Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p-ISSN : 2301-8631
Volume 10, Nomor 1, Juni 2022
https://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v9i2.476

STATUS MENARCHE BERDASARKAN IDEKS MASSA TUBUH DAN LINGKAR LENGAN ATAS DI SMPN 37 PALEMBANG

Atma Deviliawati
Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada
Email Korespondensi: atm_2vi@yahoo.co.id

ABSTRAK
Pendahuluan: Sekitar 1 miliar manusia atau setiap 1 di antara 6 penduduk dunia adalah remaja. Berbagai perubahan terjadi pada periode baik secara fisik maupun psikologis, salah satunya status menarche. Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkar lengan atas dapat menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya menarche pada remaja. **Tujuan :** tujuan penelitian ini untuk melihat status menarche berdasarkan IMT dan linggkar lengan atas. **Metode:** Jenis penelitian survei observasional untuk mengetahui gambaran status menarche berdasarkan IMT dan lingkar lengan atas. Sampel penelitian sebanyak 133 orang siswi (total sampling). Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi karakteristik responden **Hasil:** Siswi yang mengalami menarche 66 orang (49,6 %), kategori dini 42 orang (63.6%), paling banyak mengalami menarche umur 11 tahun 37 orang (56.1 %). IMT dari 66 orang yang mengalami menarche, kurus 28 orang (42,4%), normal 33 orang (50%) dan gemuk 5 orang (7,6%). Linggkar lengan atas berdasarkan status menarche kurus 30 orang (45,5%) dan normal 36 orang (54,5%). Siswi yang belum mengalami menarche sebanyak 67 orang (50,4%) IMT siswi yang belum mengalami menarche paling banyak kurus 48 orang (71,7%), normal 18 orang (25,8%) dan gemuk 1 orang (1,5%), sedangkan LILA siwi yang belum mengalami menarche paling banyak kurus 48 orang (71,6%) dan normal 19 orang (28,4%). **Simpulan :** Remaja putri di masa pubertas akan mengalami menarche, menarche bisa terjadi lebih awal maupun lebih lambat tergantung kondisi tubuh.
Kata Kunci: Menarche, Indeks Massa Tubuh, Lingkar Lengan Atas

MENARCHE STATUS BASED ON BODY MASS INDEX AND UPPER ARM CIRCUMFERENCE AT SMPN 37 PALEMBANG

ABSTRACT
Introduction*: About 1 billion people or every 1 in 6 of the world's population are teenagers. Various changes occur during the period both physically and psychologically, one of which is the status of menarche. Body Mass Index (BMI) and upper arm circumference can be one of the factors that influence the occurrence of menarche in adolescents.* ***Purpose****: the purpose of this study was to determine the status of menarche based on BMI and upper arm circumference.* ***Methods****: This type of research is an observational survey to determine the description of menarche status based on BMI and upper arm circumference. The research sample was 133 students (total sampling). Univariate analysis was used to determine the distribution of respondents' characteristics.* ***Results****: 66 students (49.6%) experienced menarche in the early category, 42 people (63.6%), the most experienced menarche at the age of 11 years, 37 people (56.1%). BMI of 66 people who experienced menarche, 28 people thin (42.4%), normal 33 people (50%) and fat 5 people (7.6%). Upper arm circumference based on menarche status was thin 30 people (45.5%) and normal 36 people (54.5%). There are 67 students who have not experienced menarche (50.4%) BMI of students who have not experienced menarche at most 48 people (71.7%), normal 18 people (25.8%) and 1 person fat (1, 5%), while LILA siwi who have not experienced menarche are the most thin 48 people (71.6%) and normal are 19 people (28.4%).* ***Conclusion:*** *Teenage girls at puberty will experience menarche, menarche can occur earlier or later depending on body condition.*
Keywords*: Menarche, Body Mass Index, Upper Arm Circumference*

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p-ISSN : 2301-8631
Volume 10, Nomor 1, Juni 2022
https://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v9i2.446

