

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. TINJAUAN TEORI

1. *Menarche*

a. Pengertian *Menarche*

Menarche merupakan menstruasi pertama yang di alami oleh remaja biasanya pada usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Hal tersebut merupakan tanda awal adanya perubahan seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut daerah pubis dan aksila, serta lemak pada daerah pinggul.¹⁴

Menarche adalah perdarahan dari uterus karena perubahan hormonal yang teratur atau berdaur teratur, kira kira empat minggu sekali. Remaja putri mulai mengalami pubertas dengan adanya pertumbuhan fisik pada usia rata-rata 12 tahun.¹⁵

b. Proses *Menarche*

Menstruasi merupakan bagian dari proses regular yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya untuk kehamilan. Daur ini melibatkan beberapa tahap yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dikeluarkan oleh hipotalamus, kelenjar dibawah otak depan dan indung telur. Pada permulaan daur, lapisan sel rahim mulai berkembang dan menebal, kemudian hormone progesterone

yang dikeluarkan oleh indung telur memberi sinyal pada telur untuk mulai berkembang. Tak lama kemudian sebuah telur dilepaskan dari indung telur wanita dan mulai bergerak menuju tuba falopii terus ke rahim, bila telur tidak buahi oleh lapisan sperma, maka lapisan rahim akan berpisah dari dinding uterus dan mulai luruh serta akan dikeluarkan melalui vagina. Periode pengeluaran darah dikenal periode menstruasi berlangsung selama 3 hingga 7 hari.¹⁶

c. Hormon-hormon yang mempengaruhi *menarche*

1) Hormon Estrogen

Hormon ovarium sebagai sumber estrogen yaitu ovarium, kelenjar suprarenal fetperifere dengan jalan aromatisasi androgen. Hormone estrogen sebelum *menarche* meningkatkan alat sex sekunder (pembesaran mammae, depositas lemak sesuai pola wanita, pertumbuhan bulu, tumbuh kembang uterus dan endometrium, efek psikologis mulai tertarik diri sendiri dan lawannya, timbul rasa kasih sayang, mulai timbul libido, dan alat sex sekunder mulai dapat dirangsang).

2) Hormone Progesteron

Sumber utama hormone progesterone adalah ovarium (corpus luteum) pada masa reproduksi aktif hormone ini merubah endrometrium menuju fase sekresi atau desiduanisasi dan meningkatkan metabolisme.

3) Androgen Ovarium

Sumber androgen ovarium adalah stroma ovarium. Perbandingan estrogen dan androgen mempengaruhi sensitivitas alat sex sekunder. Androgen menyebabkan hirsutisme ringan sampai berat, perubahan perilaku wanita ke arah maskulin, dan mengendalikan libido.⁶

d. Faktor- faktor yang mempengaruhi usia *menarche*

1) Usia *Menarche* Ibu

Usia *menarche* ibu dipengaruhi oleh hereditas, tetapi gen spesifik yang menentukan belum diketahui. Bukti yang menunjukkan bahwa gen mempengaruhi usia *menarche* berasal dari penelitian yang menunjukkan kecenderungan usia *menarche* ibu untuk memprediksi usia *menarche* anak perempuannya.⁷

Penelitian yang menunjukkan hubungan antara usia *menarche* ibu dengan kejadian *menarche* pada remaja putri yaitu dilakukan oleh Ridawarni dan Dita Widia Hastuti mengenai hubungan status *menarche* ibu dengan usia *menarche* pada remaja menyatakan (71,2%) siswi yang mengalami *menarche* sesuai dengan usia *menarche* ibunya.¹⁷

2) Status Gizi

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Untuk menentukan status gizi remaja

digunakan indikator indeks masa tubuh. Indeks masa tubuh menurut umur.¹⁸

Gizi berperan penting dalam pertumbuhan seksual baik pada hewan maupun pada manusia, karena gizi mempengaruhi sekresi hormone *gonadotropin*. Pada wanita kurang gizi terdapat penurunan hormone gonadotropin dan respon terhadap *gonadotropin releasing hormone* (GnRH) penurunan ini diyakini karena nutrisi anak yang lebih baik. Semakin banyak jumlah lemak tubuh pada remaja jaman sekarang memungkinkan semakin besarnya aromatisasi androgen menjadi estrogen peningkatan cepat kadar esterogen menimbulkan umpan balik positif terhadap hipotalamus dan kelenjar hipofisis sehingga terjadi hentakan peninggian LH yang mewakili terjadinya *menarche*. *Menarche* dapat tertunda pada wanita yang berberat badan rendah.⁶

