

**PENGARUH PAPARAN INTERNET, STATUS GIZI, DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP USIA MENARCHE PADA SISWA PEREMPUAN
KELAS V DAN VI DI SDN PLAWAD II KARAWANG**

Masruloh¹, Astuti Dwi Ardianty^{2*}

¹⁻²Stikes Abdi Nusantara

E-mail Korespondensi: astutidwiardianti@gmail.com

Disubmit: 20 Juni 2023

Diterima: 27 Juni 2024

Diterbitkan: 01 Juli 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i7.10567>

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of internet exposure, nutrition, and physical activity on girls in grades V and VI at SDN Plawad II Karawang in 2022 at the age of menstruation. Analytical research with a cross-sectional approach is the method used. The research was conducted at SDN Plawad II Karawang. The research data uses a questionnaire sheet. The number of respondents was 68 people. By using the Chi Square test, data analysis statistical test results showed that variables related to internet exposure had a p value of 0.010, nutritional status had a p value of 0.041, and physical activity had a p value of 0.003 indicating that the p value is less than 0.05. Thus it can be concluded that internet exposure, nutritional status, and physical activity affect menstrual age in grades V and VI students at SDN Plawad II Karawang in 2022. The School Health Unit (UKS) seeks to improve communication, information, and education (IEC) with provide counseling to students on how to wisely use the internet and live a healthy life with balanced nutrition.

Keywords: Compliance, Triple Elimination, Integrated ANC, Pregnant Women

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh paparan internet, gizi, dan aktivitas fisik pada anak perempuan kelas V dan VI di SDN Plawad II Karawang tahun 2022 pada usia menstruasinya. Penelitian analitik dengan pendekatan cross-sectional adalah metode yang digunakan. Penelitian dilakukan di SDN Plawad II Karawang. Data penelitian menggunakan lembar Kuesioner. Jumlah responden sebanyak 68 orang. Dengan menggunakan Uji Chi Square, analisis data Hasil uji statistik menunjukkan bahwa variabel yang berkaitan dengan paparan internet memiliki nilai p 0,010, status gizi memiliki nilai p 0,041, dan aktivitas fisik memiliki nilai p 0,003 yang menunjukkan bahwa nilai p kurang dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa paparan internet, status gizi, dan aktivitas fisik berpengaruh terhadap usia menstruasi pada siswa kelas V dan VI di SDN Plawad II Karawang tahun 2022. Unit Kesehatan Sekolah (UKS) berupaya meningkatkan komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) dengan memberikan penyuluhan kepada siswa tentang cara bijak menggunakan internet dan hidup sehat dengan gizi seimbang.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Keterpaparan Internet, Status Gizi, Usia Menarche

PENDAHULUAN

Meskipun rata-rata usia menarache adalah 12,8 tahun, namun mengalami penurunan dalam beberapa dekade terakhir (Selvi et al., 2020). Periode menstruasi pertama, atau menarache, menandai akhir pubertas. Dalam proses pematangan seksual wanita, ini adalah indikator dan peristiwa yang paling berkesan. Dua hingga tiga tahun setelah timbulnya perkembangan seksual sekunder (thelarche), menarache terjadi antara usia 12 dan 14 tahun. Menurut data WHO tahun 2019, menarache biasanya terjadi pada 95% wanita muda di Amerika Serikat ketika mereka berusia 12 tahun. tua. Usia rata-rata menarache di Maharashtra, India adalah 12,5 tahun, seperti yang dikemukakan oleh Sukarsih (2019). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menemukan bahwa rata-rata usia mulai menstruasi di Indonesia adalah 13 tahun, dengan onset yang lebih cepat atau lebih lambat antara usia 9 hingga 17 tahun (Riskesdas, 2018).

