ABSTRAK

Salsabila Oktriani, Dzilva. 2021. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dengan Kejadian Menarche Dini pada Remaja Putri Usia 11-12 tahun di SDN 013 Pasirkaliki Bandung. Tugas Akhir. Program Diploma 3. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
Pembimbing : Ir. Mimin Aminah, M.Kes

Salah satu faktor yang menyebabkan adanya kejadian menarche dini adalah asupan zat gizi makro yang berlebih. Tujuan penelitian ini untuk Memperoleh gambaran asupan zat gizi makro dengan kejadian menarche dini pada remaja putri usia 11-12 tahun di SDN 013 Pasirkaliki Bandung. Desain penelitian yang digunakan Cross Sectional dengan jumlah sampel 18 orang. Pengumpulan data meliputi data demografi, asupan zat gizi makro, dan usia menarche anak menggunakan kuesioner. Data asupan zat gizi makro dengan metode Semiquantitative Food Frequency Questionairre. Hasil penelitian menunjukkan asupan lemak yang kurang sebanyak 9 orang (50%), asupan protein yang lebih sebanyak 11 orang (61,1%), dan asupan karbohidrat yang cukup sebanyak 8 orang (44,4%). Hasil penelitian yang berkaitan dengan kejadian menarche dini adalah asupan protein yang berlebih sebanyak 11 orang (61,1%). Protein dapat meningkatkan sekresi hormon IGF-1 di hati, jika asupan protein lebih maka jumlah hormon seks akan lebih tinggi. Hal itu dapat mempercepat pematangan ovum dan proses ovulasi sehingga menarche terjadi lebih dini. SDN 013 Pasirkaliki Bandung perlu mendapatkan edukasi gizi mengenai gizi seimbang dan cara mencegah penyakit yang kemungkinan akan terjadi jika mengalami menarche dini.

Kata Kunci : Asupan lemak, asupan protein, asupan karbohidrat, Menarche Dini