Untuk memnentukan status gizi remaja digunakan indicator indeks masa tubuh (IMT) menurut umur. Indeks Massa Tubuh adalah nilai yang didapat dari perhitungan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB).¹⁹

IMT dipercaya dapat menjadi indikator atau menggambarkan kadar adipositas atau kegemukan dalam tubuh seseorang. Indeks Massa Tubuh menjadi salah satu indikasi untuk mengukur status gizi remaja. IMT diperoleh dengan

membagi berat badan dalam kilogram dengan kuadrat. Tinggi badan dalam meter.¹⁹

3) Sosial Ekonomi

Kecenderungan penurunan usia awal pubertas di negara berkembang diduga disebabkan oleh perubahan standar kehidupan. Perbedaan status sosial ekonomi dan gaya hidup di pedesaan dan perkotaan juga dapat menyebabkan terjadinya perubahan usia awal pubertas.¹⁴

Status ekonomi keluarga mempengaruhi status gizi remaja, status gizi lebih akan menyebabkan pubertas menjadi lebih awal. Kondisi sosial ekonomi yang cukup berhubungan dengan kemampuan daya beli dan kemudahan untuk mendapatkan bahan makanan, khususnya makanan cepat saji. Meningkatnya tren dalam mengkonsumsi makanan cepat saji atau makanan dalam kemasan dapat mempercepat proses pertumbuhan dan perkembangan organ, termasuk organ reproduksi.¹⁴

2. Remaja

a. Pengertian Remaja

Menurut World Health Organization (WHO,2014) remaja atau dalam istilah asing yaitu *adolescence* yang berarti tumbuh kearah kematangan. Remaja adalah seorang yang memiliki rentang usia 10-19 tahun. Remaja adalah masa dimana tanda-tanda seksual sekunder

seseorang sudah berkembang dan mencapai seksual. Remaja juga mengalami kematangan secara fisik, psikologis, maupun sosial.²⁰

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa ini sering disebut masa pubertas. Namun dalam bahasa Inggris istilah remaja sering disebut *adolesens*. Para ahli merumuskan bahwa istilah pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologisnya yang terjadi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.²⁰

Remaja adalah masa peralihan dari pubertas kedewasa, yaitu pada umur 11-19/20 tahun. Pada masa ini remaja mulai terbentuk identitas individu, dan usahanya untuk mendapat kepercayaan ayah ibu.²¹

b. Tahapan Perkembangan Remaja

Dalam tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan melewati tahapan berikut :

1) Masa remaja awal (*early adolescence*)

Pada remaja awal terjadi pada umur 11-13 tahun dalam tahapan ini remaja mulai berfokus pada pengambilan keputusan, baik di dalam rumah maupun dilingkungan. Remaja mulai menunjukkan cara berpikir logis, sehingga dalam tahapan ini remaja sering menanyakan tentang kewenangan dan standar di dalam keluarga maupun dalam lingkungan sekolah. Pada masa

remaja awal, remaja juga sudah bisa menentukan pandangan, seperti dalam memilih kelompok untuk bergaul, mempunyai keinginan pribadi, dan sudah memperhatikan penampilan untuk terlihat menarik.

2) Masa remaja pertengahan (*middle adolescence*)

Pada remaja pertengahan terjadi pada umur 14-16 tahun. Pada tahapan ini terjadi peningkatan interaksi dengan kelompok, sehingga tidak selalu tergantung pada keluarga dan terjadi eksplorasi seksual. Pada masa remaja ini juga pemikiran remaja lebih kompleks dan berpikir bagaimana cara mengembangkan identitas serta mulai mempertimbangkan tentang masa depan, tujuan dan membuat rencana sendiri.