Menarache dini, ketika seorang wanita mengalami menstruasi pertama sebelum usia 12 tahun, menandakan bahwa dia telah memproduksi estrogen lebih awal dari wanita lain. Menurut penelitian Mariene (2018), Prasetyaningtyas & Kusmiran (2013) menemukan bahwa sejumlah faktor, antara lain faktor gizi, usia ibu saat menarache, olahraga (aktifitas fisik), dan stimulasi audio visual berpengaruh terhadap usia terjadinya menstruasi. . Nutrisi sangat penting selama masa remaja karena pertumbuhan yang cepat, kematangan seksual, dan perubahan komposisi tubuh (Mariene, 2018). Besarnya paparan media massa (radio, televisi, dan majalah) merupakan faktor lain yang diduga terkait. Sistem reproduksi akan mempercepat pematangannya ketika terpapar media massa

bertema dewasa, baik melalui percakapan atau menonton film bertema dewasa atau internet (Mariene, 2018).

Remaja putri yang banyak terpapar rangsangan eksternal yang kuat, seperti menonton sinetron yang menampilkan anak-anak berperan sebagai orang dewasa, menonton film tentang seks (film biru), membaca buku (novel) dan majalah yang bernada seksual, serta bujukan dan godaan laki-laki. rangsangan, dapat langsung mengarah pada perilaku seksual. Remaja dengan indeks massa tubuh tinggi akan mengalami menarache lebih awal dibandingkan remaja dengan indeks massa tubuh rendah. Ini karena mereka memiliki jumlah kelenjar adiposa yang berbeda, yang menyebabkan tingkat sekresi hormon leptin berbeda. Anak yang mengalami obesitas 2,42 kali lebih mungkin dibandingkan anak yang mendapat pola makan sehat untuk mengalami menarache dini. Seseorang yang memiliki tingkat lemak tubuh yang tinggi memiliki kemungkinan untuk mengalami menarache lebih cepat, Studi Gameli et al. menemukan bahwa, yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara kadar lemak tubuh dan menarache dini, dengan 44,3% subjek menunjukkan kelebihan lemak dan mengalami menarache (Fidelia et al., 2020).

Kekurangan aktivitas fisik atau olahraga dapat meningkatkan aktivitas ovarium dan kadar estrogen, yang merupakan faktor penting dalam proses menarache. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya menarache dini. Anak perempuan lebih mungkin mengalami kelelahan yang disebabkan oleh pubertas. Kualitas tidur yang buruk karena stres dan kelelahan juga dapat mempengaruhi menarache dini (Sukarsih, 2019). Menurut Studi

Pendahuluan yang telah dilakukan di SD Negeri Plawad I dan II kepada 10 Responden yaitu siswi kelas V dan VI didapatkan bahwa 10 siswi sudah memiliki gadget atau HP dan mampu mengoperasikan internet, mereka mengaku sudah terpapar sinetron, drama korea dan sering mengaksesnya melalui media sosial seperti tiktok, youtube ataupun Instagram. Ditemukan dari 6 siswi SD Negeri Plawad I sudah mengalami menstruasi di umur 11 dan 12 tahun sedangkan 7 siswi SD Negeri Plawad II mengalami menstruasi di umur 10 dan 11 tahun.

Berdasarkan hasil penghitungan indeks massa tubuh siswa SD Negeri Plawad I dan Plawad II, diketahui bahwa dari total sepuluh siswa SD Negeri Plawad I, dua orang termasuk dalam kategori kurus dengan IMT. sebesar 17,0-18,4, tiga berada pada kategori gemuk dengan IMT 25,0-27,0, dan lima mahasiswi berada pada kategori normal dengan IMT 18,5-25,0. Sementara itu, dari sepuluh siswa SD Negeri Plawad II, tiga orang kurus dengan IMT 17,0-18,4, lima orang obesitas dengan IMT 25,0-27,0, dan dua orang normal dengan IMT 18,5-25,0. Dari 10 siswi hanya 4 siswi yang mengaku melakukan aktivitas fisik tambahan (diluar kegiatan sekolah) seperti berenang, mengikuti les sepatu roda, juga bersepeda dan ketika tidak ada aktivitas belajar, mereka melakukan aktivitas rumah, sedangkan 6 siswi hanya mengikuti aktivitas fisik disekolah saja yaitu kegiatan mata pelajaran olahraga. SDN Plawad II memiliki siswi yang usia menarchenya lebih cepat dibandingkan siswi di SDN Plawad I. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti “ Pengaruh Paparan Internet, Status Gizi, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Usia Menarche Pada Siswa Perempuan Kelas V Dan Vi Di Sdn Plawad li Karawang”.

