

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja memiliki rentang usia sekitar 10-18 tahun dan merupakan waktu tumbuh cepat kedua setelah bayi. Pertumbuhan remaja yang cepat ini disertai dengan perubahan-perubahan hormonal, kognitif, dan emosional. Semua perubahan ini membutuhkan zat gizi secara khusus, selain untuk pertumbuhan, juga sangat dibutuhkan untuk perkembangan tingkat kematangan seksualnya (TKS). TKS atau *Sexual Maturity Rating* memiliki lima skala dan sering disebut sebagai tingkat *Tanner*, yang banyak digunakan untuk mengevaluasi pertumbuhan dan perkembangan pada usia remaja dan apabila remaja putri sudah mulai haid, biasanya remaja telah mencapai TKS-4 (Almatsier *dkk.*, 2011). Saat pertama kali remaja putri mulai haid dikenal dengan istilah *menarche*. *Menarche* didefinisikan sebagai pemunculan periode menstruasi yang pertama, umumnya diantara usia 11 dan 16 tahun. Usia rata-rata mulai timbulnya adalah 12 tahun (Taber, 1994).

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa usia *menarche* menurun sebanyak 2-3 bulan perdekade yang salah satunya diakibatkan oleh pengaruh nutrisi yang optimal (Heffner and Schust, 2008). Penelitian sebelumnya bahkan menuliskan bahwa penurunan usia *menarche* terjadi hingga 6 bulan perdekade dalam 3 dekade terakhir (Bagga and Kulkarni, 2000).

Gambaran kejadian usia *menarche* terutama di Indonesia, seperti

penelitian yang dilakukan di kabupaten Pekalongan berkisar pada usia 13,31 tahun (Ulinnuha, 2008), di kecamatan Sanggalang, Kabupaten Langkat rata-rata usia *menarche* terjadi pada usia $12,3 \pm 0,95$ tahun (Shaliha,2011). Hasil Riskesdas (2010) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Indonesia mengalami *menarche* pada usia 13-14 tahun.

Kejadian *menarche* pada remaja secara umum dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Faktor-faktor yang mempengaruhi *menarche* diantaranya adalah status gizi (IMT), konsumsi makanan (sumber energi, karbohidrat, lemak dan protein), aktifitas olahraga, keterpaparan terhadap media informasi orang dewasa, usia *menarche* ibu dan status sosial ekonomi orang tua (Ginarhayu, 2002).

Hasil dari Survey Kesehatan Wanita di California tahun 2012 menunjukkan bahwa *menarche* adalah tanda matangnya reproduksi pada remaja putri, namun apabila terjadi lebih cepat (dini) dapat berdampak pada masalah perilaku dan psikososial pada remaja. Remaja yang mengalami *menarche* dini memiliki resiko yang lebih besar terhadap penyakit kardiometabolik dan kanker, khususnya kanker payudara saat dewasa (Ann Harbor, 2011).

Berdasarkan SIRS (Sistem Informasi Rumah Sakit) tahun 2007 bahwa kanker payudara menempati urutan pertama pada pasien rawat inap di seluruh rumah sakit di Indonesia (16,85%), disusul dengan kanker leher rahim (11,78%). Kanker payudara memiliki angka kejadian 26 per 100.000 perempuan, disusul kanker leher rahim dengan 16 per 100.000 perempuan. Hal

ini memperlihatkan bahwa kanker payudara merupakan kanker tertinggi yang diderita wanita Indonesia (Kemenkes, 2012). Berdasarkan penelitian yang dilakukan ternyata salah faktor penyebab terjadinya kanker payudara adalah *menarche* pada usia muda (Moningkey dan Kodim, 2008 dalam Nani, 2009).

Dampak yang terjadi ini, selain disebabkan oleh *menarche* dini, ternyata apabila terjadi keterlambatan dalam *menarche*, juga mengakibatkan gangguan kesehatan di kemudian hari. Salah satunya adalah osteoporosis (Long *et al.*, 2005). Penelitian yang dilakukan oleh Kemenkes, menunjukkan bahwa prevalensi osteoporosis di Indonesia adalah 19,7%. Hasil penelitian yang dipublikasikan oleh *Bethesda Stroke Center* (2013) bahwa risiko osteoporosis, terutama untuk osteoporosis primer salah satunya disebabkan oleh pubertas yang tertunda.

