

## HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN KONSUMSI JUNKFOOD DENGAN MENARCHE DINI PADA SISWI SMPN 13 GRESIK DI KECAMATAN UJUNGPAKANGKAH KABUPATEN GRESIK

Naila Rahmatika <sup>1</sup>, Aries Chandra Aninditha <sup>2</sup>, Fathiya Luthfil Yumni <sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Surabaya

### INFORMASI

**Korespondensi**  
fathiya@i2dot.net

**Keywords:** Early Menarche, Early Adolescence

### ABSTRACT

**Objective:** Early adolescents will experience the stage of puberty. Puberty experienced by adolescent girls is marked by the occurrence of menarche. Over time, the age of adolescent menarche in Indonesia has decreased or is called early menarche. The timing of menarche can be influenced by several factors. The purpose of this study was to analyze the relationship between nutritional status and consumption of junk food with early menarche in female students of SMPN 13 Gresik in Ujungpangkah District, Gresik Regency.

**Methods:** This study used a cross sectional analytic research design. With a total population and a sample of 66 respondents were taken using the Total Sampling technique. The dependent variable is nutritional status and consumption of junk food, while the independent variable is early menarche. The research instrument used is a questionnaire via google form. This study was analyzed using the Spearman Rank Correlation Test.

**Results:** The results of the Spearman Rank Correlation Test showed a relationship between nutritional status and early menarche  $p=0.000$ , consumption of junk food with early menarche  $p=0.008$ .

**Conclusion:** There is a relationship between the factors that cause early menarche in students of SMPN 13 Gresik, Ujungpangkah District, Gresik Regency. Therefore, the school and teachers are able to teach and provide deeper information to students about puberty and nutrition to increase students' knowledge about the importance of knowing things related to puberty.

### PENDAHULUAN

Remaja akan mengalami periode yang dinamakan masa pubertas. Pada periode pubertas ini terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik dari yang awalnya anak – anak menjadi dewasa serta mengalami kematangan pada bagian organ reproduksi seksual (Wulandari et al., 2019). Menarche adalah menstruasi yang pertama kali terjadi pada wanita atau peristiwa yang melambangkan kapasitas reproduksi dan transisi dari masa kanak – kanak ke wanita dewasa (Canelón, 2020). Kini usia menarche telah bergeser ke usia yang lebih muda yang disebut dengan menarche dini, yaitu antara 10-11 tahun (Sulung, 2017). Waktu mulainya menarche dapat dipengaruhi beberapa faktor, misalnya genetika, status ekonomi, gizi, kegiatan fisik, dan ketinggian daerah tempat tinggal atau lainnya (Suhartini, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO), kurang lebih setengah dari penduduk dunia terdiri dari remaja berusia 10 – 19 tahun. Indonesia menempati urutan ke 15 dari 67 negara dengan kejadian penurunan usia menarche mencapai 0,145 tahun per dekade (Larasati et al., 2019). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2010, Jawa Timur

menempati urutan pertama provinsi dengan prevalensi menarche dini tertinggi dibandingkan dengan provinsi Jawa Tengah dan Jawa Barat yakni mencapai 2,4%. Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2010, terdapat 20,6% perempuan usia 10-58 tahun di Jawa Tengah mengalami menarche pada usia kurang dari 12 tahun dan bahwa 10,3% perempuan di Indonesia mengalami menarche pada usia 9-11 tahun (Fathin 2017). Penelitian yang dilakukan di Kabupaten Gresik, sebanyak 48,4% remaja mengalami menarche pada usia kurang dari 12 tahun.