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Status gizi

Status Gizi adalah keadaan tubuh manusia sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Mardalena, 2017). Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu, atau perwujudan dari nutrire dalam bentuk variable tertentu (Ariani, 2017). Menurut Soekirman (2002) status gizi didefinisikan sebagai keadaan kesehatan tubuh seseorang atau kelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan (absorpsi), dan penggunaan (utilisasi) zat-zat gizi makanan (Saputra, 2023).

Klasifikasi Status Gizi 1) Gizi Baik (Well Nourished) Status gizi dapat dikatakan baik apabila nilai indeks massa tubuh seseorang mencapai 18,5 - 25,0 KgM². Status gizi dapat baik apabila asupan gizi harus seimbang dengan kebutuhan gizi seseorang yang bersangkutan. Kebutuhan gizi ditentukan oleh: kebutuhan gizi basal, aktivitas, keadaan fisiologis tertentu, misalnya dalam keadaan sakit (2) Gizi Kurang (Under Weight) Status gizi dapat dikatakan kurang apabila nilai indeks massa tubuh seseorang mencapai h (gemuk) apabila nilai indeks massa tubuh seseorang mencapai 25,1 - 27, 0 KgM². Status gizi lebih apabila keadaan patologis (tidak sehat) yang disebabkan kebanyakan makan (Ariani, 2017). 4) Obesitas Status gizi dikatakan lebih (obesitas) apabila nilai indeks massa tubuh seseorang mencapai >27,0 Kg/M². Kegemukan (obesitas) merupakan tanda pertama yang dapat dilihat dari keadaan gizi lebih. Obesitas yang berkelanjutan akan mengakibatkan berbagai penyakit antara lain: diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan lain-lain (Dullah, 2020).

Penilaian Status Gizi Menurut Supariasa (2012), pada dasarnya

penilaian status gizi dapat dibagi dua yaitu secara langsung dan tidak langsung. 1) Penilaian status gizi secara langsung Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu : antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi (Supariasa, 2012). 2) Penilaian status gizi secara tidak langsung Penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi tiga yaitu: survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi. a. Survei konsumsi makanan merupakan metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. b. Statistik vital merupakan pengukuran dengan menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu, c. Faktor ekologi digunakan untuk mengungkapkan bahwa malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis, dan lingkungan budaya (Putri, 2023).

Konsep Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otototot rangka dan yang menyebabkan pengeluaran energi, yang meliputi pekerjaan, waktu senggang, dan aktivitas sehari-hari (Fatmah, 2010). Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (Anada, 2023).

Manfaat Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu : a. Terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain. b. Berat badan terkendali. c. Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat d. Bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional e. Lebih percaya diri f. Lebih bertenaga dan bugar g. Secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik (Chaeroni, 2021).

Tipe-tipe Aktivitas Fisik Ada 3 tipe/macam/sifat aktivitas fisik yang dapat kita lakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh yaitu: a. Ketahanan (endurance) Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). B. kelenturan (flexibility) Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas (lentur) dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Kekuatan (strength) Aktifitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (2-4 hari per minggu) (Karyow, 2023).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian cross-sectional dan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Dengan metode analitik untuk mengumpulkan data variabel dependen dan independen secara bersamaan. Deskripsi distribusi frekuensi variabel dependen dan independen akan diamati setelah pengumpulan data, dan hubungan antara kedua variabel

kemudian akan diselidiki. Populasi penelitian ini, sebagaimana didefinisikan oleh Sugyono (2014), adalah objek atau area subjek yang dipilih peneliti untuk diselidiki dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Penelitian ini melibatkan 68 siswa perempuan kelas lima dan enam di SDN Plawad II tahun 2022.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Menarche Pada Siswa Perempuan Kelas V dan VI di SDN Plawad II Karawang.