PENDAHULUAN

Masa remaja terjadi ketika seseorang mengalami perubahan struktur tubuh dari anak-anak menjadi dewasa (pubertas). Pada masa ini terjadi suatu perubahan fisik yang cepat disertai banyak perubahan, termasuk didalamnya pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) untuk mencapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi. Pada wanita adalah ditandai dengan datangnya menstruasi (menarche). Menstruasi adalah proses peluruhan lapisan dalam atau endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari uterus melalui vagina. Hal ini berlangsung terus sampai menjelang masa menopouse yaitu ketika seorang berumur 40-50 tahun (Kumalasari & Andhyantoro, 2012)

Pubertas di defenisikan sebagai periode dimana seseorang dikatakan mampu untuk bereproduksi dan ini ditandai dengan maturasi organ genital, perkembangan karakteristik seks sekunder, pertumbuhan yang cepat, perubahan psikologis, dan pada perempuan munculnya *menarche*. (Fauziyah, 2012)

Menarche adalah haid yang pertama terjadi, yang merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil. Hormon yang berpengaruh terhadap menarche adalah estrogen dan progesteron. Estrogen berfungsi mengatur siklus haid, sedangkan progesteron berpengaruh pada uterus yaitu dapat mengurangi kontraksi, selama siklus haid. (Noviana & Wilujeng, 2014)

Sekitar 1 miliar manusia atau setiap 1 di antara 6 penduduk dunia adalah remaja. Di Indonesia, jumlah remaja dan kaum muda berkembang dengan cepat. Umumnya remaja yang mengalami menarche adalah pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Periode ini akan merubah prilaku dari beberapa aspek , misalnya psikologi dan lainnya. Pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi (menarche) pada umur 12-16 tahun. (Kusmiran, 2014)

Kejadian awal haid/menarche pada usia 16 tahun yang disertai atau tanpa disertai oleh tanda-tanda perkembangan seks sekunder, perlu mendapatkan penanganan yang baik. Nilai-nilai batas yang dianggap normal pada siklus haid remaja sangat bervariasi tetapi sebagai patokan adalah usia menarche rata-rata 12 tahun 4 bulan, daur haid berkisar antara 21-35 hari. (Olivia, 2013)

Remaja pada umumnya didefenisikan sebagai orang-orang yang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut WHO, remaja (adolence) adalah mereka yang berusia 10-19 tahun. Sementara dalam terminologi lain PBB menyebutkan anak muda untuk mereka yang berusia 15-24 tahun. (Marmi, 2013)

Banyak anak perempuan tidak memiliki pemahaman yang tepat bahwa menstruasi adalah proses biologis yang normal. Mereka justru baru mengenalnya pada saat menarche alias saat pertama kali mengalami menstruasi. Penelitian UNICEF di Indonesia pada 2015 menemukan fakta 1 dari 6 anak perempuan terpaksa tidak masuk sekolah selama 1 hari atau lebih, pada saat menstruasi. (Kemenkes, 2017)

Di Amerika rata-rata usia menarche turun 0,9 tahun pada perempuan yang lahir sebelum tahun 1920 dibandingkan dengan perempuan yang lahir sebelum tahun 1980-1984, rata-rata usia menarche pada perempuan yang lahir tahun 1920 adalah 13,3 tahun dan perempuan yang lahir tahun1980-1984 adalah 12,4 tahun. (Zalni, 2017)

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar 2010, diketahui 37.5% perempuan mengawali usia reproduksi/menarche pada umur 13-14 tahun, dijumpai 0.1% perempuan dengan umur menarche 6-8 tahun, dan dijumpai juga sebanyak 19.8% perempuan baru mendapat haid pertama pada usia 15-16 tahun dan 4.5% pada umur 17 tahun keatas. (Kemenkes, 2010)

Menurut Frida Soesanti Satgas Remaja Ikatan Dokter Anak Indonesia, melihat jumlah anak perempuan yang

menstruasi pertama di bawah umur 10 tahun meningkat. Rata-rata menstruasi pertama anak perempuan didunia 12,4 tahun. Sedangkan di Indonesia terjadi pada umur 12,5 sampai 13 tahun. (Liputan 6, 2017).