Faktor yang mempengaruhi usia menarche dini pada remaja yaitu nutrisi yang didapatkan, hal ini dapat dihitung dari Body Mass Indeks (Lee et al., 2016), junk food (Zalni et al., 2017), dan paparan audio visual yang berkonten dewasa (Icemi Sukarni K, 2013). Remaja perempuan yang mempunyai kelebihan berat badan dapat meningkatkan resiko terjadinya menarche dini sebesar 3,36 kali (Bhattarai et al., 2018). Semakin tinggi nilai Z score Indeks Massa Tubuh (IMT) bisa mempercepat kejadian menarche pada remaja putri. Hal ini disebabkan oleh adanya Adipocyte-derived hormone Leptin yang berasal dari lemak tubuh yang diduga dapat mempengaruhi masa awal pubertas. Peningkatan kronis kadar leptin dalam darah dapat menyebabkan peningkatan kadar LH. Peningkatan LH berhubungan dengan peningkatan estradiol dan awal menarche (Reswari, 2012). Selain itu, pada junk food terdapat kadar lemak yang tinggi, akibatnya semakin banyak penumpukan lemak, semakin tinggi pula kadar leptin yang disekresikan didalam darah. Leptin disini mengatur proses metabolisme Gonadotropin Releasing Hormon (GnRH) yang dapat mempengaruhi kematangan reproduksi (Batubara, 2016).

Pergeseran usia menarche ke usia yang lebih muda, akan menyebabkan remaja putri mengalami dampak stress emosional. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa usia menarche di bawah 12 tahun berhubungan dengan risiko terkena kanker payudara, obesitas abdominal, resistensi insulin, penumpukan lemak dalam jaringan adiposa, risiko penyakit kardiovaskular dan hipertensi (Susanti, 2012). European Community Respiratory Health Survey II menunjukkan bahwa wanita dengan menarche dini akan berisiko menderita gejala asma dengan hiperreaktif bronchial dan menderita gejala asma (Nurrahmaton, 2020). Remaja putri yang menarche lebih dini cenderung untuk melakukan hal – hal yang negatif seperti merokok, meminum minuman keras, depresi, memiliki gangguan makan, menuntut kemandirian yang lebih dini dari orang tuanya serta memperlihatkan insiden gangguan mental yang lebih besar (Mutasya et al., 2016). Usia menarche yang terlalu dini dapat menimbulkan banyak dampak buruk bagi kesehatan.

Pergeseran kejadian menarche dini ke masa kanak-kanak perlu mendapat perhatian lebih dari pihak sekolah dasar. Beberapa contoh kegiatan terkait kesehatan reproduksi yang dapat digalakkan di sekolah yaitu Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dengan memasukkan materi-materi kesehatan dan reproduksi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes), menjalin kerjasama dengan ahli gizi untuk memberikan penyuluhan gizi pada remaja mengenai pola makan yang baik dan sehat, pelatihan dokter kecil pada remaja yang berprestasi dengan pemberian contoh perilaku hidup sehat sehari-hari (Susanti, 2012). Ketika di rumah orang tua juga memiliki peran yang sangat penting yaitu dengan memberikan anak – anak mereka makanan yang sehat dan bergizi, serta mengedukasi untuk menjaga pola makan mereka dan tidak memakan makanan yang berlemak. Sehingga bisa meminimalisir terjadinya menarche dini pada anak mereka.

Dari hasil survey awal penelitian “ Analisis Faktor Penyebab Menarche Dini Pada Siswi SMPN 13 Gresik di Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik” ditemukan bahwa 16 dari 20 siswi kelas VII, VIII dan IX mengalami menarche pada usia kurang dari 12 tahun. Sedangkan rata – rata siswi tersebut berusia 12-14 tahun.

Berdasarkan uraian masalah di atas maka dari itu peneliti tertarik dan melihat bahwa perlu dilakukan penelitian yang membahas tentang ‘Analisis Faktor Penyebab Menarche Dini Pada Siswi SMPN 13 Gresik di Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik’.