Usia Menarche	Frekuensi	Persentase
Dini	48	70.6
Tarda	20	29.4
Jumlah	68	100.0

Dari Tabel distribusi frekuensi dan narasi hasil analisis univariat menyertai pemaparan temuan penelitian ini. Di SDN Plawad II

Karawang pada tahun 2022 diketahui bahwa 48 siswa (70,6%) mengalami menarche dini dan 20 siswa (29,4%) mengalami menarche tertunda.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Paparan Internet dan Pengaruhnya Terhadap Usia Menarche Pada Siswa Perempuan Kelas V dan VI di SDN Plawad II Karawang.

Keterpaparan Internet	Frekuensi	Persentase
Terpapar	40	58.8
Tidak Terpapar	28	41.2
Jumlah	68	100.0

Hasil analisis univariat Tabel 2 didapatkan 48 (70,6%) siswa mengalami menarche dini dan 20

(29,4%) mengalami menarche terlambat di SDN Plawad II Karawang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi dan Pengaruhnya Terhadap Usia Menarche Pada Siswa Perempuan Kelas V dan VI di SDN Plawad II Karawang

Status Gizi	Frekuensi	Persentase
Kurang Gizi	23	33.8
Gizi Normal	21	30.9
Kelebihan Gizi	24	35.3
Jumlah	68	100.0

Dari hasil analisis univariat Tabel 3 menunjukkan 40 (58,8%) siswa terpapar internet, sedangkan

28 (41,2%) tidak terpapar internet di SDN Plawad II Karawang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik dan Pengaruhnya Terhadap Usia Menarche Pada Siswa Perempuan Kelas V dan VI di SDN Plawad II Karawang

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase
Ringan	41	60.3
Berat	27	39.7
Jumlah	68	100.0

Diketahui dari SDN Plawad II Tahun 2022, 24 siswa (35,3%) berstatus gizi tinggi, 23 siswa

(33,8%) berstatus gizi buruk, dan 21 siswa (29,9%) berstatus gizi normal, seperti terlihat pada Tabel 5.4.

Tabel 5. Pengaruh Paparan Internet Terhadap Usia Menarche Pada Siswa Perempuan Kelas V dan VI di SDN Plawad II Karawang

Keterpaparan Internet	Usia Menarche				Total	%	P Value	OR (95% CT)
	Dini		Tarda					
	N	%	N	%				
Terpapar	23	33.8	17	25.0	40	58.8	12.259 (.627-.866)	
Tidak Terpapar	25	36.8	3	4.4	28	41.2		
Total	48	70.6	20	29.4	68	100		

Dari hasil analisis univariat Tabel 4 menunjukkan 41 (60,3%) siswa di SDN Plawad II Karawang tahun 2022 melakukan aktivitas fisik ringan, sedangkan 27 (39,7%) melakukan aktivitas fisik berat. Uji statistik menunjukkan bahwa p-value kurang dari 0,05 karena sama dengan 0,010. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ketika

memasuki masa menopause pada tahun 2022, siswa kelas V dan VI di SDN Plawad II Karawang akan lebih banyak terpapar internet. Hasil analisis diperoleh nilai OR =12.259, dapat disimpulkan bahwa siswi yang terpapar internet berpeluang 13 kali mengalami usia menarche dini di SDN Plawad II Karawang.

Tabel 6. Pengaruh Status Gizi Terhadap Usia Menarche Pada Siswa Perempuan Kelas V dan VI di SDN Plawad II Karawang

Status Gizi	Usia Menarche				Total	%	P Value
	Menarche dini		Menarche Tarda				
	N	%	N	%			
Gizi Kurang	13	19.1	10	14.7	23	33.8	0,041
Gizi Normal	19	27.9	2	2.9	21	30.9	
Gizi Lebih	16	23.5	8	11.8	24	35.3	
Total	48	70.6	20	29.4	68	100	

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS 24

Uji statistik memberikan nilai p sebesar 0,041 yang berarti nilai p kurang dari 0,05. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa

status gizi siswa kelas V dan VI di SDN Plawad II Karawang berpengaruh terhadap usia menstruasi siswa tahun 2022.