Namun pada saat ini akibat terjadinya pola hidup, khususnya nutrisi atau cara makan dan kurangnya aktifitas olahraga membuat remaja cenderung mendapatkan haid lebih dini. Hal ini merupakan akibat dari pola makan dan kurangnya aktivitas yang membuat remaja memiliki berat badan berlebih.Tingginya lemak dalam tubuh remaja menyebabkan tingginya /meningkatnya hormon utama perempuan, yaitu estrogen disamping hormon seks steroid lainnya. (Olivia, 2013)

Terdapat berbagai faktor yang dianggap berperan dalam mulainya purbetas, antara lain faktor genetik, nutrisi dan lingkungan lainnya. Pada tahun 1971, Frich dan Revelle mengemukakan peran nutrisi terhadap mulainya pubertas, mereka menyatakan bahwa dibutuhkan berat badan sekitar 48 Kg untuk timbulnya menarche, sedangkan pada penelitian selanjutnya dinyatakan bahwa dibutuhkan perbandingan lemak dan lean body mass tertentu untuk timbulnya pubertas dan untuk mempertahankan kapasitas reproduksi (Fauziyah, 2012).

Makanan mengandung unsur zat gizi yang sangat diperlukan untuk tubuh dan berkembang. Dengan mengkonsumsi makanan yang cukup dan teratur remaja akan tumbuh sehat sehingga akan mencapai prestasi yang gemilang, kebugaran dan sumber daya yang berkualitas. Remaja putri yang terpelihara kadar gizinya akan terpelihara kesehatan reproduksinya. Jika kondisi sehat ini terus dipertahankan sampai kondisi memasuki waktu hamil maka akan mendapatkan anak yang sehat dan cerdas. (Proverawati & Kusumawati, 2011)

Kebutuhan energi dan nutrisi remaja dipengaruhi oleh usia reproduksi, tingkat aktivitas, dan status nutrisi. Nutrisi mempengaruhi kematangan seksual pada gadis yang mendapat menstruasi pertama lebih dini, cenderung lebih berat dan lebih tinggi pada saat menstruasi dibandingkan dengan sebelum menstruasi pada usia yang sama (Marmi, 2013).

Datangnya menstruai atau mimpi basah pertama pada remaja tidaklah sama banyak faktor yang menyebabkan perbedaan tersebut. Salah satunya karena masalah gizi. Pada remaja perempuan kecepatan pertumbuhan makimal 6-12 bulan sebelum menarche, IMT merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya menarche, serta terjadi penambahan lemak pada anggota gerak selama pubertas (Proverawati & Misaroh, 2017).

Hormon yang berpengaruh terhadapterjadinya menarche adalah estrogen dan progesteron. Agar menarche tidak menimbulkan keluhan, sebaiknya remaja wanita mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang. (sibagariang & dkk, 2913)

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan didapatkan jumlah siswi kelas VII SMPN 37 Palembang sebanyak 133 orang. Berdasarkan hasil wawancara kepada 5 orang siswi 2 orang telah mengalami menarche dan 3 orang belum mengalami menarche.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah survei observasional yang dilakukan di SMPN 37 Palembang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII SMPN 37 Palembang sebanyak 133 orang. Sampel adalah seluruh populasi yang didapatkan dengan menggunakan teknik total sampling. Semua siswi kelas VII baik yang telah mengalami menarche maupun yang belum mengalami menarche akan menjadi reponden dengan kriteria hadir pada saat penelitian dan bersedia menjadi responden. Data status menarche dan tidak menarche diambil menggunakan kuesioner sedangkan data indek masa tubuh dan lingkar lengan atas di dapat dengan cara melakukan pengukuran secara langsung. Hasil pengukuran di analisis secara

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p-ISSN : 2301-8631
Volume 10, Nomor 1, Juni 2022
https://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v9i2.446

Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi karakteristik responden.