## **METODE**

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*, dimana akan dilakukan pengamatan hanya sekali pada waktu yang bersamaan. Variabel independent pada penelitian adalah status gizi, konsumsi *junkfood*, variabel dependen pada penelitian ini adalah menarche dini. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII di SMPN 13 Gresik yang berjumlah 66 responden. Sampel dari penelitian ini berjumlah 66 responden. Tujuan ditentukannya sampel dalam penelitian ini adalah untuk mempelajari karakteristik suatu populasi (Hidayat, 2017). Penelitian ini menggunakan Total Sampling. Status gizi diperoleh dari Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan perhitungan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Sedangkan konsumsi *junkfood* dan menarche dini diperoleh dari kuesioner yang telah diolah dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

## HASIL

### 1. Hasil Status Gizi Pada Siswi SMPN 13 Gresik Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik

**Tabel 1. Status gizi pada siswi SMPN 13 Gresik Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik bulan Februari 2021**

No	IMT	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Berat badan dibawah normal ( $<18,5$ )	19	28.8%
2	Berat badan ideal ( $18,5-24,9$ )	17	25.8%
3	Berat badan berlebih ( $25-29,9$ )	26	39.4%
4	Obesitas ( $>30$ )	4	6.1%
<b>Total</b>		<b>66</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa status gizi terbanyak pada siswi SMPN 13 Gresik adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) berat badan berlebih sebesar 26 responden (39.4%). Sedangkan yang paling sedikit adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) obesitas sebesar 4 responden (6.1%).

### 2. Hasil Konsumsi Junkfood Pada Siswi SMPN 13 Gresik Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik

**Tabel 2. Konsumsi junkfood pada siswi SMPN 13 Gresik Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik bulan Februari 2021**

No	Konsumsi <i>Junkfood</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Sehat	29	43.9%
2	Tidak Sehat	37	56.1%
<b>Total</b>		<b>66</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa responden yang masuk kategori sehat sebesar 29 responden (43.9%). Sedangkan responden yang masuk kategori tidak sehat sebesar 37 responden (56%).

### 3. Hasil Menarche Dini Pada Siswi SMPN 13 Gresik Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik

**Tabel 3. Menarche dini pada siswi SMPN 13 Gresik Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik bulan Februari 2021**

No	Menarche Dini	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tidak	29	43.9%
2	Ya	37	56.1%
<b>Total</b>		<b>66</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa responden yang tidak mengalami menarche dini sebesar 29 responden (43.9%). Sedangkan responden yang menarche dini sebesar 37 responden (56.1%).

### 4. Hubungan Antara Menarche Dini Dengan Status Gizi Pada Siswi SMPN 13 Gresik Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik

**Tabel 4. Analisis hubungan antara menarche dini dengan status gizi pada siswi SMPN 13 Gresik Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik bulan Februari 2021**

Menarche Dini	Indeks Massa Tubuh (IMT)								Total	%
	BB dibawah normal	%	BB ideal	%	Kelebihan BB	%	Obesitas	%		
Tidak	15	22.7	13	19.6	0	0	1	1.5	29	43.9
Ya	4	6	4	6	26	39.3	3	4.5	37	56
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>28.8</b>	<b>17</b>	<b>25.8</b>	<b>26</b>	<b>39.8</b>	<b>4</b>	<b>6.1</b>	<b>66</b>	<b>100</b>
<i>Uji Korelasi Spearman Rank</i>										
<i>P value = 0.000 &lt; 0.05</i>										
<i>Koefisien Korelasi = 0.665</i>										

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa responden yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) obesitas dan tidak terjadi menarche dini sebesar 1 responden (1.5%). Responden yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) kelebihan berat badan dan tidak terjadi menarche dini sebesar 0 responden (0%). Responden yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) berat badan ideal dan tidak terjadi menarche sebesar 13 responden (19.6%). Responden yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) berat badan dibawah normal sebesar 15 responden (22.7%). Sedangkan responden yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) obesitas dan terjadi menarche sebesar 3 responden (4.5%). Responden yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) kelebihan berat badan dan terjadi menarche sebesar 26 responden (39.3%). Responden yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) berat badan ideal dan terjadi menarche sebesar 4 responden (6%). Responden yang memiliki berat badan dibawah normal dan terjadi menarche sebesar 4 responden (6%).