Tabel 7. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Usia Menarche Pada Siswa Perempuan Kelas V dan VI di SDN Plawad II Karawang

Aktivitas Fisik	Usia Menarche				Total	%	<i>P Value</i>	OR (95% CT)
	Menarche Dini		Menarche Tarda					
	N	%	N	%				
Ringan	23	33.8	18	26.5	41	60.3	23.505 (.490-.811)	
Berat	25	36.8	2	2.9	27	39.7		
Total	48	70.	20	29.4	68	100		

Uji statistik menghasilkan nilai p 0,003, yang kurang dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswa kelas V dan VI di SDN Plawad II Karawang akan mendapatkan manfaat dari aktivitas

fisik pada tahun 2022. Analisis tersebut menghasilkan nilai OR = 23,505, yang menunjukkan bahwa siswa yang jarang melakukan aktivitas fisik memiliki risiko 23 kali lipat mengalami menarche dini.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memperkuat temuan Diah Auliya pada tahun 2019 yang menunjukkan bahwa sebanyak 29 (55,8%) siswa kelas VII SMP Negeri 4 Ungaran memiliki usia menstruasi dini yang tidak normal. Menurut tanggapan responden, sebanyak 6 (11,5 persen) mahasiswi mengalami menarche pada usia 9 tahun, 15 (29,0 persen) mahasiswi mengalami menarche pada usia 10 tahun, dan 8 (15,3 persen) mahasiswi. siswi mengalami menarche pada usia 8 tahun. Ketika gadis itu berusia 11 tahun, dia mengalami menarche. Dan 18 persen, atau 34,6%, saat mereka berusia 12 tahun, dan 5 persen, atau 9,5%, saat mereka berusia 13 tahun.

Auliya (2019) melaporkan bahwa siswa kelas VII SMP N 4 Ungaran mengalami menstruasi rata-rata pada usia 13 tahun, paling lama sembilan tahun. Siklus menstruasi dipengaruhi oleh pergeseran, perubahan, dan usia menarche yang

lebih awal. Usia rata-rata terjadinya menstruasi diketahui pada awal abad ke-20. Dalam 100 hingga 500 tahun terakhir, usia menarche menurun sekitar dua hingga tiga bulan setiap dekade, menurut sejumlah penelitian yang dilakukan di Eropa dan negara industri Amerika. Misalnya, usia rata-rata menstruasi di Amerika Serikat menurun dari lebih dari 14 tahun pada tahun 1900 menjadi 12,43 tahun antara tahun 1988 dan 1994. Menurut Valencia Br Napitupulu, Hubaybah (2018), usia rata-rata menarche anak perempuan yang lahir antara tahun 1970 dan 1980 di benua Eropa adalah 12,03 tahun, dibandingkan dengan 15,0 tahun untuk anak perempuan yang lahir antara tahun 1880 dan 1890 (Portugal, Italia, Spanyol, Venezuela, dan Inggris).

Usia terjadinya menstruasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti status menarche ibu (genetik) dan lingkungan sosial,

ekonomi, pola makan, terpapar media, dan gaya hidup. proyek penelitian tahun 2020 oleh Silvia Agustin et al. dan berjudul "Hubungan antara Paparan Media Massa Internet dengan Usia Menarche pada Siswa dengan Status Gizi Lebih" mengungkapkan nilai p sebesar 0,027 ($p < 0,05$) korelasi antara paparan media massa Internet dan kegemukan usia menarche siswa. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara usia menarche siswa SMP Negeri 2020 dengan keterpaparan mereka terhadap media online. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Diah Auliya tahun 2019 yang menemukan bahwa analisis data uji Chi Square menghasilkan p -value sebesar 0,003 untuk hubungan keterpaparan media massa siswa kelas VII SMP Negeri 4 Ungaran dengan kejadian menarche. Karena p -value kurang dari 0,05, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kejadian menstruasi siswa kelas VII berhubungan dengan keterpaparan mereka terhadap media massa. Dari rangsangan yang masuk melalui mata dan telinga, hipofisis anterior mengeluarkan GnRH.

