

# Analisis Kebiasaan Makan dan Usia Menarche pada Siswi SMP di Provinsi DKI Jakarta Tahun 2023 = Analysis of Eating Habits and Age at Menarche in Junior High School Female Students in DKI Jakarta Province in 2023

Stefani Christanti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920526249&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Pada umumnya, menarche terjadi pada usia 12-14 tahun. Namun, beberapa dekade terakhir terjadi tren penurunan usia menarche menjadi lebih muda, padahal menarche lebih awal maupun lebih lambat dapat berdampak pada kesehatan saat dewasa. Faktor gizi, termasuk kebiasaan makan, merupakan salah satu faktor yang penting dan dapat dimodifikasi dalam pengaruhnya terhadap usia menarche. Untuk menganalisis bagaimana pengaruh kebiasaan makan terhadap usia menarche, dilakukan penelitian kuantitatif dengan desain potong lintang pada 420 siswi dari 15 SMP terpilih di Provinsi DKI Jakarta. Pengambilan data dilakukan pada bulan Mei 2023 melalui wawancara, pengisian angket, serta pengukuran berat badan dan tinggi badan siswi. Hasil analisis mendapatkan rata-rata usia menarche adalah 11 tahun 9 bulan, dengan usia menarche termuda 8 tahun 11 bulan dan usia menarche tertua 14 tahun 4 bulan. Siswi SMP di Provinsi DKI Jakarta ditemukan memiliki kecenderungan konsumsi harian melebihi 100% AKG untuk karbohidrat, lemak, protein, gula dan garam. Namun, sebanyak 70,7% responden memiliki kebiasaan makan serat kurang dari 100% AKG. Kebiasaan makan serat yang rendah (<29 gram/hari) ditemukan berhubungan signifikan dengan usia menarche lebih awal berdasarkan uji bivariat ( $p=0,006$ ) maupun uji multivariat setelah dikontrol kebiasaan makan lemak, protein, dan garam ( $p=0,047$ ) dengan nilai  $OR=0,569$  (95% CI 0,325-0,993) yang berarti siswi dengan kebiasaan makan serat rendah berpeluang 1,76 kali untuk mendapatkan menarche lebih awal dibandingkan siswi dengan kebiasaan makan serat tinggi. Pola asupan gizi seimbang, termasuk kebiasaan makan sayur dan buah yang banyak mengandung serat, menjadi rekomendasi yang perlu diperhatikan mengingat gizi adalah faktor penting bagi tumbuh kembang remaja, dan kesehatan remaja secara umum.

In general, menarche occurs at the age of 12-14 years. However, the last few decades have seen a trend of decreasing the age of menarche to younger, even though earlier or later menarche can impact health. Nutritional factors, including eating habits, are important and can be modified in their influence on the age of menarche. A quantitative study with a cross-sectional design was conducted to analyze the relationship between eating habits and menarche age in 420 female students from 15 selected junior high schools in DKI Jakarta Province. Data collection was carried out in May 2023 through interviews, filling out questionnaires, and measuring the weight and height of female students. The analysis found that the average age of menarche was 11 years 9 months, with the youngest menarche being 8 years 11 months and the oldest menarche being 14 years 4 months. Junior high school students in DKI Jakarta Province tend for daily consumption to exceed 100% of the RDA for carbohydrates, fat, protein, sugar, and salt. However, as many as 70.7% of respondents have a habit of eating fiber less than 100% of the RDA. Low fiber diet (<29 grams/day) was also found to be significantly related to earlier menarche age either through the bivariate test ( $p = 0.006$ ) or multivariate test after controlling for eating habits of fat, protein, and salt ( $p = 0.047$ ) with a value  $OR = 0.569$  (95% CI 0.325-0.993) which means girls with low fiber eating habits have a 1.76 times chance of getting menarche earlier than girls with high fiber eating habits. A

balanced nutritional intake pattern, including vegetables and fruits, is a recommendation because nutrition is an important factor for adolescent growth and development, and adolescent health in general.