Dari analisis statistik dengan menggunakan uji korelasi Spearman Rank menunjukkan hasil dengan signifikan  $p=0.000$  dengan alfa 0.05, karena nilai signifikan kurang dari alfa maka  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan terjadinya menarche dini. Koefisien korelasi sebesar 0.665 yang menunjukkan korelasi yang kuat. Dengan nilai koefisien yang positif berarti hubungan kedua variabel searah antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan menarche dini.

## 5. Hubungan Antara Menarche Dini Dengan Konsumsi Junkfood Pada Siswi SMPN 13 Gresik Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik

**Tabel 5. Analisis hubungan antara menarche dini dengan konsumsi junkfood pada siswi SMPN 13 Gresik Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik bulan Februari 2021**

Menarche Dini	Konsumsi <i>Junkfood</i>				Total	%
	Sehat	%	Tidak Sehat	%		
Tidak	18	27.2	11	16.6	29	43.9
Ya	11	16.6	26	39.3	37	56
Total	29	43.9	37	56.1	66	100
Uji Korelasi Spearman Rank						
P value = 0.008 < 0.05						
Koefisien Korelasi 0.323						

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat dilihat bahwa responden yang mengkonsumsi *junkfood* tidak sehat dan tidak terjadi menarche dini sebesar 11 responden (16.6%). Responden yang mengkonsumsi *junkfood* sehat dan tidak terjadi menarche dini sebesar 18 responden (27.2%). Sedangkan responden yang mengkonsumsi *junkfood* tidak sehat dan terjadi menarche dini sebesar 26 responden (39.3%). Responden yang mengkonsumsi *junkfood* sehat dan terjadi menarche dini sebesar 11 responden (16.6%).

Dari analisis statistik menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan hasil dengan signifikan  $p= 0.008$  dengan alfa < 0.05, karena nilai signifikan kurang dari alfa maka  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara konsumsi *junkfood* dengan kejadian menarche dini. Koefisien korelasi sebesar 0.323 yang menunjukkan korelasi yang kuat. Dengan nilai koefisien korelasi yang positif berarti hubungan kedua variabel searah antara konsumsi *junkfood* dengan kejadian menarche dini.

## PEMBAHASAN

### 1. Faktor Status Gizi Siswi SMPN 13 Gresik Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi pada siswi SMPN 13 Gresik yang terbanyak adalah indeks massa tubuh dengan kategori kelebihan berat badan sebanyak 26 responden (39.4%), sedangkan yang paling sedikit adalah indeks massa tubuh dengan kategori obesitas sebesar 4 responden (6.1%). Permasalahan gizi yang seringkali dihadapi oleh remaja adalah permasalahan gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi ganda pada remaja terjadi dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Pada golongan remaja, mereka biasanya sudah lebih aktif dalam memilih makanan yang disukai. Kebutuhan energi mereka pun lebih besar karena aktivitas yang lebih banyak. Pola makan yang tidak sehat pada remaja saat ini terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang gizi (Fauzi,2012). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas gizi seseorang yaitu faktor pengetahuan tentang gizi dan kesehatan, faktor pendidikan dan ekonomi. Selain itu perilaku remaja yang lebih memilih mengkonsumsi junkfood menjadi faktor utama yang mempengaruhi status gizi berlebih, dimana makanan itu mengandung banyak lemak dan karbohidrat yang tinggi (Febriani,2015).

Dari hasil pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa siswi SMPN 13 Gresik memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) berat badan berlebih. Hal ini dipengaruhi oleh perilaku konsumtif remaja yang lebih sering memakan *junkfood*. Selain itu faktor pendukung dari status gizi berlebih adalah pola asuh orang tua. Terdapat hubungan antara pola asuh orang tua terutama Ibu dengan status gizi karena peranan orang tua sangat berpengaruh dalam keadaan gizi anak. Asuhan orang tua terhadap anak mempengaruhi tumbuh kembang anak melalui kecukupan makanan dan keadaan kesehatan.