Hipotalamus memproses rangsangan ini begitu mereka mencapai pusat otak. GnRH bertindak sebagai pemicu produksi FSH dan LH, yang pada gilirannya menyebabkan ovarium melepaskan sel telur. Selain itu, semakin mudah untuk mengakses informasi dalam berbagai format, termasuk media audiovisual, sebagai akibat dari kemajuan informasi dan teknologi global (Dany Karmila, 2020). Studi yang dilakukan oleh peneliti menemukan bahwa akses mahasiswi terhadap situs pornografi dan kemudahan mereka memperoleh informasi dari ponsel atau perangkat lain sebagai sumber informasi memiliki kontribusi terhadap korelasi antara paparan media massa

internet dan menarche. Di SDN Plawad II, siswa kelas V dan VI sering menggunakan situs jejaring sosial seperti Facebook, Instagram, dan YouTube.

Hormon androgen akan diubah menjadi estrogen di tempat-tempat yang menyimpang ini, mengakibatkan lonjakan LH. Ini akan membangkitkan hasrat seksual dan meningkatkan kematangan emosional. Dipengaruhi oleh media pornografi di internet, rangsangan dapat menyebabkan menstruasi terjadi lebih awal atau lebih cepat. Temuan penelitian ini sejalan dengan Fidelia et al. pada tahun 2020 yang menemukan siswa sekolah dasar di kecamatan Kadia memiliki P -value sebesar 0,000 untuk hubungan kejadian menarche dini dengan status gizi. Hal ini dikarenakan responden yang mengalami menstruasi biasanya memiliki status gizi yang lebih baik secara keseluruhan. Menurut Fidelia, Anisa Gita, Sartiah Yusran, dan Lisnawaty (2020), perkembangan organ reproduksi dapat dipengaruhi apabila asupan gizi lebih tinggi dari kebutuhan harian, sedangkan sebaliknya dapat terjadi apabila asupan gizi lebih rendah dari kebutuhan harian. kebutuhan, mengakibatkan penurunan fungsi reproduksi dan keterlambatan menstruasi. Menurut penelitian Widya Siestianing Rachma tahun 2021, remaja putri di kawasan Perumahan Bumi Pertiwi 2 memiliki korelasi antara status gizi dengan usia menstruasi (p -value 0,379). Status gizi dapat berdampak pada perkembangan fisik remaja dan usia menstruasi. Anak yang mengalami menarche akan memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang tidak mengalami menarche pada usia yang sama. Penurunan usia menstruasi terkait dengan peningkatan status gizi. Ini karena tubuh memiliki hormon

Leptin yang berasal dari adipocyte, yang berasal dari lemak dan diperkirakan mempengaruhi tahap awal pubertas. Widya Siestianing Rachma, sebagaimana disampaikan pada tahun 2021: "Peningkatan kadar leptin dalam darah yang signifikan dapat meningkatkan kadar LH, yang dapat berpengaruh pada peningkatan estradiol dan timbulnya menstruasi." Gizi juga berdampak pada kematangan seksual remaja putri. Remaja putri yang mengalami menarche lebih awal biasanya memiliki tinggi dan berat badan yang lebih besar dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami menarche pada usia yang sama. Indeks Massa Tubuh (IMT) orang yang mencapai usia dewasa lebih awal biasanya lebih tinggi daripada orang yang mencapai usia dewasa lebih lambat, seperti yang dikemukakan oleh Valeria Br Napitupulu dan Hubaybah (2018).

Peneliti berhipotesis bahwa kebiasaan makan siswa kelas V dan VI SDN Plawad II secara signifikan dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Remaja lebih menyukai makanan ringan dan makanan cepat saji, yang biasanya mengandung banyak sodium dan lemak tetapi sedikit vitamin dan mineral. Biasanya, makanan ringan ini rendah vitamin dan mineral tetapi tinggi kalori, sodium, dan lemak. Selain itu, terlalu banyak mengonsumsi makanan tertentu dapat menyebabkan kekurangan nutrisi. Karena belajar adalah aktivitas utama mereka, remaja dan anak usia sekolah biasanya melakukan aktivitas fisik sedang.