3) Masa remaja akhir (*late adolescence*)

Pada remaja akhir ini terjadi pada umur 17-20 tahun. Pada tahapan ini remaja lebih berkonsentrasi pada rencana yang akan datang dan meningkatkan pergaulan. Berpikir secara kompleks, lebih fokus, dan dapat mengambil keputusan untuk karier dan pekerjaan, serta peran orang dewasa dalam masyarakat.²⁰

c. Perkembangan Remaja

1) Perkembangan Fisik

a) Perkembangan fisik sekunder

Perkembangan pada fisik sekunder remaja ditandai dengan tumbuhnya rambut ditubuh seperti diketiak dan

sekitar alat kemaluan. Pada laki-laki biasanya tumbuhnya kumis dan jenggot dan suara membesar. Organ reproduksinya juga sudah mencapai kematangan yang ditandai dengan ejakulasi atau dikenal dengan mimpi basah.

Sedangkan pada anak perempuan yaitu tumbuhnya payudara, kemudian panggul yang membesar. Pada perempuan mengalami puncak kematangan reproduksi yang ditandai dengan menstruasi pertama (*menarche*). Menstruasi merupakan tanda bahwa anak perempuan sudah mampu memproduksi sel telur yang tidak dibuahi, sehingga akan keluar atau mluruh bersama darah menstruasi melalui vagina.²¹

b) Perkembangan fisik Primer

Perkembangan pada fisik primer remaja yaitu pada remaja laki-laki organ reproduksi testis mulai berfungsi menghasilkan hormon *testosteron*. Testosteron berfungsi untuk merangsang testis untuk menghasilkan sperma. Produksi spermayang meningkat maka pada remaja laki-laki akan mengalami mimpi basah.

Sedangkan pada organ reproduksi perempuan (ovarium) mulai memproduksi hormon estrogen dan progesteron. Hormon ini mempengaruhi perkembangan organ reproduksi perempuan. Selain itu, juga

mempengaruhi ovulasi, yaitu pematangan sel telur dan pelepasan sel telur dari ovarium yang jika tidak dibuahi nantinya akan meluhur bersama darah menstruasi.²¹

2) Perkembangan Psikologi

Perubahan yang berkaitan dengan kejiwaan pada remaja adalah:

- a) Perubahan emosi sensitif, misalnya mudah marah, menangis, cemas, frustrasi, dan sebaliknya bisa tertawa tanpa alasan yang jelas.
- b) Perkembangan intelegensia.
- c) Cenderung mengembangkan cara pikir yang abstrak, suka memberi kritik.
- d) Cenderung ingin tahu hal-hal yang baru, sehingga muncul perilaku ingin mencoba-coba.

3) Perkembangan Seksual Remaja

Perkembangan seksual pada remaja putra biasanya tumbuh rambut dibagian kemaluan, dada, dagu dan tumbuh kumis tipis, organ seksual pada remaja juga mengalami pembesaran penis, sekrotum, dan testis. Membesarnya organ ini merupakan persiapan fisik ke fungsi aslinya, yaitu untuk alat reproduksi.

Sedangkan pada remaja putri ditandai dengan tumbuh rambut dibagian kemaluan, ketiak, bulu tipis di wajah, tangan dan kaki, adanya perubahan suara menjadi lebih halus, rendah. Bagi remaja putri juga mengalami pembesaran ukuran payudara,

perut yang berada tepat di atas kemaluan. Hal ini disebabkan pembesaran ukuran organ reproduksi yang ada didalamnya. Kematangan ini ditandai dengan pengalaman menstruasi pertama (*menarche*).