HASIL

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 133 responden, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Status Menarche Siswi Kelas VII SMPN 37 Palembang

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Status Menarche		
Ya	66	49.6
Tidak	67	50.4
Jumlah	133	100
Umur Saat Menarche		
Dini : < 12 tahun	42	63.6
Normal : ≥12 tahun	24	36.4
Jumlah	66	100
IMT Siswi yang Menarche		
Kurus	28	42.4
Normal	33	50
Gemuk	5	7.6
Jumlah	66	100
LILA Siswi yang Menarche		
Kurus	30	45.5
Normal	36	54.5
Jumlah	66	100

Dari tabel 1 diatas diperoleh data Status Menarche siswi kelas VII yang belum mengalami menarche lebih banyak dari yang telah mengalami menarche 67 orang atau 50.4 %. data kategori Status Menarche siswi kelas VII lebih banyak masuk kategori dini 42 orang atau 63.6% dibandingkan kategori normal sebanyak 24 orang atau 36.4 %. data Indeks Massa Tubuh (IMT) siswi kelas VII berdasarkan yang telah mengalami menarche kategori Normal paling banyak 33 orang atau 50%, paling sedikit kategori gemuk sebanyak 5 orang atau 7.6 %. data Linggkar Lengan Atas (LILA) siswi kelas VII yang telah megalami menarche yang paling banyak kategori Normal 36 orang (54.5%) dan kategori kurus sebanyak 30 orang (45.5%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Status Menarche Siswi Kelas VII SMPN 37 Palembang

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Status Menarche		
Ya	66	49.6
Tidak	67	50.4
Jumlah	133	100
IMT Siswi yang Belum Menarche		
Kurus	48	71.7
Normal	18	26.8
Gemuk	1	1.5
Jumlah	67	100
LILA Siswi yang Belum Menarche		
Kurus	48	71.6
Normal	19	28.4
Jumlah	67	100

Dari tabel 2 diatas diperoleh data Indeks Massa Tubuh (IMT) siswi kelas VII berdasarkan yang belum mengalami menarche kategori kurus paling banyak 48 orang atau 71.7 %, paling sedikit kategori gemuk sebanyak 1 orang atau 1.5 %. data Linggkar Lengan Atas (LILA) siswi kelas VII yang belum mengalami menarche yang paling banyak kategori kurus 48 orang (71.6 %) dan kategori normal sebanyak 19 orang (28.4 %).

PEMBAHASAN

Status Menarche

Berdasarkan hasil penelitian dari 133 siswi kelas VII yang belum mengalami menarche sebanyak 67 orang atau 50.4 %, sedangkan 66 orang atau 49.6% telah mengalami menarche. Dari hasil penelitian tersebut juga didapatkan dari 66 orang atau 49.6% yang telah mengalami menarche terjadi paling banyak pada umur 11 tahun sebanyak 37 orang (56.1%) dan paling cepat umur 9 tahun 1 orang (1.5%) serta paling sedikit umur 13 tahun sebanyak 4 orang (6%) dengan rata-rata usia responden 11.33 tahun, dan berdasarkan kategori menarche dari 66 orang. kategori Dini:< 12 tahun sebanyak

42 orang (63.6%), kategori normal: ≥ 12 tahun sebanyak 24 orang (36.4%).

Menstruasi adalah peristiwa luruhnya. sel ovum matang yang tidak dibuahi bersamaan dengan dinding ednometrium yang robek yang terjadi melalui 4 fase (Rohan & dkk, 2017).

Usia saat seorang anak perempuan mendapat menstruasi bervariasi, terdapat kecenderungan bahwa saat ini anak mendapat menstruasi yang pertama kali pada usia yang lebih muda, ada yang berusia 12 tahun ada juga yang berusia 8 tahun.(Proverawati & Misaroh, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh (Puspitasari & dkk, 2016) diperoleh status menarche dari 100 responden kategori dini sebanyak 20 orang (20.0%) dan Kategori Normal sebanyak 80 orang (80.0%), dengan rentang usia responden 9-13 tahun dengan usia terbanyak 11 tahun 34%, dan usia paling sedikit 13 tahun 6% dengan rata-rata usia responden 10.87 tahun.

