



Junk Food Consumption Frequency with Early Menarche Incidence in Young Women

Frekuensi Konsumsi Junk Food Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri

Risa Nurhayati^{1*}, Henny Purwandari²

^{1,2} STIKes Satria Bhakti Nganjuk

Email: ners.risa@gmail.com

OPEN ACCESS

ISSN 2548-2246 (online)

ISSN 2442-9139 (print)

Edited by:

Ririn Ariyanti

Reviewed by:

Herlina Fitriana Kurniawati

*Correspondence:

Risa Nurhayati
ners.risa@gmail.com

Received: 20 Feb 2023

Accepted: 4 Apr 2023

Published: 30 Apr 2023

Citation:

Risa Nurhayati, Henny Purwandari (2023) Frekuensi Konsumsi Junk Food Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri

Midwiferia Jurnal Kebidanan. 9:1.

doi:

10.21070/midwiferia.v9i1.1674

Menarche as a sign of puberty. Menarche can occur early, one of which is due to nutritional status such as junk food and if consumed in excess will stimulate accelerated maturity of the reproductive organs. The purpose of this study was to determine the relationship between the frequency of junk food consumption and the incidence of early menarche in young women at SDN Ja'an III Kec. Gondang Kab. sleep. The research design was cross sectional with 30 respondents taken by total sampling. The dependent variable is early menarche, the independent variable is consumption of junk food. These two variables were measured using a questionnaire about junk food and menarche data. After the data was obtained, the results were analyzed through Spearman rank with a significance of α 0.05. The results of the study were that most of the 21 respondents (70%) consumed junk food 1-2 times/week and almost all of them, namely 25 respondents (83%) who consumed, did not experience early menarche. Statistical test results using the Spearman rank test p value = 0.000. Means p value = $0.000 \leq \alpha$ (0.05) so that H_a is accepted that there is a relationship between the frequency of consumption of junk food and the incidence of early menarche in young women. The correlation coefficient is 0.799 with a very strong relationship. Based on the results of the study, it was concluded that consumption of junk food continuously triggers excess nutrition. Excess nutrition will affect the development and maturity of the reproductive organs.

Keywords : Adolescent, Menarche, Junk Food

Menarache menjadi tanda anak perempuan sudah memasuki usia pubertas. Apabila menarache terjadi kurang dari usia 10 tahun maka disebut menarache menstruasi dini. Salah satu faktor terjadinya menarache dini disebabkan oleh status nutrisi seperti junkfood sebagai makanan yang tinggi kalori dan lemak namun rendah serat pangan dan jika dikonsumsi berlebihan akan merangsang percepatan kematangan organ reproduksi. Tujuan Penelitian ini adalah mengetahui hubungan frekuensi konsumsi junkfood dengan kejadian menarache dini pada remaja putri di SDN Ja'an III Kec. Gondang Kab. Nganjuk. Desain penelitian menggunakan cross sectional dengan sejumlah 30 responden. Pengambilan sampel menggunakan total sampling. Variabel dependen yaitu menarache dini, variabel independen yaitu konsumsi junk food. Kedua variabel tersebut dilakukan pengukuran menggunakan kuesioner tentang junkfood dan data menarache. Setelah data didapatkan kemudian dilakukan pengolahan data melalui editing, coding scoring dan tabulating, selanjutnya dianalisa menggunakan spearman rank dengan signifikansi α 0,05. Hasil dari penelitian adalah sebagian besar yaitu 21 responden (70%) mengkonsumsi junkfood 1-2 kali/minggu dan hampir seluruhnya yaitu 25 responden (83%) yang mengonsumsi tidak mengalami menarache dini. Hasil uji statistik menggunakan uji spearman rank p value = 0,000. Berarti p value = 0,000 \leq α (0,05) sehingga H_0 diterima bahwa ada hubungan frekuensi konsumsi junkfood dengan kejadian menarache dini pada remaja putri. Koefisien korelasi yaitu 0,799 dengan tingkat hubungan sangat kuat. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan konsumsi Junk food secara terus menerus memicu terjadinya kelebihan nutrisi. Nutrisi yang berlebihan akan mempengaruhi perkembangan dan kematangan organ reproduksi. Semakin cepat kematangan organ reproduksi, maka semakin cepat terjadi menarache.

