

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kasus kelebihan berat badan pada anak terus mengalami peningkatan dan semakin mengawatirkan. Tidak hanya di Indonesia, penelitian di berbagai negara membuktikan bawa kecenderungan terjadinya *overweight* pada anak usia dini saat ini terbukti meningkat secara signifikan. Badan kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) dalam Halim (2011), mengatakan bahwa “ pada tahun 2010 angka *overweight* pada balita di indonesia mencapai 14%, sedangkan untuk kelompok anak berusia 15 tahun ke atas angka *overweight* mencapai 19,1%”.

Meningkatnya angka *overweight* ini patut diwaspadai karena penyakit-penyakit yang disebabkan oleh kelebihan berat badan mulai banyak menyerang anak-anak usia dini seperti penyakit degeneratif kardiovaskular, diabetes mellitus, *menarche* dini dan penyakit degeneratif lainnya yang dapat mulai timbul sebelum atau setelah masa dewasa (Poskitt dan Chir, 1990).

Overweight timbul karena tidak seimbangnya asupan energi dari makanan dan minuman dengan energi yang dikeluarkan untuk beraktivitas. Menurut Supriono dalam majalah kesehatan (2012) mengatakan bahwa pada siswi sekolah dasar di wilayah Kecamatan Baleendah cenderung mengkonsumsi makanan tinggi kalori berupa karbohidrat, protein, lemak dan tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang, maka dari itu kecenderungan mengalami *overweight* akan lebih besar. Karbohidrat, protein dan lemak merupakan tiga jenis makronutrien dalam tubuh,

makronutrien adalah zat gizi (nutrient) yang memberikan energi bagi tubuh yang diperlukan tubuh dalam jumlah besar (makro) untuk bertahan hidup. Ketiga jenis tersebut memberikan masing-masing energi dalam jumlah berbeda, karbohidrat memberikan energi sekitar 4 kalori per gram, protein memberikan energi sekitar 4 kalori per gram, lemak memberikan energi sekitar 9 kalori per gram. Apabila asupan energi tersebut tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang mereka lakukan baik di rumah ataupun di sekolah maka kecenderungan anak tersebut mengalami *overweight* akan lebih besar, terbukti pada penelitian tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik pada anak *overweight* dengan usia 6-7 tahun di Semarang tahun 2003 menyebutkan bahwa frekuensi makan lebih dari 3 kali sehari setiap hari memiliki resiko terjadinya *overweight* 2,1 kali dibandingkan makan kurang atau sama dengan 3 kali sehari (Damayanti, 2002).

Aktivitas fisik anak-anak di wilayah Kecamatan Baleendah yang berdomisili di wilayah perumahan/komplek cenderung menurun karena berbagai faktor salah satunya anak-anak di wilayah tersebut lebih banyak bermain di dalam rumah dibandingkan di luar rumah, karena ditunjang oleh fasilitas yang memadai misalnya bermain games komputer maupun media elektronik lain dan menonton televisi, kegiatan tersebut akan menurunkan aktivitas dan pengeluaran energi, dan juga mereka menjadi jarang atau kurang melakukan aktivitas yang sifatnya bergerak seperti berjalan, bersepeda, naik turun tangga dan juga dikarenakan letak sekolah dari rumah yang cukup jauh, mereka terbiasa menggunakan angkutan umum. “Jumlah jam menonton televisi terbukti merupakan suatu prediktor yang kuat untuk terjadinya *overweight* pada anak”, bahkan pada remaja ternyata tiap

jam peningkatan menonton televisi berhubungan dengan peningkatan prevalens *overweight* sekitar 2% (Dietz dkk,1999; Klesges dkk,1998) dalam Subardjah 2000.

Kurangnya aktivitas fisik dan kelebihan berat badan pada anak-anak di wilayah Kecamatan Baleendah ini menjadi masalah kesehatan karena dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti : jantung, gangguan metabolik, asma, gangguan tidur, perlemakan dan *menarche dini* (Sulianti, 2008:194). Penelitian Sunarto (2010) menemukan bahwa, “Dari 17 siswi SD di wilayah Kecamatan Magetan yang mengalami kelebihan berat badan terdapat setengahnya yang mengalami *menarche dini*”.

Menarche adalah perdarahan pertama yang terjadi pada seorang wanita, biasanya terjadi pada umur 10 – 16 tahun , tetapi rata-ratanya 12,5 tahun (Wiknjosastro,2008). Perdarahan adalah proses terjadinya pelepasan endometrium yang disebabkan oleh menurunnya kadar estrogen dan progesteron pada akhir siklus haid (Wiknjosastro 2008 : 119). Pada siswi sekolah dasar diwilayah Kecamatan Baleendah hampir 20% siswinya mengalami *menarche dini*. (Sukmaningrasa,2009) karena kini usia *menarche* telah bergeser ke usia yang lebih muda yang disebut *menarche dini* dengan batas usia 9 - 11 tahun (Proverawati, A . 2009) dalam Swariawa 2012.