Data hasil penelitian yang dilakukan (Antono, 2015) pada remaja putri usia 13-14 tahun di SMPN 1 Pace memperlihatkan bahwa sebagian besar responden memiliki usia *menarche* normal yaitu sebanyak 63 siswi (82,9%), sebagian kecil responden memiliki usia *menarche* cepat yaitu sebanyak 11 siswi (14,5%), dan sebagian kecil responden memiliki usia *menarche* lambat yaitu sebanyak 2 siswi (2,6%).

Terjadinya perubahan dalam usia menstruasi atau menarche lebih dini disebabkan karena banyak faktor misalnya pertumbuhan dan perkembangan organ-organ terutama organ reproduksi di masa pubertas maupun yang dipengaruhi juga pola konsumsi makanan sehari-hari, serta status menarche ibu. Remaja dengan gizi seimbang, pola makan dan itdur baik akan mendapatkan derajat kesehatan yang baik pula khususnya untuk kesehatan organ-organ reproduksi.

Indeks Massa Tubuh (IMT)

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Data Indeks Massa Tubuh (IMT) siswi kelas VII dari 133 responden yang paling banyak kategori kurus 76 orang (57.1%), paling sedikit kategori gemuk sebanyak 6 orang (4.5%) dan kategori normal 51 orang (38.3%) data Indeks Massa Tubuh (IMT) siswi kelas VII berdasarkan yang telah mengalami menarche kategori Normal paling banyak 33 orang (50%), paling sedikit kategori gemuk 5 orang (7.6 %). data Indeks Massa Tubuh (IMT) siswi kelas VII berdasarkan yang belum mengalami menarche kategori kurus paling banyak 48 orang (71.7 %), paling sedikit kategori gemuk sebanyak 1 orang (1.5 %.).

Indeks Massa Tubuh merupakan cara untuk mengambarkan berat badan dalam hubungannya dengan tinggi badan.(Marmi, 2014). IMT diggunakan berdasarkan rekomendasi FAO/WHO/UNO tahun 1985 bahwa batasan berat badan normal orang dewasa ditentukan berdasarkan Body Mass Index (BMI/IMT). IMT merupakan alat sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa (usia 18 tahun keatas), khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan BB (Proverawati & Kusumawati, 2011)

Pada anak-anak dan remaja, indeks massa tubuh dihitung seperti pada dewasa dan selanjutnya dibandingkan dengan Z-score atau persentil. Pada masa anak-anak dan remaja, perbandingan berat badan dan tinggi badan bervariasi sesuai dengan jenis kelamin dan usia, sehingga standar untuk menentukan status gizi menggunakan indeks masa tubuh pada anak – anak dan remaja dibandingkan dengan dewasa akan berbeda pula (Iqbal & Puspitaningtyas, 2018).

BMI merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya menarche, dan hal ini telah terbukti berhubungan dengan pertumbuhan post natal dan kejadian peningkatan resiko penyakit DM, hipertensi dan jantung. (Proverawati & Misaroh, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh (Putra & dkk, 2016) Hasil studi ini adalah rata-rata IMT 19,93 (±3,162) kg/m^{2}dan rata-rata usia *menarche* adalah 11,75 tahun dengan usia termuda 9 tahun dan tertua 14 tahun..sebagian

besar populasi memiliki IMT pada range kategori normal (18,5 – 25 kg/m^2) yaitu sebesar 61%, sedangkan 35% responden memiliki IMT pada kategori kurus, dan untuk yang gemuk sebesar 3,9.