Kata Kunci: Remaja, Menarache, Junk Food

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke kehidupan dewasa di mana terjadi perkembangan pubertas dan pematangan seksual. Pematangan seksual ini nampak pada peristiwa menstruasi pertama kali (menarche) pada remaja putri (Sabina Bhattarai, 2018). Pengalaman haid pertama (menarche) sering terjadi pada usia 10-16 tahun atau pada *middle adolescent* yaitu saat *pubertas dimulai* sebelum menginjak waktu awal reproduksi (Ratnaningsih dkk 2018). Menarche adalah tonggak penting dalam kehidupan seorang wanita, baik dari perspektif sosial-budaya dan medis. Usia pada menarche telah dipelajari secara ekstensif dan diidentifikasi sebagai faktor risiko untuk banyak hasil kesehatan pada masa remaja dan dewasa (Frank et al, 2018). Pubertas ditandai dengan pematangan psikologis, pertumbuhan fisik terutama pada fungsi seksual yang ditandai dengan haid pertama pada remaja putri (menarche), serta munculnya ciri-ciri seks sekunder pada remaja putri antara lain pinggul dan pantat membesar, kulit tampak lebih halus, tinggi dan berat badan naik, serta perubahan pada payudara (Rima Wirenviona, 2020). Usia di mana menarche berbeda untuk setiap individu. Namun usia menarche dapat dikatakan normal jika terjadi antara usia 10 sampai 12 tahun (Susanti, 2012). Usia rata-rata menstruasi juga dapat digunakan sebagai acuan untuk mengidentifikasi ketidakaturan menstruasi.

Berdasarkan hasil observasi tanggal 18 Januari 2023 terhadap 10 siswi SD kelas 4 dan 5 di SDN Ja'an III Kec. Gondang Kab. Nganjuk didapatkan 5 siswi mengalami menstruasi pada usia 10 tahun - 11 bertahun-tahun. Di Indonesia, berdasarkan hasil Survei Kesehatan Nasional 2018, usia rata-rata menopause sebagian besar perempuan Indonesia adalah 12,96 tahun, turun 0,145 tahun per dekade. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 5,2% anak yang terdiri dari 17 provinsi mengalami menstruasi pertama sebelum usia 12 tahun. Sedemikian rupa sehingga Indonesia menempati urutan ke-15 dari 67 negara yang usia menarchenya turun menjadi 0,145 tahun per dekade. Berdasarkan (Riskesdas) diketahui bahwa 20,9% anak perempuan di Indonesia sudah menarche pada usia kurang dari 12 tahun (Surya Anita dkk, 2018).

Menstruasi dini sangat penting untuk dipelajari. Wanita yang mulai menstruasi dini (sebelum usia 12 tahun) memiliki peningkatan risiko kanker payudara lebih tinggi dan merupakan subjek yang paling ditakuti untuk terkena berdarah. Hal ini terjadi karena semakin dini seorang wanita mengalami pubertas, semakin lama jaringan payudaranya terpapar karsinogen berbahaya seperti bahan kimia, estrogen atau radiasi, yang mempengaruhi proliferasi jaringan, termasuk jaringan payudara (Rummy Zalni, 2023).

Adapun faktor yang dapat menyebabkan menarche *menarche* dini antara lain kondisi lingkungan, status gizi, konsumsi *junk food* ataupun *fast food*, genetik, sosial ekonomi, terpaparnya pornografi, *sexual activity*, dan *lifestyle* (Fahmi Fuadah, 2016). Jenis makanan yang beraneka ragam serta *genetic factor*

menjadi indikator utama timbulnya *menarche* dini. Remaja yang mengkonsumsi kandungan lemak berlebih dapat meningkatkan cadangan lemak akan tetapi jika tidak terpakai sebagai sumber energi maka akan meningkatkan produksi hormon leptin. Apabila kadar hormon leptin meningkat dapat memicu hipotalamus untuk mensekresi hormon *GnRH*. Kenaikan sekresi *GnRH* dapat memicu kelenjar pituitari untuk memproduksi *FSH* dan *LH*. *FSH* memicu kematangan folikel dan merangsang estrogen. Kematangan ovum yang lebih cepat menimbulkan proses ovulasi yang lebih cepat dari biasanya, yang pada akhirnya mengakibatkan *menarche* prekok atau *menarche* dini (Annisa Nur Fathun dkk, 2017).