### 2. Faktor Konsumsi Junkfood Siswi SMPN 13 Gresik Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi junkfood pada siswi SMPN 13 Gresik yang terbanyak adalah pada kategori tidak sehat sebanyak 37 responden (56.1%) sedangkan yang paling sedikit adalah pada kategori sehat sebanyak 29 responden (43.9%). Makanan cepat saji atau *junkfood* menjadi populer di kalangan remaja karena penyajiannya yang cepat, tersedia secara luas, mudah diperoleh dan memiliki rasa yang enak. Namun, kebiasaan makan dengan mengkonsumsi makanan junkfood berlebih akan

berdampak buruk bagi kesehatan. Faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku remaja dalam mengkonsumsi *junkfood* adalah dari segi pengetahuan tentang gizi yang kurang, pengaruh dari teman sebaya, tersedianya tempat nyaman untuk berkumpul, makanan yang tersaji cepat dan praktis, rasa yang enak, uang saku yang cukup dan harga yang murah (Pamelia,2018).

Dari pembahasan diatas ditemukan bahwa siswi SMPN 13 Gresik masuk dalam kategori tidak sehat, karena terlalu sering mengkonsumsi *junkfood*. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian yang ditemukan bahwa, sebagian besar penghasilan orang tua siswi >Rp4.297.030, namun meskipun begitu siswi tersebut bisa saja tetap membeli *junkfood* 1 kali dalam seminggu. Hal ini disebabkan karena harga junkfood di sekitar SMPN 13 Gresik terbilang sangat murah. Meskipun SMPN 13 Gresik terletak di kawasan terpencil, Penjual *junkfood* disekitar masih terbilang banyak, apalagi jika malam hari. Di sepanjang jalan banyak sekali orang – orang berjualan *junkfood* seperti *fried chicken, chiki, gorengan* maupun *mie instan*. Faktor uang saku, harga yang murah dan tersedianya tempat yang nyaman untuk berkumpul menjadi penyebab utama siswi masuk dalam kategori tidak sehat.

### **3. Menarche Dini Siswi SMPN 13 Gresik Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siswi SMPN 13 Gresik sebagian besar yang mengalami menarche dini sebanyak 37 responden (56.1%). Sedangkan yang tidak mengalami menarche dini sebanyak 29 responden (43.9%). Menarche dapat terjadi karena beberapa faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya yaitu hormonal dan status menarche Ibu (gen). Sedangkan faktor eksternal adalah lingkungan (kediaman di kota atau desa), status gizi, sosial ekonomi, dan juga gaya hidup (Sulayfiah,2020).

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa siswi SMPN 13 Gresik sebagian besar mengalami menarche dini. Hal ini disebabkan oleh faktor eksternal yaitu status gizi dan gaya hidup. Dari data yang ditemukan, sebagian besar siswi SMPN 13 Gresik memiliki indeks massa tubuh kategori berat badan yang berlebih. Selain itu, siswi SMPN 13 Gresik juga memiliki kategori tidak sehat karena sering mengkonsumsi *junkfood*. Kedua hal tersebut dapat memicu pengeluaran *Follicle Stimulation Hormone* (FSH) dan *Lutainizing Hormone* (LH) di ovarium sehingga terjadi pematangan folikel dan pembentukan eksterogen. Eksterogen menyebabkan umpan balik negatif terhadap FSH, bertambah akibat pertumbuhan folikel akan menurun pula. Dengan menurunnya



kadar esterogen berakibat pembuluh darah endometrium mengalami proliferasi atau mengerut dan terputus – putus, sehingga terjadi perdarahan dan mengalir melalui vagina berwujud sebagai menarche.