Penelitian (Vale & et.al, 2014), Ada hubungan antara usia menarche dan indeks massa tubuh (IMT), dengan menarche lebih awal dikaitkan dengan BMI yang lebih tinggi

Remaja yang belum mengalami menarche dengan IMT paling banyak kurus menurut penelit disebabkan oleh pola konsumsi makanan yang asal kenyang atau konsumsi makanan yang sembarangan seuai dengan keinginan dan rasa enak menurut mereka tanpa memikirkan kandungan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Atau tidak memperhatika pola gizi seimbang.

Lingkar Lengan Atas (LILA)

Berdasarkan hasil penelitian di peroleh data Linggkar Lengan Atas (LILA) siswi kelas VII yang paling banyak kategori kurus sebanyak 78 orang atau 58.6%. Data Linggkar Lengan Atas (LILA) siswi kelas VII yang telah megalami menarche yang paling banyak kategori Normal 36 orang (54.5%) dan kategori kurus sebanyak 30 orang (45.5%). Data Linggkar Lengan Atas (LILA) siswi kelas VII yang belum mengalami menarche yang paling banyak kategori kurus 48 orang (71.6 %) dan kategori normal sebanyak 19 orang (28.4 %).

Pengukuran LLA atau LILA dapat digunakan untuk mengetahui status gizi bayi, balita dan bumil, anak sekolah serta dewasa. Indeks ini dapat digunakan tanpa mengetahui umur. Bersama dengan nilai triseps skinfold dapat digunakan untuk menentukan otot lengan. Lingkaran otot lengan merupakan gambaran dari massa otot tubuh. (Proverawati & Kusumawati, 2011).

LILA cocok digunakan untuk skrining kekurangan energi protein pada kondisi darurat yakni pengukuran tinggi dan berat badan tidak memungkinkan untuk dilakukan, serta umur anak tidak diketahui. lILA terdiri atas lemak subkutan dan otot. Atas dasar prinsip tersebut, penurunan pengukuran LILA menunjukkan juga penurunan pada jaringan lemak atau otot atau mungkin keduanya. ((Iqbal & Puspitaningtyas, 2018).

Lingkar lengan atas merupakan gambaran ketersediaan zat gizi di otot dan lemak, sehingga status LILA pada remaja putri berkaitan juga dengan kecepatan maturasi seksualnya. (Zaki & dkk, 2017)

Kekurangan nuttrisi sampai terjadi berat badan rendah ataupun malnutrisi dapat menyebabkan terjadi perubahan hormonal berupa gangguan siklus ovulasi hal ini dapat memicu terganggunya fertilitas. (Purwitasari & Maryanti, 2009).

Perubahan fisik pada pertumbuhan remaja berlangsung dengan cepat dan dalam waktu yang relatif singkat. Pertumbuhan fisik ini juga diikuti dari dalam tubuh remaja, yaitu massa otot bertambah beserta dengan kekuatannya. Pada fase ini remaja mengalami perkembangan sistem reproduksi, hormon sex akan mempengaruhi perilaku dan emosi, serta terjadi perubahan bentuk tubuh (Mardalena, 2017).

Penelitian yang dilakukan (Pangestika, 2015) diperoleh hasil dari 65 responden rerata dan standar deviasi LILA responden sebesar 23,2±3,01 cm.

Status gizi sangat penting, sehingga apapun yang dikonsumsi reponden akan berdampak dalam pertumbuhan dan perkembangan organ tubuhnya, pola diiet yang salah juga akan menyebabkan asupan nutrisi ke tubuh pun kurang. Kesibukan remaja beraktifitas sehingga melupakan konsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh juga dapat mempengaruhi asupan nutrisi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Status Menarche dari 133 responden yang belum mengalami menarche sebanyak 67 orang atau 50.4 %, 66 orang atau 49.6% telah mengalami menarche. Indeks Massa

Tubuh (IMT) yang telah mengalami menarche kategori Normal paling banyak 33 orang (50%), paling sedikit kategori gemuk 5 orang (7.6 %). data Indeks Massa Tubuh (IMT) yang belum mengalami menarche kategori kurus paling banyak 48 orang (71.7 %), paling sedikit kategori gemuk sebanyak 1 orang (1.5 %.).Linggkar Lengan Atas (LILA) yang telah megalami menarche paling banyak kategori Normal 36 orang (54.5%) dan kategori kurus sebanyak 30 orang (45.5%). Data Linggkar Lengan Atas (LILA) yang belum mengalami menarche yang paling banyak kategori kurus 48 orang (71.6 %) dan kategori normal sebanyak 19 orang (28.4 %).