Banyaknya faktor yang berkontribusi dalam meningkatnya angka penyakit kardiometabolik dan kanker pada wanita, salah satunya tidak terlepas dari faktor asupan makanan baik itu zat gizi makro dan mikro, yang dalam hal ini sangat berkaitan dengan kejadian *menarche*. Faktor keanekaragaman konsumsi makanan dan faktor genetik merupakan indikator utama timbulnya *menarche* dini terutama sebagai pemicu keluarnya *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH). Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa rendahnya asupan serat, tingginya asupan lemak maupun kalsium merupakan faktor risiko terjadinya *menarche* dini (Susanti dan Sunarto, 2012).

Beberapa penelitian yang berhubungan dengan pengaruh zat gizi mikro terhadap kejadian *menarche*, salah satunya adalah kalsium. Asupan kalsium

yang meningkat pada anak perempuan sebelum pubertas dapat mempercepat terjadinya pematangan seksual (Chevalley *et al.*,2005). Penelitian lain mendapatkan bahwa remaja yang asupan kalsium, magnesium, dan phosphor yang tinggi dapat meningkatkan resiko usia *menarche* \leq 12 tahun (Tehrani *et al.*, 2013).

Besarnya kontribusi mineral kalsium dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja terutama remaja putri menjadikan kecukupan kalsium ini harus diperhatikan. Kecukupan asupan kalsium merupakan salah satu faktor yang menentukan terjadinya *menarche* yang normal pada remaja. Hasil survey makanan oleh *National Institute of Health* bahwa remaja perempuan mempunyai risiko terbesar kekurangan asupan kalsium, dimana terjadinya penurunan asupan kalsium cenderung terjadi pada usia 10-17 tahun. Banyaknya konsumsi makanan berkarbonat merupakan salah satu faktor menurunnya asupan kalsium, selain itu minuman ringan berkarbonat umumnya mengandung kafein, yang dapat meningkatkan pengeluaran kalsium melalui urin (Almatsier *et al.*,2011).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dari sekian banyak jenis minuman seperti susu, *juice* buah, kopi, teh dan minuman beraroma buah, ternyata konsumsi minuman bersoda peningkatannya sangat besar terjadi pada remaja. Peningkatan ini hingga 3x lipatnya selama 10 tahun terakhir. Peningkatan minuman bersoda berasosiasi dengan penurunan intake dari kalsium. Keadaan ini jika dibiarkan akan mengakibatkan gangguan terhadap pertumbuhan dan perkembangan remaja, bahkan dapat mengakibatkan

berbagai penyakit dimasa yang akan datang (Moore, 2006).

Berdasarkan uraian dari berbagai penelitian tersebut, sangat penting untuk mengetahui kisaran asupan kalsium remaja putri dan hubungannya dengan kejadian *menarche* pada remaja putri. Pada Kabupaten Malang sendiri, terutama di 4 kecamatan yaitu Pakisaji, Tajinan, Gondanglegi dan Turen belum pernah dilakukan penelitian tentang asupan zat gizi terutama kalsium dan hubungannya dengan kejadian *menarche* sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **Hubungan Asupan Sumber Kalsium dengan Kejadian *Menarche* pada Remaja Putri (Studi Kasus di 4 Kecamatan Kabupaten Malang).**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut : Apakah ada hubungan antara asupan sumber kalsium dengan kejadian *menarche* pada remaja putri (Studi kasus di 4 Kecamatan Kabupaten Malang)?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara asupan sumber kalsium dengan kejadian *menarche* pada remaja putri (Studi Kasus di 4 Kecamatan Kabupaten Malang).

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mengetahui kejadian *menarche* pada remaja putri di 4 Kecamatan kabupaten Malang dengan menggunakan metode wawancara
- b. Mengetahui jumlah asupan sumber kalsium remaja putri di 4 Kecamatan kabupaten Malang dengan menggunakan metode *semi quantitative food frequency* (SQ-FFQ).
- c. Mengetahui hubungan antara asupan sumber Kalsium dengan kejadian *menarche* pada remaja putri di 4 Kecamatan kabupaten Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Manfaat akademik dari penelitian ini adalah :

- a. Menambah khasanah ilmu dan pengetahuan serta sebagai referensi untuk kepentingan penelitian pada institusi pendidikan
- b. Memberikan masukan dan informasi bagi pihak lokasi penelitian yang bersangkutan tentang hubungan antara asupan mikronutrien kalsium terhadap kejadian *menarche* pada remaja putri.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah :

- a. Sebagai bahan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya tentang hubungan antara asupan mikronutrien terhadap kejadian *menarche* pada remaja putri.

- b. Menambah wawasan peneliti tentang hubungan antara konsumsi mikronutrien khususnya kalsium terhadap kejadian *menarche* pada remaja putri.
- c. Sebagai salah satu sumber informasi gizi dan kesehatan, yang secara tidak langsung berguna dalam peningkatan derajat gizi dan kesehatan