#### **4. Analisis Hubungan Faktor Status Gizi Terhadap Kejadian Menarche Dini Pada Siswi SMPN 13 Gresik Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi pada siswi SMPN 13 Gresik yang terbanyak adalah indeks massa tubuh dengan kategori kelebihan berat badan sebanyak 26 responden (39.4%), sedangkan yang paling sedikit adalah indeks massa tubuh dengan kategori obesitas sebanyak 4 responden (6.1%). Dari analisis statistik dengan menggunakan uji korelasi Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dengan menarche dini, diperoleh hasil signifikan  $p=0.000$  dengan alfa  $<0.05$ . karena nilai signifikan kurang dari alfa maka  $H_0$  ditolak. Koefisien korelasi sebesar 0.665 yang menunjukkan korelasi kuat.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aishah (2011) yang mengungkapkan bahwa para remaja yang memiliki IMT lebih tinggi cenderung akan mengalami menarche dini, karena kadar leptin yang dieksresikan oleh kelenjar adiposa. Sedangkan menurut Sylvia (2011) mengungkapkan bahwa leptin mempengaruhi kadar neuropeptida Y yang mempengaruhi GnRH. Kemudian berubahnya kadar GnRH yang disekresikan juga mengubah kadar sekresi LH. Selain itu, leptin juga berpengaruh pada maturasi oosit yang merangsang pematangan ovum yang dihasilkan oleh ovarium. Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki status gizi lebih tinggi cenderung akan mengalami menarche dini. Karena perbedaan jumlah kelenjar adiposa yang mereka miliki menghasilkan jumlah sekresi kadar leptin yang berbeda pula. Remaja perempuan yang memiliki status gizi tinggi atau diatas normal akan mendapat menarche di usia yang terlalu cepat, sedangkan remaja perempuan yang memiliki status gizi rendah atau dibawah normal mengalami menarche di usia yang terlalu lambat. Lalu remaja perempuan yang memiliki status gizi normal mengalami menarche di usia yang normal pula.

Dari pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa di SMPN 13 Gresik sebagian besar siswi memiliki status gizi yang tinggi atau diatas normal. Karena pengetahuan orang tua maupun remaja itu sendiri tentang reproduksi masih kurang. Sehingga didapatkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian menarche dini. Faktor lain yang menyebabkan tingginya status gizi adalah aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan. Aktivitas fisik memiliki pengaruh pada status gizi karena untuk mencegah kelebihan berat badan dan obesitas pada siswi perlu dilakukan aktivitas yang sesuai, aman dan efektif. Seperti dengan berolahraga secara teratur dan terkontrol. Karena akan membantu memelihara berat badan yang optimal, gerak yang dilakukan saat berolahraga sangat berbeda dengan gerak saat menjalankan aktivitas sehari – hari seperti berdiri dan duduk. Selain itu kebiasaan sarapan pada siswi juga memiliki peran yang sangat penting pada

status gizi. Orang yang tidak sempat sarapan pagi cenderung memiliki IMT lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang sarapan pagi. Karena orang yang tidak sarapan pagi cenderung menjadi tidak seimbang pola makannya, seperti mengonsumsi makan siang dalam jumlah yang besar. Remaja yang tidak rutin sarapan pagi berisiko 3,6 kali menjadi overweight dibandingkan dengan remaja yang rutin sarapan pagi. Karena faktor tersebut maka remaja yang memiliki status gizi tinggi akan mengalami menarche dini.

## 5. Analisis Faktor Konsumsi Junkfood Terhadap Kejadian Menarche Dini Pada Siswi SMPN 13 Gresik Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi junkfood pada siswi SMPN 13 Gresik sebagian besar yang masuk kategori tidak sehat sebanyak 37 responden (56.1%) sedangkan yang masuk kategori sehat sebanyak 29 responden (43.9%). Dari analisis statistik dengan menggunakan uji korelasi Spearman Rank menunjukkan bahwa adanya hubungan antara konsumsi *junkfood* dengan menarche dini, diperoleh hasil signifikan  $p=0.008$  dengan alfa  $<0.05$ , karena nilai signifikan kurang dari alfa maka  $H_0$  ditolak. Koefisien korelasi sebesar 0.323 yang menunjukkan korelasi kuat.