Junk food merupakan yang komposisinya tinggi kalori dan lemak tetapi rendah serat. *Junk food* yang dikonsumsi secara terus menerus memicu terjadinya kelebihan nutrisi. Nutrisi yang berlebih akan mempengaruhi perkembangan dan kematangan organ reproduksi. Semakin cepat kematangan organ reproduksi, maka semakin cepat terjadi *menarche*. Akan tetapi akhir-akhir ini *junk food* menjadi makanan yang banyak diminati masyarakat. Oleh karena itu, peran perawat dalam kesehatan reproduksi anak remaja ialah memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya orang tua tentang makanan yang sehat bagi anak. Makanan yang tidak memicu terjadinya *menarche* dini, seperti *junk food*, minuman bersoda maupun *fast food*. Selain orang tua, kepada anak juga harus diberikan edukasi agar anak dapat memilih makanan yang sehat dan aman bagi fungsi reproduksinya, memperkenalkan beberapa contoh *junk food*, *fast food*, dan minuman yang tidak menyehatkan seperti minuman bersoda (Margaretha, 2022)

METODE

Penelitian ini dirancang sebagai korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Pendekatan ini melihat hubungan di antara sejumlah variabel yang diukur secara bersamaan dengan hanya satu pengukuran atau pengamatan tanpa tindakan tambahan. Peneliti mengeksplorasi frekuensi konsumsi junk food dengan kejadian *menarche* dini pada siswi kelas 4 dan 5 SD SDN Ja'an III Kec. Gondang Kab. Nganjuk. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 24 Februari – 14 Maret 2023.

Penelitian ini melibatkan 30 remaja putri kelas 4 dan 5 dari SDN Ja'an III di Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk. Menurut Notoatmodjo (2018), penelitian ini menggunakan metode total sampling, yang berarti jumlah sampel sama dengan populasi. Variabel independen adalah frekuensi mengonsumsi makanan junk food, dan variabel dependen adalah *menarche* dini.

Instrumen atau alat ukur pada penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengukur frekuensi konsumsi *junk food* dan kejadian *menarche* dini pada remaja putri SD kelas 4 dan 5 SDN Ja'an III Kec. Gondang Kab. Nganjuk. Pernyataan tentang konsumsi *junk food* terdiri dari 7 item pertanyaan. Penilaian terhadap konsumsi *junk food* menggunakan skala Likert dengan 5 tingkat yaitu Nilai 1 tidak pernah, Nilai 2 mengkonsumsi 1-2 kali/mgg, Nilai 3 mengkonsumsi 3-4 kali/mgg, Nilai 4 mengkonsumsi 5-6 kali/mgg,

Nilai 5 mengkonsumsi 7 kali/mgg. Sedangkan untuk menilai kejadian menarache dini hanya 1 item pertanyaan.

Untuk menganalisis data ini, uji statistik spearman rank digunakan dengan nilai signifikansi 0,05 karena skala data frekuensi konsumsi junk food dan kejadian menarache dini adalah kategorik dan data tidak berpasangan. Jika p value kurang dari atau sama dengan 0,05, dikatakan bahwa ada hubungan antara frekuensi konsumsi junk food dengan kejadian menarache dini. Sebaliknya, jika p value lebih dari atau sama dengan 0,05, dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi junk food dengan kejadian menarache dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan kelas sebagian besar dari responden kelas 5 SD yaitu sebanyak 17 responden (57%) dari 30 responden. Sedangkan bila dilihat dari usia, setengah dari responden berusia 10- 11 tahun yaitu sebanyak 15 responden (50%) dari 30 responden. Kemudian bila dilihat dari uang saku setiap hari hampir seluruhnya dari responden uang saku tiap hari adalah <5 ribu yaitu sebanyak 28 responden (93%) dari 30 responden. Untuk kebiasaan sarapan pagi ternyata hampir seluruhnya dari responden kebiasaan sarapan setiap pagi yaitu sebanyak 28 responden (93%) dari 30 responden. Sedangkan berdasarkan umur ibu pertama haid, hampir seluruhnya dari responden umur ibu pertama haid adalah 11-12 tahun yaitu sebanyak 24 responden (80%) dari 30 responden.

Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian Menarache Dini Pada Remaja Putri

Tabel 1. Tabulasi silang Hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian *menarache* dini pada remaja putri kelas 4 dan 5 di SD Ja'an III Kec. Gondang Kab. Nganjuk pada tanggal 24 Februari – 14 Maret 2023

No	Kategori	Kejadian <i>menarache</i> dini				Total	
		Belum <i>menarache</i>		Sudah <i>menarache</i>		f	%
		f	%	f	%		
1	Tidak pernah konsumsi junk food	4	13	0	0	4	13
2	1-2 kali/minggu konsumsi junk food	21	70	0	0	21	70
3	3-4 kali/minggu konsumsi junk food	0	0	0	0	0	0
4	5-6 kali/minggu konsumsi junk food	0	0	2	7	2	7
5	7 kali/mggkonsumsi junk food	0	0	3	10	3	10
	Total	25	83	5	17	30	100

p value = 0,000 ≤ α = 0,05

Tabel 2. Uji Statististik Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* Dengan Kejadian *Menarache* Dini Pada Remaja Putri Kelas 4 dan 5 di SD Ja'an III Kec. Gondang Kab. Nganjuk pada tanggal 24 Februari – 14 Maret 2023

Correlations				
			Konsumsi_Junk_Food	Kejadian_Menarche_Dini
Spearman's rho	Konsumsi_Junk_Food	Correlation Coefficient	1.000	.799**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	30	30
	Kejadian_Menarche_Dini	Correlation Coefficient	.799**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	30	30
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar yaitu 21 responden (70%) mengkonsumsi junk food 1 - 2 kali/ minggu, dan hampir seluruhnya yaitu 25 responden (80%) belum *menarche* dini. Berdasarkan uji statistik dengan *Spearman rank* dengan program *SPSS V20.0* didapatkan *p value* 0,000, pada $\alpha = 0,05$ dan $r = 0,799$. Karena $p\ value = 0,000 \leq \alpha = 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak sehingga ada Hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian *menarche* dini pada remaja putri kelas 4 dan 5 di SD Ja'an III Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk dengan tingkat hubungan sangat kuat.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri kelas 4 dan 5 di SD Ja'an III Kec. Gondang Kab. Nganjuk memiliki hubungan antara frekuensi mengonsumsi junk food dan kejadian menarche dini. Sebagian besar responden, 21 responden (70%), mengonsumsi junk food 1 atau 2 kali seminggu, sehingga hampir semua responden, 25 (83%) yang mengonsumsi junk food, belum mengalami menarche dini. Ada hubungan kuat antara frekuensi konsumsi junk food dan kejadian menarche dini pada remaja putri kelas 4 dan 5 di SD Ja'an III Kec. Gondang Kab. Nganjuk dengan nilai $r = 0,799$. Hasil uji analisis dengan Spearman menunjukkan bahwa *p value* 0,000, pada $\alpha = 0,05$. Karena $p\ value = 0,000 \leq \alpha = 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak.

1. Frekuensi Konsumsi *Junk Food* pada Remaja Putri

Budaya makan makanan junk food meningkat pesat dan membuat remaja makan tanpa rencana. Makanan yang tinggi kalori, tinggi lemak jenuh, rendah serat, dan kurang mikronutrien disebut junk food. Purushottam dan Arunima (2014). Kandungan protein hewani, trans-fat, dan lemak yang terkandung dalam junk food akan merangsang produksi hormon. Hormon-hormon ini bertanggung jawab untuk pematangan folikel dan pembentukan estrogen. Hormon estrogen ini bertanggung jawab atas perkembangan tanda seks primer dan sekunder (Wahyuningtyias & Munawir, 2017). Minuman bersoda adalah salah satu jenis minuman yang termasuk dalam kategori junkfood,

dan ada teori bahwa minuman bersoda yang mengandung gula meningkatkan kadar insulin. Status gizi yang lebih baik atau obesitas timbul sebagai akibat dari perubahan metabolik yang disebabkan oleh mekanisme insulin dan regulasi hormon. Akibatnya, ini menyebabkan menarche dini (Rupa Vani et al., 2013). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sung Chian dan Alexander (2021), ditemukan hubungan yang bermakna secara statistik antara kejadian menarche dini dan asupan lemak pada junk food ($p=0,031$), dengan nilai $PRR = 0,48$. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningtyias et al. menunjukkan bahwa konsumsi lemak yang berlebihan menyebabkan 59,72 persen siswi menarche sebelum waktunya (Wahyuningtyias & Munawir, 2017).

