi, termasuk keterlambatan usia menarche. Rendahnya cadangan lemak tubuh pada remaja dengan status gizi kurang dapat mengganggu produksi hormon estrogen sehingga proses pematangan organ reproduksi menjadi lebih lambat. Selain itu, IMT kurang juga dapat meningkatkan risiko anemia, gangguan siklus menstruasi, serta menurunkan daya tahan tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa remaja putri dengan IMT rendah cenderung mengalami menarche lebih lambat dibandingkan remaja dengan IMT normal (Novita & Fitriyani, 2022).

Berbagai penelitian juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara IMT dan usia menarche, dimana remaja dengan IMT berlebih lebih cenderung mengalami menarche lebih awal dibandingkan dengan IMT normal atau kurus. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Novita (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT)

dan usia menarche. Angka kejadian *menarche* secara signifikan lebih tinggi pada remaja putri yang memiliki IMT berlebih atau obesitas (*overweight*) dari pada IMT normal dan kurus (*underweight*) dalam kelompok usia yang sama (Novita, 2022). Begitu juga dengan penelitian Adam (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *indeks massa tubuh* (IMT) dengan usia menarche pada remaja putri.

Remaja putri yang status gizinya normal mengalami usia menarche normal, hal ini disebabkan karena keseimbangan hormon dalam tubuh berjalan dengan baik, termasuk produksi hormon *Follicle Stimulation Hormone (FSH)* dan *Lutainizing Hormone (LH)* di ovarium dan pematangan folikel dan pembentukan *estrogen* berjalan dengan normal, sehingga terjadi menarche normal (Oklaini, 2022). Hal ini didukung oleh penelitian Yudrika (2025) yang menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi (IMT) dengan usia menarche pada remaja putri.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2025 Puskesmas Telaga Dewa merupakan Puskesmas yang tertinggi dengan jumlah remaja putri 1.202 dimana data siswa/siswi SMP/MTs di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu tahun 2025/2026 tertinggi yaitu SMP Negeri 05 dengan jumlah siswi sebesar 557 orang (Dinkes Kota Bengkulu, 2025).

Hasil survey awal yang dilakukan pada tanggal 3 februari 2026 ke SMP Negeri 05 Kota Bengkulu didapatkan bahwa siswi yang telah mengalami *menarche* rata-rata usia 12-13 tahun. Peneliti melakukan wawancara kepada 10 siswi sebagai studi pendahuluan. Di SMP Negeri 05 Kota Bengkulu didapatkan 5 orang siswi (50%) memiliki IMT dengan kategori gemuk atau obesitas, 4 orang siswi (40%) memiliki IMT dengan kategori normal dan 1 orang siswi (10%) memiliki IMT dengan kategori kurus.

Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Usia Menarche pada Remaja Putri di SMP Negeri 05 Kota Bengkulu Tahun 2026?”

B. Rumusan Masalah

Tingginya permasalahan status gizi pada remaja, khususnya IMT tidak normal seperti gizi kurang dan obesitas, serta kaitannya dengan menarche dini, mendorong perlunya penelitian lebih lanjut. Oleh karena itu, pertanyaan penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan Indeks Massa Tubuh dengan usia menarche pada remaja putri di SMP Negeri 05 Kota Bengkulu Tahun 2026?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan *Indeks Massa Tubuh* dengan Usia Menarche pada Remaja Putri di Remaja Putri di SMP Negeri 05 Kota Bengkulu Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi *Indeks Massa Tubuh* Remaja Putri di SMP Negeri 05 Kota Bengkulu Tahun 2026.
- b. Diketahui distribusi frekuensi Usia Menarche Remaja Putri di SMP Negeri 05 Kota Bengkulu Tahun 2026.
- c. Diketahui hubungan *Indeks Massa Tubuh* dengan Usia Menarche pada Remaja Putri di SMP Negeri 05 Kota Bengkulu Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak institusi untuk menambah bahan referensi dan pengetahuan mahasiswa kebidanan tentang Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Usia Menarche pada Remaja Putri.

2. Bagi Sekolah dan Siswi

Sebagai media informasi dan edukasi yang meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya menjaga status gizi dan pola hidup sehat, sehingga pihak sekolah dapat menyusun program kesehatan yang tepat dan para siswi dapat mendukung kesehatan reproduksi mereka secara optimal menjelang masa menarche.

3. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat dijadikan wacana pembelajaran mahasiswa untuk menambah dan memperluas wawasan keilmuan serta sebagai sarana pembelajaran.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan untuk bahan referensi yang membantu peneliti selanjutnya dalam mengembangkan implementasi terbaru tentang hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Usia Menarche pada Remaja.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian serupa pernah diteliti oleh :

1. Tarigan tahun (2023) dengan judul penelitian “Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche Pada Siswi SMP Negeri1 Sitoli Ori Kabupaten Nias Utara” analisis penelitian dengan desain *cross sectional* pada 37 siswi SMP Negeri 1 Sitoli Ori, Kabupaten Nias Utara. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dan usia menarche. Kesamaan variabel dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu IMT dan usia menarche pada siswi SMP. Perbedaan penelitian Tarigan, terletak pada lokasi penelitian serta jumlah sampel yang lebih kecil.
2. Novita tahun (2022) dengan judul penelitian “Pengaruh Indeks Massa Tubuh (Imt) Terhadap Usia Menarche Pada Remaja Putri: Literatur Review” melalui studi literatur dengan pendekatan *cross sectional* dan *case control* juga menyimpulkan adanya hubungan signifikan antara IMT dan usia menarche pada remaja putri. Kesamaan penelitian ini memperkuat temuan bahwa status berat badan memiliki pengaruh terhadap waktu terjadinya menarche. Perbedaan penelitian Novita, terletak pada karakteristik responden yang lebih luas dan tidak terbatas pada siswi SMP.

3. Oklaini tahun (2022) dengan judul penelitian “Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Usia Menarche Pada Siswi Kelas VIII Di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 07 Seluma” dengan desain observasional analitik pada siswi kelas VIII SMP Negeri 07 Seluma menunjukkan adanya hubungan antara IMT dan usia menarche dengan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel utama yaitu IMT dan usia menarche. Perbedaannya, penelitian Oklaini lebih berfokus pada menarche dini, sedangkan penelitian yang akan dilakukan membahas hubungan IMT dengan usia menarche secara umum.
4. Enggar tahun (2022) dengan judul penelitian “Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche” dalam studi cross sectional menemukan bahwa status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan usia menarche ($p = 0,542$). Penelitian ini memang memasukkan IMT sebagai salah satu variabel, tetapi peneliti juga menganalisis beberapa faktor lain sehingga tidak berfokus secara khusus pada IMT. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada pembahasan status gizi atau IMT dan usia menarche pada remaja putri. Perbedaannya, penelitian Enggar menganalisis beberapa faktor lain sehingga tidak berfokus secara khusus pada IMT, sedangkan penelitian yang akan dilakukan lebih memusatkan pada hubungan IMT dengan usia menarche.