Kebiasaan makan *junkfood* merupakan salah satu perilaku seseorang dalam memenuhi kebutuhan makan sehari – hari, *junkfood* yang dikonsumsi biasanya berupa *fried chicken* atau ayam goreng, mie instan, chiki. Konsumsi makanan *junkfood* dikatakan baik jika frekuensinya 1 kali dalam 1 minggu, jika lebih dari itu maka dikatakan kurang baik karena akan berdampak pada tubuh (Maidartati,2013). Penelitian yang dilakukan oleh Genovera (2015), yang menjelaskan bahwa kebiasaan mengonsumsi *junkfood* di kalangan remaja akan mempengaruhi peningkatan gizi. Hal ini disebabkan oleh kandungan lemak, protein hewani dan trans lemak yang terdapat dalam junkfood akan memicu pengeluaran hormon – hormon yang berpengaruh pada terjadinya menarche.

Dari pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa di SMPN 13 Gresik sebagian besar siswi masuk dalam kategori tidak sehat karena mengonsumsi *junkfood*. Sebagian besar pekerjaan dari ayah siswi adalah seorang nelayan, sedangkan sebagian besar pekerjaan ibu siswi bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT). Penghasilan dari keluarga siswi rata-rata  $\leq 4.297.030$ . Meskipun kurang dari UMK Gresik, siswi – siswi di SMPN 13 Gresik masih bisa membeli *junkfood* lebih dari 1 kali seminggu karena harga *junkfood* seperti *fried chicken*, *chiki*, *mie instan* yang terbilang cukup murah di daerah Ujungpangkah, Kabupaten Gresik. Pedagang – pedagang yang menjual *junkfood* sendiri sangat mudah ditemukan, apalagi ketika malam hari akan banyak sekali pedagang baru

yang akan mulai berjualan. Oleh karena itu mudah sekali akses siswi tersebut untuk membeli *junkfood*.

## KESIMPULAN

1. Sebanyak 26 dari 66 siswi SMPN 13 Gresik memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kategori kelebihan berat badan
2. Sebanyak 37 dari 66 siswi SMPN 13 Gresik masuk dalam kategori tidak sehat karena konsumsi *junkfood*
3. Sebanyak 37 dari 66 siswi SMPN 13 Gresik mengalami menarche dini
4. Adanya hubungan antara faktor Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan menarche dini pada siswi SMPN 13 Gresik Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik
5. Adanya hubungan antara faktor konsumsi *junkfood* dengan menarche dini pada siswi SMPN 13 Gresik Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik

## SARAN

Beberapa saran berdasarkan hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi Instansi Pendidikan  
Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan para mahasiswa keperawatan dapat lebih memperhatikan lagi tentang kesehatan remaja pada masa pubertas.
2. Bagi Guru  
Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan para guru dapat memberi motivasi kepada para siswi agar membiasakan hidup sehat dengan cara mengkonsumsi makanan yang bergizi serta memberikan edukasi tentang pentingnya asupan gizi disaat masa pubertas.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan pada penelitian selanjutnya tentang pencegahan menarche dini dan dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti lain agar diperoleh hasil yang lebih luas dan mendalam.
4. Bagi Siswi  
Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan agar para siswi dapat belajar dan lebih memahami tentang gizi, bahaya konsumsi *junkfood* yang berlebihan sekaligus akibatnya bagi pubertas.