Menurut penelitian King et al., konsumsi junk food anak dapat meningkat saat berkumpul atau bermain. Makanan seperti mie instan, hot dog, ayam goreng, dan makanan cepat saji lainnya adalah contoh makanan junk food responden yang tinggi. Perilaku remaja yang memilih makanan cepat saji, nyaman, dan mudah didapat juga berkontribusi pada kecenderungan tinggi mereka untuk mengonsumsi junk food (Amalia et al., 2016). Pesatnya perkembangan perdagangan, agribisnis, jasa, dan informasi telah mengubah gaya hidup dan kebiasaan makan masyarakat, terutama di perkotaan. Hal ini menyebabkan kecenderungan untuk mengonsumsi *fast food*. Berkat kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, preferensi produk teknologi pangan menjadi lebih global daripada lokal, sehingga makanan cepat saji atau *junk food*, terkenal secara global (Rummy Zalni, 2023).

Pengaruh lingkungan, yaitu rumah, sekolah, dan lingkungan sekitar, termasuk beberapa penyebab tingginya konsumsi *junk food* pada remaja putri. Lokasi sekolah dekat dengan banyak toko jajanan, yang membuatnya mudah diakses, adalah alasan lain mengapa banyak responden sering mengonsumsi jajanan. Faktor-faktor yang berkontribusi pada peningkatan tingkat konsumsi *junk food* pada anak termasuk peningkatan kemudahan akses, perubahan pengetahuan, sikap, perilaku, dan gaya hidup, serta perubahan pola makan.

2. Menarche Dini pada Remaja Putri

Menurut Jose Batubara (2016) Remaja, yang juga disebut adolesen, adalah masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Berbagai perubahan terjadi selama periode ini, termasuk perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan ini terjadi dengan cepat dan terkadang tanpa kita sadari. Perubahan fisik yang menonjol termasuk munculnya tanda-tanda seks sekunder, munculnya pacu tumbuh, dan perubahan dalam perilaku dan hubungan sosialnya dengan orang-orang di sekitarnya. Jika tidak diperhatikan, perubahan-perubahan ini dapat menyebabkan kelainan maupun penyakit tertentu. Anak remaja akan mengalami fase dimana mereka harus siap dengan fungsi fertilitasnya—laki-laki dewasa dengan spermatogenesis dan anak perempuan dengan ovulasi—setelah maturasi seksual yang

terjadi melalui tahapan yang teratur. Pubertas, yang merupakan masa transisi dari masa anak ke masa dewasa, adalah saat munculnya tanda-tanda seksual sekunder dan kemampuan bereproduksi. Menstruasi pertama (menarche), perubahan psikologis, dan timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder seperti pembesaran payudara dan pertumbuhan rambut di area kemaluan adalah tanda pubertas perempuan. Menarche biasanya terjadi pada usia 12-13 tahun, dan pubertas pada anak perempuan terjadi pada usia 9-12 tahun. (Ayuningtyas, 2013).