Ketika remaja melakukan aktivitas fisik yang kurang teratur, tubuh mereka menggunakan lebih sedikit energi. Selain itu, remaja lebih mungkin mengalami obesitas jika mereka melakukan aktivitas fisik yang memadai selain mengonsumsi makanan dalam

jumlah yang berlebihan. perubahan massa lemak tubuh ketika aktivitas fisik mencegahnya. Istilah "aktivitas eksternal", juga dikenal sebagai "aktivitas fisik", mengacu pada serangkaian gerakan energik. Contoh aktivitas fisik sehari-hari antara lain berlari, berolahraga, mengangkat dan memindahkan benda, bersepeda, dan aktivitas lainnya. Kesehatan seseorang dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisiknya. Menurut Darusman & Rafsanjani (2018), kelebihan energi terkait ketidakaktifan dapat meningkatkan risiko obesitas dan kelebihan berat badan. Menurut penelitian Rosanti, remaja putri yang tidak pernah atau jarang melakukan aktivitas fisik memiliki kemungkinan empat kali lebih besar mengalami menarche dibandingkan remaja putri yang melakukan aktivitas fisik. (ATAU) Hubaybah, Valensia Br Napitupulu, 2018). Sebaliknya, penelitian Valensia dan Hubaybah tahun 2018 yang menemukan bahwa siswa perempuan di SDN 47/IV Kota Jambi tidak memiliki hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan usia menstruasi (p value = 0,026, α = 0,05) (Valensia Br Napitupulu, Hubaybah, 2018), tidak sejalan dengan temuan penelitian ini.

Aktivitas fisik terkait dengan usia menstruasi, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian ini dan penelitian sebelumnya. Menurut penelitian Matondang, olahraga secara signifikan memperlambat datangnya menstruasi pada remaja putri. Diperkirakan bahwa aktivitas fisik yang kuat memperlambat menstruasi melalui mekanisme hormonal dengan mengurangi produksi progesteron, yang memperlambat pematangan endometrium. Penelitian Dina juga menemukan kaitan antara usia menstruasi remaja putri dengan kebiasaan olahraga mereka.

Penelitian Wulandari dan Ungsianik yang menemukan bahwa aktivitas fisik dapat mengubah usia menstruasi sejalan dengan temuan ini. Menurut Maulina (2015), Cumming juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang intens selama periode prapubertas dapat menunda menarche.

KESIMPULAN

Beberapa kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian dan pembahasan yang dilakukan pada bab sebelumnya, antara lain:

1. Hasil analisis univariat di SDN Plawad II Karawang tahun 2022 menunjukkan 20 siswa (29,4%) mengalami menarche terlambat dan 48 siswa (70,6%) mengalami menarche dini.
2. Hasil analisis univariat pada tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebanyak 40 (58,8%) siswa SDN Plawad II Karawang tahun 2022 terpapar internet, sedangkan hanya 28 (41,2%) siswa yang tidak.
3. Tabel 5.4 menunjukkan bahwa pada tahun 2022, 41 (60,3%) siswi di SDN Plawad II Karawang melakukan aktivitas fisik sedang, sedangkan 27 (39,7%) melakukan aktivitas fisik berat.
4. Hasil uji statistik didapatkan nilai p sebesar 0,010 atau kurang dari 0,05, yang menunjukkan bahwa siswa kelas V dan VI di SDN Plawad II Karawang lebih cenderung mengalami menopause setelah terpapar internet. Siswa yang terpapar internet akan berpeluang mengalami menarche dini sebanyak 13 kali di SDN Plawad II Karawang pada tahun 2022, menurut analisis ini menghasilkan OR sebesar 12.259.
5. Uji statistik menghasilkan nilai p 0,041, yang kurang dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa kelas V dan VI di SDN Plawad II Karawang berpengaruh terhadap usia menstruasi tahun 2022.
6. Aktivitas gizi siswa kelas V dan VI di SDN Plawad II Karawang berpengaruh terhadap usia menstruasinya pada tahun 2022 menurut uji statistik. Nilai p kurang dari 0,05 sebagai akibatnya. Pelajar putri yang melakukan aktivitas fisik sedang memiliki peningkatan risiko 23 kali lipat mengalami menarche dini, menurut analisis (OR = 23.505).