Saran

Disarankan untuk memberikan penyuluhan secara rutin kepada siswi dan siswa mengenai kesehatan reproduksi.

PENDANAAN

Penelitian ini tidak mendapat dana dari pihak manapun.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada kemungkinan terjadi konflik kepentingan

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada kepala sekolah, guru, beserta siswa dan siswi SMP N 37 Palembang yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini

KEPUSTAKAAN

Antono, S. D. (2015). Hubungan Antara Status Gizi (IMT) dengan Usia Menarche pada Remaja Putri Usia 13-14 tahun di SMPN 1 Pace Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk. *Jurnal ilmu Kesehatan* , 39-46.

Dewi, S. N. (2012). Biologi Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rihama.

Fauziyah. (2012). Infertilitas dan Gangguan Alat Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika.

Iqbal, & Puspitaningtyas. (2018). *Penilaian Status Gizi.* Jakarta: Salemba Medika.

Kemenkes. (2010). Retrieved from kesga.kemkes.go.id

Kemenkes. (2017). *Manajemen Kebersihan Menstruasi*. Retrieved from www.Depkes.go.id

Kumalasari, & Andhyantoro. (2012). Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

Kusmiran, E. (2014). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.

Liputan 6. (2017). *Tiga Penyebab Anak menstruasi Pertama Dibawah usia 10 Tahun*. Retrieved from http://m.liputan6.com

Mardalena. (2017). *Dasar- dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan. Konspe dan Penerapan dalam Ashan Keperawatan.* Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Marmi. (2013). Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Noviana, & Wilujeng. (2014). Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan . Jakarta Timur: Trans Info Media.

Olivia. (2013). Mengatasi Gangguan Haid. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Pangestika. (2015). hubungan beberapa Parameter Kegemukan dengan Usia Menarche pada Siswi SMPn 1 Sumber Kabupaten Cirebon. *Jurnsl Kesehatan Masyarakat*, 256-262.

Proverawati, & Kusumawati. (2011). Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Kesehatan . Yogyakarta: Nuha Medika.

Proverawati, A., & Misaroh, S. (2017). *Menarche. Menstruasi Pertama Penuh Makna.* Yogyakarta: Nuha Medika.

Purwitasari, & Maryanti. (2009). *Buku Ajar. gizi dalam Kesehatan Reproduksi.* Yogyakarta: Nuha Medika.

Puspitasari, R., & dkk. (2016). Gambaran Usia Menarche dini Pada Anak sekolah dasar Di Daerah Urban. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 443-447.

Putra, R. N., & dkk. (2016). Hubungan Indek Masa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche Pada Siswi SMPN 1 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 551-557.

Rohan, H. H., & dkk. (2017). *Buku kesehatan Reproduksi.* Jawa Timur: Intimedia.

sibagariang, & dkk. (2913). *Kesehatan Reproduksi Wanita.* Jakarta: Trans Info Media.

Vale, B., & et.al. (2014). Menstruation disorders in adolescents with eating disorders – target body mass index percentiles for their resolution.

Zaki, I., & dkk. (2017). Asupan Zat Gizi Makro dan Lingkar Lengan AtaspPada Remaja Putri di Kawasan Pedesaan Kabupaten Banyumas ., (pp. 435-441). Purwokerto.

Zalni, d. (2017). Usia Menarche Berhubungan Dengan Status Gizi, Konsumsi Makanan dan Aktifitas Fisik. *Jurnal Kesehatan reproduksi*, 153-161.