Remaja perempuan biasanya menunjukkan menarche atau menstruasi pertama mereka, dengan menunjukkan bahwa mereka telah siap untuk bertanggung jawab sebagai orang dewasa dan siap untuk menikah. Remaja memproduksi hormon seksual untuk pertumbuhan dan perkembangan, sehingga mereka kan banyak mengalami perubahan (Marmi, 2013). Dalam seratus tahun terakhir, usia menarche telah bergeser ke usia yang lebih muda. Pada tahun 1900-an, usia menarche gadis Vienna berkisar antara 15 dan 19 tahun. Sekarang, usia menarche remaja berkisar dari 10 hingga 16 tahun, dengan rata-rata 12,5 tahun. Di Indonesia, usia menarche rata-rata adalah 13 tahun, dengan usia menarche termuda di bawah 9 tahun dan tertua 20 tahun. Hal ini disebabkan oleh peningkatan kondisi gizi dan kesehatan umum, serta penurunan jumlah penyakit menahun (Septiana dan Sabngatun, 2018). Meskipun usia menarche tidak pasti atau bervariasi, wanita remaja biasanya mendapat haid pertama mereka pada usia yang lebih muda. Lebih dari lima puluh tahun, rata-rata usia menarche turun dari 16 tahun menjadi 13 tahun. Saat ini, menarche beralih ke usia 10-11 tahun, atau disebut sebagai menarche dini (Pesa, 2020). Studi telah menunjukkan bahwa nutrisi adalah komponen penting dalam percepatan menarche; contohnya, penelitian yang dilakukan oleh Sumarni (2014) menemukan bahwa nutrisi berkorelasi dengan usia menarche yang lebih awal. Studi lain menemukan bahwa konsumsi makanan berlemak dan usia menarche rata-rata berkorelasi.

Remaja putri mengalami perubahan fisik yang cepat dan berkelanjutan, yang membuat mereka lebih sadar dan peka terhadap bentuk tubuh mereka dan membandingkannya dengan teman sebaya mereka. Jika perubahan tersebut tidak berjalan dengan lancar, itu akan berdampak pada perkembangan psikologis dan emosional anak, bahkan mungkin menyebabkan kecemasan, terutama pada remaja putri yang tidak siap untuk menghadapinya. Sebaliknya, orang tua dapat menghadapi masalah jika proses perubahan anak menjadi dewasa tidak dipahami (Batubara, 2016). Menurut Rina M. Hutasuhut (2022), menarche pada remaja putri meningkat pada usia 10-11 tahun, tetapi menorrhagia biasanya terjadi pada wanita pada usia 12-16 tahun, dengan rata-rata usia 13 tahun. Memulai menstruasi pada usia remaja putri disebut menarche dini. tersapat dua faktor yang mempengaruhi hal tersebut yaitu Faktor endogen (keturunan) dan eksogen (aktivitas fisik, olahraga, iklim, status sosial ekonomi, stimulasi psikologis, dan paparan media dewasa (cetak dan elektronik).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan beberapa remaja putri yang mengalami menstruasi dini dapat menyebabkan mereka makan terlalu banyak, terutama ngemil. Kebiasaan ngemil anak-anak yang mengandung banyak lemak jenuh dan gula tetapi kurang serat dan mikronutrien adalah salah satu contoh pola makan tidak seimbang yang akan berdampak buruk pada kesehatan mereka dan kesehatan mereka secara keseluruhan. Anak-anak dengan status sosial ekonomi yang cukup baik lebih cenderung makan junk food. Dengan daya beli yang meningkat, orang tua lebih cenderung memanjakan anak-anak mereka dengan makanan ringan. Kebiasaan ngemil anak sangat dipengaruhi oleh ketersediaan junk food dan kemudahan aksesnya.

3. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri

Konsumsi junk food oleh remaja mempengaruhi tingkat nutrisi mereka. Makanan cepat saji biasanya memiliki banyak kalori, lemak, gula, dan natrium (Na), tetapi mereka juga memiliki sedikit serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan folat. Wanita muda dengan kelebihan gizi (kelebihan berat badan dan lemak) juga lebih rentan mengalami menorrhagia. Pematangan seksual manusia dipengaruhi oleh nutrisi. Ini karena nutrisi memengaruhi sekresi hormon gonad dan respons terhadap hormon luteinizing (LH), yang mengeluarkan estrogen dan progesteron dari ovarium. Wanita remaja putri dengan kekurangan nutrisi memiliki karakteristik seksual sekunder lebih cepat daripada wanita yang remaja putri. Selama masa remaja, kekurangan nutrisi menunda atau menghentikan pematangan dan perkembangan seksual (Nur Annisah dkk, 2020). Di antara faktor yang mempengaruhi awal menstruasi adalah riwayat kebiasaan makan dan frekuensi makan makanan berkalori tinggi yang menyebabkan asupan energi yang berlebihan. Salah satu contohnya adalah gaya hidup saat ini, di mana anak-anak menyukai fast food dan junk food berkalori tinggi seperti pizza, ayam goreng, kentang goreng french, es krim, dan berbagai jenis mie. Pakar gizi menyatakan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan tidak sehat jika terjadi seminggu sekali dan bahkan frekuensinya jika lebih sering, itu dianggap buruk (Rina M Hutahut, 2022). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nur Annisah et al. (2020), peningkatan jumlah gizi lebih erat terkait dengan kondisi lemak tubuh, yang menyebabkan lemak menumpuk pada jaringan subkutan, yang berkorelasi positif dengan kadar leptin. Peningkatan kadar leptin juga dapat mempengaruhi sekresi hormon GnRh dan memproses pengeluaran FSH dan LH di ovarium, yang mendorong pembentukan folikel dan pembuatan estrogen, yang mempercepat permulaan menstruasi.

