

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI, PROTEIN, DAN IODIUM DENGAN
KEJADIAN *MENARCHE* PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 TEGALREJO
KABUPATEN MAGELANG 2012

MARDIYANTI BUDI RAHAYU -- 25010110151203
(2012 - Skripsi)

Berdasarkan hasil RISKESDAS 2010, 0,1% remaja di Jawa Tengah mengalami *menarche* lebih awal pada usia 6-8 tahun, dan 26,3% mendapatkan *menarche* pada usia lebih dari 14 tahun. Faktor gizi berhubungan dengan terjadinya *menarche*, semakin baik konsumsi pangan dalam diet dan pemenuhan energi serta protein mendorong pencapaian berat badan dan lemak tubuh sehingga memiliki kadar leptin yang cukup mendukung terjadinya *menarche*. Asupan iodium < g/hari mengakibatkan gangguan sekresi hormon μ 50 tiroid, mempengaruhi konsentrasi hormon prolaktin yang menyebabkan *amenorea primer*. Tujuan penelitian ini menganalisa hubungan tingkat konsumsi protein, iodium, dan energi dengan kejadian *menarche* Metode penelitian ini adalah *Explanatory Reseach* dengan pendekatan *Cross Sectional study*. Populasi penelitian ini seluruh siswi kelas VII dan VIII SMP N 1 Tegalrejo sejumlah 178 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling*, jumlah minimal sampel 52 siswa dengan proporsi 27 siswa kelas VII dan 25 siswa kelas VIII. Untuk Menganalisa signifikasi hubungan menggunakan *Chi Square*. Hasil penelitian diperoleh 94% responden tingkat konsumsi energi kurang, 61% responden tingkat konsumsi protein kurang, dan 77% responden tingkat konsumsi iodium kurang. Rata-rata usia *menarche* responden terjadi pada usia 12 tahun. Kejadian *menarche* lebih banyak terjadi pada responden dengan tingkat konsumsi energi kurang (65,3%), protein kurang (66,7%), dan iodium kurang (75%) pada responden dengan usia *menarche* normal. Tidak terdapat hubungan tingkat konsumsi protein (X^2 0,083, p-value 1, CI 0,274-2,622), iodium (X^2 1,156, p-value 0,431, CI 0,595-5851), dan energi (X^2 0,083, p-value 1, CI 0,274-2,622) dengan kejadian *menarche*. Kegiatan penyuluhan mengenai pemenuhan kebutuhan gizi sesuai kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan perlu dilaksanakan, serta pemantauan status gizi melalui penimbangan BB dan pengukuran TB perlu aktifkan lagi.

Kata Kunci: *menarche*, energi, iodium, protein, tingkat konsumsi