Banyak faktor yang dapat mempercepat proses *menarche dini* di kalangan siswi sekolah dasar salah satunya melalui media informasi, kecepatan informasi untuk menjangkau penerimaan informasi sudah menjadi kebutuhan masyarakat modern dikota metropolitan. Tidak dapat dipungkiri mediamassa memberi

pengaruh melalui pesan-pesan yang disampaikannya kepada remaja (Crescen, 2008). Dimana Jawa Barat sebagai kota metropolis mempunyai salah satu wilayah yaitu Kecamatan Baleendah yang ada di Kabupaten Bandung (Wikipedia, 2009). Studi pendahuluan yang dilakukan di Kecamatan Baleendah Kabupaten Bandung Jawa Barat, didapatkan fenomena seorang anak SD kelas 6 yang sudah hamil dengan pacarnya sendiri. Kemudian didapatkan informasi dari kepala sekolah SD tersebut, ternyata dari siswi kelas 5 dan kelas 6 sudah ada yang *menarche*. Wilayah kecamatan baleendah merupakan daerah yang 55% penduduknya terdapat lingkungan keluarga yang sudah bercerai dan berekonomi lemah (Pikiran Rakyat 2012). Kurangnya pendidikan, pergaulan bebas dan pengawasan dari orangtua yang dapat mempercepat seorang siswi sekolah dasar mengalami kematangan seksual, dan mudahnya mengakses media yang dapat merangsang kematangan seksual tersebut seperti : kemudahan mendapatkan majalah-majalah bergambar seks, film-film porno dan kemudahan mengakses internet. Adapun dampak dari *menarche* dini yaitu mengalami peningkatan resiko penyakit kardiometabolik dan kanker, terutama kanker payudara. Makin dini mendapat *menarche*, makin meningkat kemungkinan terserang kanker payudara. Jika *menarche* terjadi di atas usia 13 tahun, risiko kanker turun dengan 35% dibanding anak perempuan yang *menarche* di usia 12 tahun ke bawah (Roesma, 2012).

Dengan demikian, alasan penulis memilih judul “Hubungan Kelebihan Berat Badan dan Aktivitas Fisik Terhadap *Menarche* Dini Pada Siswi Sekolah Dasar di Kecamatan Baleendah ” .

Santi Noviantio, 2012

Hubungan Kelebihan Berat badan dan Aktivitas Fisik Terhadap *Menarche* Dini pada Siswi Sekolah Dasar di Kecamatan Baleendah

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

B. Rumusan Masalah

Sebagaimana yang telah diuraikan diatas maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini antara lain :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelebihan berat badan dengan *menarche dini* pada siswi sekolah dasar di Kecamatan Baleendah?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan *menarche dini* pada siswi sekolah dasar di Kecamatan Baleendah?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kelebihan berat badan dan aktivitas fisik terhadap *menarche dini* pada siswi sekolah dasar di Kecamatan Baleendah Tahun ajaran 2011/2012.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengkaji sejauh mana hubungan kelebihan berat badan dengan *menarche dini* pada siswi sekolah dasar di Kecamatan Baleendah.
- b. Untuk mengkaji sejauh mana hubungan aktivitas fisik dengan *menarche dini* pada siswi sekolah dasar di Kecamatan Baleendah.

D. Manfaat Penelitian

1. Memberikan sumbangan dasar bagi orangtua untuk mengetahui “ Hubungan Kelebihan Berat Badan dan Aktivitas Fisik Terhadap *Menarche Dini*” pada anak supaya melakukan pola hidup sehat, meliputi pola aktivitas dan pola makan anak serta memberikan asupan gizi seimbang dalam menu makanan

anak sehari-hari agar kasus kelebihan berat badan dan kurangnya aktivitas fisik dapat menekan usia *menarche* dini pada anak.

2. Hasil penelitian ini akan dijadikan sumbangan dasar pengetahuan kepada pihak sekolah melalui guru olahraga agar dapat dimasukkan kedalam mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) supaya pihak sekolah lebih memperhatikan status gizi anak didiknya, melalui bimbingan konseling, penyuluhan tentang gizi dan kesehatan reproduksi serta dapat mengadakan kegiatan-kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik, seperti olahraga.
3. Sebagai referensi bagi peneliti yang akan meneliti hubungan *menarche* dini.