Frekuensi mengonsumsi *junk food* dapat menyebabkan beberapa hal di antaranya, obesitas dan *menarche* dini. Timbulnya *menarche* dini di remaja putri kelas 4 dan 5 di SD Ja'an III Kecamatan

Gondang Kabupaten Nganjuk, di pengaruhi beberapa hal di antaranya umur ibu saat pertama haid dan frekuensi dalam mengkonsumsi *junk food* besar. Karena faktor genetik saat berkaitan erat dengan kejadian *menarche* dini serta perubahan perilaku orang tua dalam mengkonsumsi makanan sehat untuki keluarga telah berubah hal tersebut didukung dengan kemudahan akses bagi mereka yang menginginkan makanan cepat saji dan praktis. Mudah didapatkan dan dirumahpun kadang-kadang sering mengkonsumsi *junk food*. Harganya pun murah, bervariasi rasanya dan penyajian menarik tetapi meskipun *junk food* merupakan makanan yang mengandung lemak tinggi dan mengandung pemanis sehingga menyebabkan hormon pada anak remaja tersebut menyebabkan terjadinya menarche dini. Faktor lain ditunjang situasi dimana saat ini keterbukaan informasi dan mudahnya mengakses informasi dari media cetak, televisi dan handphone melalui internet dan terutama anak-anak tersebut apabila tidak ada *controlling* dalam penggunaan gadget ataupun *screentime*, maka perubahan percepatan fungsi organ reproduksi tidak dapat dihindari.

KESIMPULAN

Menurut penelitian ini, dari 30 orang yang disurvei, sebagian besar (21 dari responden, atau 70%) mengonsumsi junk food 1 hingga 2 kali seminggu, dan sebagian besar, yaitu 25 dari responden, atau 83 persen, belum mengalami menarche dini. Ada hubungan yang sangat kuat antara konsumsi junk food dan terjadinya menarche dini pada remaja putri kelas 4 dan 5 di SD Ja'an III Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk. Hasil uji statistik yang dilakukan menggunakan rangkaian Spearman dalam program SPSS V20.0 menunjukkan bahwa p value adalah 0,001, dengan $\alpha = 0,05$ dan $r = 0,799$, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan temuan ini, sekolah dapat meninjau kembali penelitian ini tentang faktor-faktor yang menyebabkan remaja putri menstruasi dini dan mengajarkan pentingnya pendidikan kesehatan reproduksi dan pola hidup sehat bagi remaja putri. Pihak sekolah juga harus mengawasi siswa dengan ketat ketika mereka menggunakan media massa di sekolah.

REFERENSI

- Amalia, R. N., Sulastri, D., & Semiarty, R. (2016). Hubungan konsumsi junk food dengan status gizi lebih pada siswa SD Pertiwi 2 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1).
- Anita, S., & Simanjuntak, Y. T. (2018). The correlation between junk food consumption and age of menarche of elementary school student in gedung Johor Medan. *Unnes Journal of Public Health*, 7(1), 21-24.
- Arifin, N. A., Fatmawati, F., & Fahmi, I. (2020). Hubungan Status Gizi dan Konsumsi Junk Food dengan Menarche Dini Pada Remaja Awal (Studi Kasus di 3 Sekolah Dasar Kota Malang). *Journal of Issues in Midwifery*, 4(2), 82-90.

- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Apriani, R. (2021). HUBUNGAN USIA MENARCHE DAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA SISWI DI JAKARTA. *Menara Medika*, 4(1).
- Ayuningtyas, R. (2013). Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Siswi SMP Negeri 1 Jember.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari pediatri*, 12(1), 21-9.
- Bhattarai, S., Subedi, S., & Acharya, S. R. (2018). Factors associated with early menarche among adolescents girls: a study from Nepal. *SM J Commun Med*, 4(1), 1028.
- Biro, F. M., Pajak, A., Wolff, M. S., Pinney, S. M., Windham, G. C., Galvez, M. P., ... & Teitelbaum, S. L. (2018). Age of menarche in a longitudinal US cohort. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 31(4), 339-345.
- Chian, S., & Santoso, A. H. (2021). HUBUNGAN STATUS GIZI, KONSUMSI JUNK FOOD, DAN ASUPAN LEMAK, NATRIUM DAN GULA DALAM JUNK FOOD DENGAN KEJADIAN MENARCHE DINI PADA SISWI SMP DI SEKOLAH SMPN 02 SUNGAI RAYA, KALIMANTAN BARAT. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 1(2), 115-122.
- Fathin, A. N., Ardiaria, M., & Fitranti, D. Y. (2017). Hubungan Asupan Lemak, Protein dan Kalsium dengan Kejadian Menarche Dini pada Anak Usia 10-12 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 6(3), 249-256.
- Fuadah, F. (2016). Hubungan antara Status Gizi dengan Usia Menarche Dini pada Remaja Putri di SMP Umi Kulsum Banjaran Kab. Bandung Provinsi Jawa Barat Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 707-714.
- Hutasuhut, R. M. (2022). Hubungan Konsumsi Junk Food Dan Media Informasi Terhadap Menarche Dini Pada Remaja Putri. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(1), 19-26.
- Kustin, K., Wahyuningtyias, F., & Munawir, A. (2017). The effects of junk food consumption on incidence of early puberty in adolescent females. *Health Notions*, 1(4), 408-413.
- Margaretha, P. P. U. (2022). HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI JUNK FOOD DENGAN STATUS GIZI REMAJA di SMPN 27 SURABAYA (Doctoral dissertation, STIKES HANG TUAH SURABAYA).
- Marmi, J. (2013). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 40-48.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan Cetakan ke-3*. Pt Rineka Cipta.
- Pesa, Y. M. (2020). Hubungan Keterpaparan Media Massa Terhadap Usia Menarche Pada Siswi Di Smp Negeri 2 Bangko Bagansiapiapi. *Jurnal Martenity and Neonatal*, 3(1), 70-70.
- Pramanik, P., & Dhar, A. (2014). Impact of fast foods on menstrual health of school going adolescent girls in West Bengal, Eastern India. *Glob J Biol Agric Heal Sci*, 3(1), 61-6.

- Retnaningsih, D., Wulandari, P., & Afriana, V. H. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche Dengan Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 57-64.
- Rima Wirenviona, S. S. T., Riris, A. A. I. D. C., & ST, S. (2020). *Edukasi kesehatan reproduksi remaja*. Airlangga University Press.
- Septiana, A. R., & Sabngatun, S. (2018). Hubungan Antara Usia Menarche Ibu Dengan Usia Menarche Anak Pada Mahasiswi Tingkat I Di Akademi Kebidanan Mamba'ul 'Ulum Surakarta Tahun 2015. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 6(2).
- Sulistiyan, A., & Jifaniata, A. A. (2021). Tingkat Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pubertas Pada Siswi SMP Negeri 1 Sukoharjo. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 11(1), 41-48.
- Sukarni, I., & Margareth, Z. H. (2013). *Kehamilan, persalinan, dan nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika, 7-28.
- Veena, K. S., Subitha, L., VR, H. K., & Bupathy, A. (2013). Menstrual abnormalities in school going girls—are they related to dietary and exercise pattern?. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 7(11), 2537.
- Zalni, R. I. (2023). *Usia Menarche pada Siswi Sekolah Dasar*. Penerbit NEM.