DAFTAR PUSTAKA

- A. K. Dewi, A. S. Febrian, And Others Hubungan Usia Menstruasi Dengan Aktivitas Fisik 1(1), Halaman 14-20, Tarumanegara Medical Journal.
- A. Maulina (2015) Penelitian Keperawatan Maternitas Annisa Maulina Bp., Dipresentasikan Di Smp Negeri 21 Padang Tahun 2015, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Usia Menstruasi Pada Remaja Putri: A Repository 1110323008 Sekolah Keperawatan
- Anada, L. F., Wahyuningsih, B. D., & Yuniarti, E.V. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus (Dm) Di Wilayah Upt Puskesmas Sooko* (Doctoral Dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat Ppni).
- Chaeroni, A., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). *Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan*

- Mental?. *Jurnal Sporta Sainika*, 6(1), 54-62.
- D. Sutisna (2007) Making Use Of The Internet Is Simple. Qibla, The Main Book.
- D.Auliya (2019). Hubungan Kejadian Menstruasi Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 4 Ungaran Dengan Paparan Media.
- Dp Perbata, Dany Karmila (2020). Hubungan Usia Menstruasi Siswa Smp Dengan Paparan Media 6, 5-9, *Jurnal Keperawatan* Doi: <https://doi.org/10.2549-8118> P-ISSN 2085-1049
- Dullah, U. (2020). *Gambaran Status Gizi Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- Hubungan Paparan Media Internet Dengan Usia Menstruasi. <https://doi.org/10.36984/jkm.v3i2.92>
- Karyow, R. A., Ibnu, F., & Kusumaningrum, U. A. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Karangrejo Kecamatan Gempol Kabupaten Pasuruan* (Doctoral Dissertation, Perpustakaan Bina Sehat).
- Kementerian Kesehatan Indonesia. (2018). *Riskesdas 2018 Hasil Riset Kesehatan Dasar Temuan Pokok Dari Riskesdas 2018*, 1-220
- Putri, A. S. A. (2023). *Gambaran Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di Madrasah Ibtidaiyah Darussalam Kecamatan Bandar Surabaya Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2023* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang).
- Rachmawati Ika, Sukarsih, And S. The Connection Between A Child's Lifestyle And When They Start Menstruating Early In Elementary School
- S. Arikunto (2010) *Prosedur Penelitian: Pendekatan Praktik (Edisi Revisited)* Cipta Rineka
- S. Notoatmodjo (2012) *Metodologi Penelitian Kesehatan* Cipta Rineka.
- S. Notoatmodjo, 2010 *Teori Promosi Kesehatan Dan Cara Penggunaannya* Cipta Rineka
- S. Notoatmodjo, 2014 *Ilmu Kesehatan Perilaku* Cipta Rineka
- Saputra, R., Edwarsyah, E., Syampurma, H., & Eldawaty, E. (2023). Tinjauan Status Gizi Peserta Didik Sekolah Dasar Angkasali Lanud Padang. *Jurnal Jpdo*, 6(8), 95-100.
- Siswa Kegemukan Di Smp Negeri Kecamatan Pauh Kota Padang Tahun 2020: Doni, A.W., S.A. Selvi, Dan N.S. Oktavia Mercuar, *Jurnal Kesehatan*, 3(2), 45-51.
- Syahrir, S. Alam, Y. Adnan, Dan A. Asis Adalah Penulisnya. Status Gizi Dan Usia Menarche Pada Remaja Putri Berkorelasi. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 200-207. <https://doi.org/10.33221/jikm.v10i03.953>
- U.F. Rahmah (2018) *Deskripsi Media Usia Menstruasi Paparan Konten Pornografi Di Kecamatan Pancoran Mas-Depok* 157.
- Wiwin Dolang, Mariene, Dan J. A. D. T. Siswa Smp Negeri 1 Salahutu Hubungan Paparan Media Dengan Usia Menarche Dan Usia Mearche Ibu 02(02): 174-180, *Jikkhc*.