## REFERENSI

- Aishah, S. 2011. Hubungan antara Status Gizi dengan Usia Menarche pada siswa Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Shafiyatul Amaliyyah Medan Tahun 2011. Skripsi. Universitas Sumatera Utara: Medan.
- Ardana, A. R. (2012). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Usia Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar Ngoresan Surakarta.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Bhattarai, S. (2018). Factors Associated With Early Menarche among Adolescents Girls : A Study from Nepal. *SM Journal Of Coummunity Medicine*, 4(1), 2–12. <https://smjournals.com/community-medicine/download.php?file=fulltext/smcm-v4-1028.pdf>
- Canelón, S. (2020). A Systematic Literature Review Of Factors Affecting The Timing Of Menarche: The Potential For Climate Change To Impact Women’s Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 6–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051703>
- Fathin,A. (2017). Hubungan Asupan Lemak, Protein Dan Kalsium Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Anak Usia 10-12 Tahun. *Nature*, 184(4681), 156. <https://doi.org/10.1038/184156a0>
- Fauzi, C. (2012). Analisis Pengetahuan Dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke-6, 10, 11, 12 Dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (Pugs) Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3 (2) 91 - 105
- Febriani, R. (2015). Analisis Yang Mempengaruhi Status Gizi Lebih Remaja Di Kota Malang
- Genoveva, P. (2015). Konsumsi Junk Food dan Pubertas Dini. *Majority*, 4 (8) : 117 - 120
- Gultom, W.,(2020). Faktor Ibu Dan Faktor Anak Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Anak Sekolah Dasar. 10(2).
- Herawati, R. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 8 Tambusai Utara Tahun 2013. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 1(3), 132. <http://ejournal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/download/1104/805>
- Hidayat, A. (2017). Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan. Salemba Medika : Jakarta
- Hidayat, A. (2010). Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah (Nurchasanah (ed.); Ed. 2). Salemba Medika : Jakarta
- Icemi,P. (2013). Buku Ajar Keperawatan Maternitas dilengkapi Contoh Askep. In Prenada Media Group (Vol. 1). Nuha Medika.
- Lacroix, E. (2020). Physiology, Menarche. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470216/>
- Larasati, N. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Smp Setia Negara Depok Tahun 2018. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 143. <https://doi.org/10.35842/mr.v14i2.251>
- Lee, M. (2016). Age at menarche in Korean adolescents: Trends and influencing factors. *Reproductive Health*, 13(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12978-016-0240-y>
- Mutasya, F. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menarche Siswi SMP Adabiah. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 233–237. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.475>
- Notoatmodjo, S. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. *Jakarta: Salemba Medika*.
- Nurrahmaton, N. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri Di Smp Amanah Medan. *Jurnal Midwifery Update (MU)*,

- 1(2), 39. <https://doi.org/10.32807/jmu.v1i2.58>
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal IKESMA*, 14 (2) : 144 - 153
- Pradnyani, P. E. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Umur Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar Di Kota Denpasar. November 2017.
- Reswari, A. A. (2012). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Usia Menarche pada Siswa Sekolah Dasar Ngoresan Surakarta. 1–46. [perpustakaan.uns.ac.id](http://perpustakaan.uns.ac.id) [digilib.uns.ac.id](http://digilib.uns.ac.id)
- RISKESDAS. (2013). Riset Kesehatan Dasar; Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun2010. Laporan Nasional 2010, 1–446.
- Suhartini, S. (2018). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Putri Pada Siswi Kelas Vii Smpn 2 Desa Tambak Baya Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak Tahun 2017. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 5(1), 72–82. <https://doi.org/10.36743/medikes.v5i1.48>
- Sulayfiyah, T. (2020). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menarche Dini. *Jurnal of Bionursing*, 2 (1) : 33 - 38
- Sulung, N. (2017). Factors Associated With Menarche at Seventh Grade Students in Junior High School. *Jurnal Human Care*, 2(3), 1–13.
- Susanti, S. (2012). Faktor Risiko Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Di Smp N 30 Semarang. 1, 115–126.
- Sylvia, V. (2011). Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri di SMP Negeri 22 Bandar Lampung. *Medical Journal of Lampung University*
- Wulandari, P. (2019). Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Siswi Di Smpn 31 Semarang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 78. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.105>
- Zalni, R. (2017). Usia Menarche Pada Anak Perempuan Berhubungan Dengan Status Gizi, Konsumsi Makanan Dan Aktivitas Fisik. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(2), 153–161. <https://doi.org/10.22435/kespro.v8i2.6918.153-161>