E. Anggapan Dasar

1. Terdapat hubungan bagi anak yang *overweight* terhadap usia *menarche*. Karena menurut Sunarto, Intan Dwi Mayasari (2010:7) dalam jurnal penelitiannya mengatakan bahwa “ Ada hubungan antara kelebihan berat badan dengan *menarche dini*”.
2. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik berat terhadap keterlambatan *menarche*. Menurut Abdurahman (2011) dalam Hartini latihan fisik yang berat dan teratur pada massa prapubertas, dapat menunda usia *menarche*.
3. Kondisi usia *menarche* dini pada siswi sekolah dasar makin bertambah banyak jumlahnya. (Amin:2010).
4. Kolesterol dapat mempercepat *menarche* dini. Kolesterol yang tinggi dapat meningkatkan jumlah hormon ekstrogen dalam tubuh menurut Aldiansyah (2011).

5. Kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan *overweight*, jumlah jam menonton televisi terbukti merupakan prediktor yang kuat untuk terjadinya *overweight* pada anak, bahkan pada remaja ternyata setiap jam peningkatan menonton televisi berhubungan dengan peningkatan prevalen *overweight* sekitar 2% (Dietz dkk.,1991;Klesges dkk1998).
6. Pengaruh media elektronik terhadap *menarche*, kecepatan informasi untuk menjangkau penerimaan informasi sudah menjadi kebutuhan masyarakat moderen dikota metropolitan, tidak dapat dipungkiri mediamassa memberi pengaruh melalui pesan-pesan yang disampaikannya kepada remaja (Crescen, 2008).
7. Pengaruh hormon GnRh terhadap jumlah ekstrogen. Jika Hormon GnRh meningkat maka jumlah hormon ekstrogen yang di dihasilkan dari ovarium meningkat (Wiknjosastro 2008 : 104)

F. Hipotesis

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelebihan berat badan dengan *menarche* dini pada siswi sekolah dasar di Kecamatan Baleendah.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan *menarche* dini pada siswi sekolah dasar di Kecamatan Baleendah.

G. Batasan Penelitian

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah yang dipergunakan maka penulis perlu mendefinisikan sesuai dengan judul penelitian yaitu ”Hubungan kelebihan berat badan dan aktivitas fisik terhadap *menarche* dini pada siswi sekolah dasar di Kecamatan Baleendah”. Adapun pengertiannya yaitu :

Santi Noviantio, 2012

Hubungan Kelebihan Berat badan dan Aktivitas Fisik Terhadap Menarche Dini pada Siswi Sekolah Dasar di Kecamatan Baleendah

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

1. Hubungan. Kata hubungan sama dengan korelasi. Lutan (2001:10.2) menjelaskan bahwa : “ korelasi adalah hubungan antara dua atau lebih variabel kuantitatif, dan derajat hubungannya dinyatakan dengan koefisien korelasi”. Hubungan disini dimaksudkan adalah kelebihan berat badan dan aktivitas fisik pada anak terhadap *menarche* dini.
2. Kelebihan berat badan/*Overweight anak*, adalah suatu kondisi dimana perbandingan berat badan dan tinggi badan melebihi standar yang ditentukan dengan batas *Index Massa Tubuh (IMT)* persentil 86th – 94th (Growth Charts, 2000:39).
3. *Menarche Dini*, *Menarche* adalah perdarahan pertama yang terjadi pada seorang wanita, biasanya terjadi pada umur 11-13 tahun (Depkes RI, 1992). Sedangkan *Menarche dini* adalah peristiwa perdarahan pertama yang terjadi lebih awal dari batas usia yang sudah ditentukan yaitu antara 9 - 11 tahun (Wiknjosastro, 2005:92).
4. Aktivitas fisik, Aktivitas fisik adalah kegiatan sehari-hari yang biasa dilakukan siswi sekolah dasar baik di lingkungan sekolah, maupun di rumah yang dinyatakan dengan rata-rata kegiatan yang diklasifikasikan menurut tingkatannya antara lain *aktivitas fisik ringan*, *aktivitas fisik sedang* dan *aktivitas fisik berat*. Seperti yang diklasifikasikan menurut Dina Agoes dan Maria Poppy dalam penelitian (Huda, Luthfiana Arifatul : 2006).

**Tabel 1.1 Frekuensi Pada Berbagai
Penggolongan Kegiatan Remaja**

Macam Kegiatan	Jam/minggu
Ringan : Membaca, menulis, makan menonton televisi, mendengarkan radio, merapikan tempat tidur, mandi, berdandan, berjaalan lambat, bermain games dan berbagai kegiatan yang dikerjakan dengan duduk atau tanpa menggerakkan lengan.	± 1 – 3 jam
Sedang : Bermain dengan mendorong benda, bermain pingpong, menyetrika, merawat tanman, menjahit, mengerjakan PR, mencuci baju dengan tangan, menjemur pakaian, berjalan kecepatan sedang serta berbagai kegiatan yang dikerjakan dengan berdiri atau duduk yang banyak menggerakkan lengan.	± 4-6 jam
Berat : Berjalan cepat, bermain dengan mengangkat – angkat benda berat, berlari, berenang, bermain voli, naik turun tangga, memanjat, bersepedah, bermain sepak bola, bermain layangan, berkebun.	> 7 jam