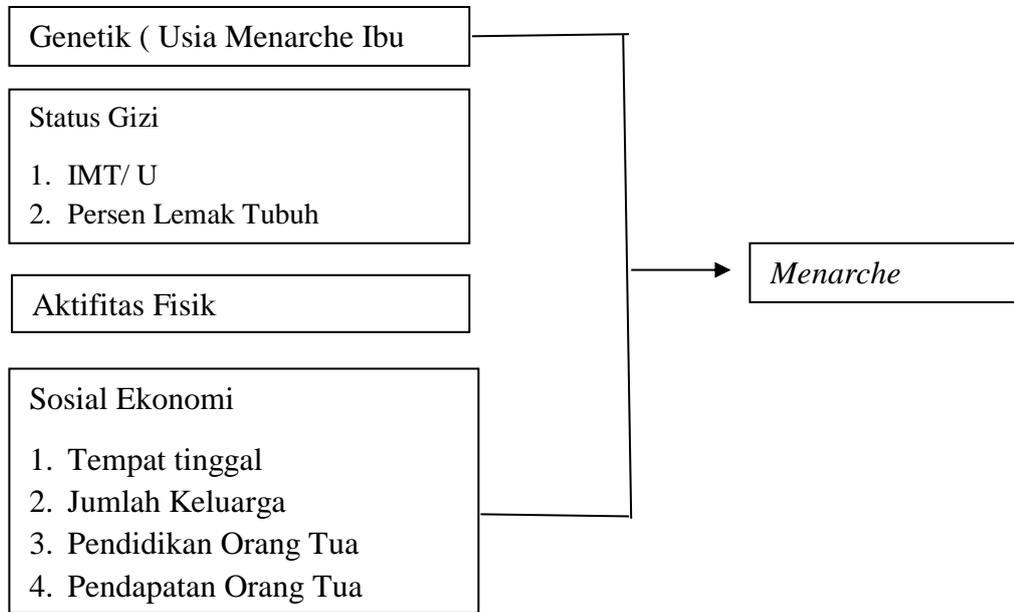
4) Perkembangan sosial

Dalam perkembangan sosial remaja dalam hal ini biasanya mereka lebih suka bergaul dengan teman sebaya dari pada dengan keluarga. Hal ini disebabkan karena perkembangan sosial remaja mempunyai dua pola gerak, yaitu mulai menjauhkan diri dari keluarga dan menuju ke arah teman sebaya.

5) Perkembangan intelektual dan moral

Dalam hal ini berpikir anak remaja lebih kompleks dibandingkan ketika mereka masih kanak-kanak. Pada masa ini remaja telah mampu menganalisis permasalahan dari berbagai sudut pandang dan mampu merancang rencana dengan sistematis sekaligus mampu memecahkan beberapa masalah sekaligus.²²

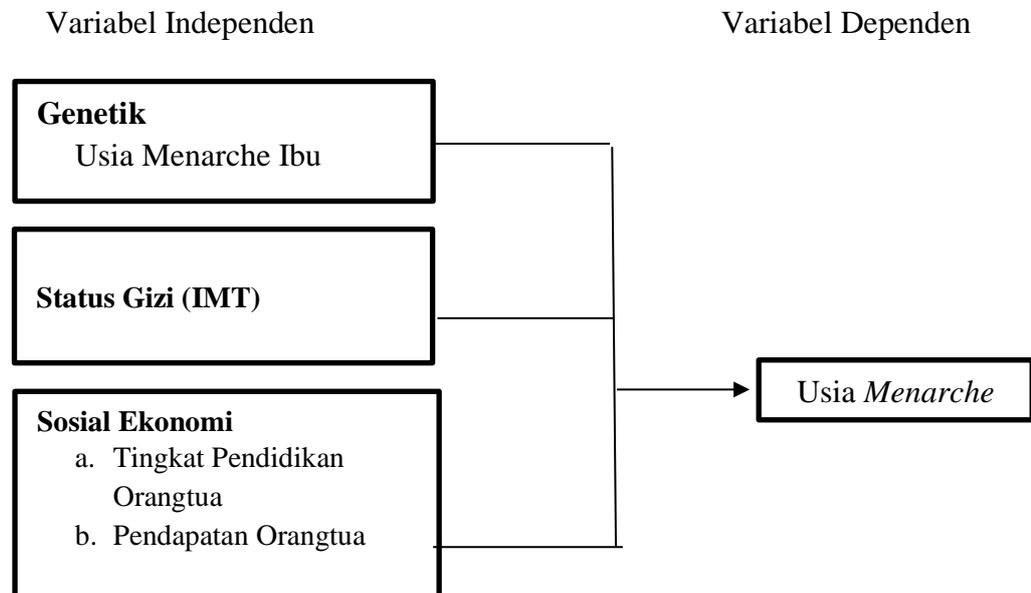
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

(Faktor- Faktor yang Mempengaruhi *Menarache*, Karapanou, 2010)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka konsep penelitian

D. Hipotesis

Ada hubungan antara usia *menarche* ibu, status gizi (IMT), sosial ekonomi, dengan usia *menarche* pada remaja putri.