

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* TERHADAP KEJADIAN *MENARCHE* DINI
DI SDN PANJANG I DAN SDN PANJANG 3 KECAMATAN
KEDUNGADEM KABUPATEN BOJONEGORO**

Wina Fitriasari¹ Evi Rosita² Sri Sayekti³

^{1,2,3}STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

¹email: wina, ²email : evi_icme@yahoo.com, ³email: sayektirafa@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan Pada era globalisasi sekarang, mengkonsumsi *fast food* menjadi kebiasaan anak. Perilaku konsumtif *fast food* dapat mempengaruhi kerja hormon yang bisa menyebabkan terjadinya pubertas dini. **Tujuan** penelitian ini menganalisis hubungan konsumsi *fast food* terhadap kejadian *menarche* dini di SDN Panjang I dan SDN Panjang III Kedungadem Bojonegoro. **Desain** penelitian ini adalah analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya sejumlah 47 anak, dan sampelnya sejumlah 47 orang. Metode sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Variabel *independent* penelitian ini konsumsi *fast food* dan variabel *dependentnya* kejadian *menarche* dini. Data penelitian diambil dengan kuesioner, kemudian ditabulasi, dan dianalisis menggunakan uji statistik *Coeffisient Contingensi* dengan tingkat kemaknaan 0,05. **Hasil** penelitian diketahui, sebagian besar responden sering mengkonsumsi *fast food* yaitu sejumlah 34 anak (72,3%), sebagian besar responden tidak terjadi *menarche* dini yaitu sejumlah 28 anak (59,6%). Hasil analisis uji statistik *Coeffisient Contingensi* didapatkan nilai p value = 0,005, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada hubungan konsumsi *fast food* terhadap kejadian *menarche* dini di SDN Panjang I dan SDN Panjang III Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro. **Kesimpulannya** ada hubungan konsumsi *fast food* terhadap kejadian *menarche* dini di SDN Panjang I dan SDN Panjang III Kedungadem Bojonegoro, diharapkan keluarga atau orang tua lebih memperhatikan pemenuhan kebutuhan nutrisi dan perilaku konsumsi makanan di luar rumah.

Kata Kunci : *Konsumsi Fast Food, Kejadian Menarche Dini.*

ABSTRACT

Introduction In the current era of globalization, consuming fast food has become a habit for children. Fast food consumptive behavior can affect the work of hormones which can cause premature puberty. **The purpose** of this study was to analyze the relationship between fast food consumption and the incidence of early menarche in SDN Panjang I and SDN Panjang III, Kedungadem, Bojonegoro. **The design** of this research is correlational analytic with cross sectional approach. The population is 47 children, and the sample is 47 people. The sampling method used was total sampling. The independent variable of this study is consumption of fast food and the dependent variable is the incidence of early menarche. The research data were collected by means of a questionnaire, then tabulated, and analyzed using the Coefficient Contingency statistical test with a significance level of 0.05. **The results** showed that most respondents often consumed fast food, namely 34 children (72,3%), most of the respondents did not experience early menarche, namely 28 children (59,6%). The results of the analysis of the Coefficient Contingency statistical test obtained p value = 0.005, so that H_0 is rejected and H_1 is accepted, which means that there is a relationship between fast food consumption and the incidence of early menarche at SDN Panjang I and SDN Panjang III, Kedungadem District, Bojonegoro Regency. **In conclusion**, there is a relationship between fast food consumption and the incidence of early menarche in SDN Panjang I and SDN Panjang III, Kedungadem, Bojonegoro, it is hoped that families or

parents pay more attention to meeting nutritional needs and food consumption behavior outside the home.

Key Word : Fast Food Consumption, Early Menarche Occurrence

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi sekarang ini semakin beraneka ragam jenis makanan yang bisa dinikmati di Indonesia. Salah satunya adalah mengkonsumsi makanan bergaya barat seperti *fast food* yang sudah menjadi kebiasaan anak pada umumnya. Kebiasaan mengkonsumsi *fast food* ini berpengaruh terhadap peningkatan gizi anak. Perilaku konsumtif anak-anak tanpa diimbangi pengetahuan mengenai kandungan gizi dalam *fast food* dapat mempengaruhi kerja hormon sehingga bisa menyebabkan terjadinya pubertas dini (Meditias, 2015).

Pada perempuan masa pubertas ditandai dengan menstruasi pertama (*menarche*), perubahan psikis dan timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder seperti tumbuhnya rambut pada daerah kemaluan dan pembesaran payudara. *Menarche* merupakan perdarahan yang terjadi pertama kali dari uterus. *Menarche* pada perempuan terjadi pada masa pubertas sekitar dengan 11–14 tahun. Usia *menarche* bervariasi pada setiap individu dan wilayah tempat tinggal. Usia *menarche* dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 11–14 tahun (Prawirohardjo, 2018).

Pubertas merupakan titik pencapaian dari kematangan seksual pada anak perempuan yaitu dengan terjadinya *menarche*. *Menarche* merupakan perdarahan yang terjadi pertama kali dari uterus. *Menarche* pada perempuan terjadi pada masa pubertas sekitar dengan 11–14 tahun. Usia *menarche* bervariasi pada setiap individu dan wilayah tempat tinggal. Usia *menarche* dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 11–14 tahun (Prawirohardjo, 2018).

Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 diketahui bahwa 20,9%

anak perempuan di Indonesia telah mengalami *menarche* di umur kurang dari 12 tahun. Usia *menarche* yang terjadi lebih dini dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit kanker payudara, obesitas, penyakit kardiovaskuler, gangguan metabolik dan gangguan psikologi. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *menarche* dini yaitu status gizi, genetik, konsumsi makanan tinggi kalori tinggi lemak, sosial ekonomi, keterpaparan media massa orang dewasa (pornografi), perilaku seksual dan gaya hidup (Soetjningsih, 2015).

Berdasarkan penelitian Niken (2013) 5 dari 21 siswi kelas lima dan enam pada dua sekolah dasar di Surakarta telah mengalami *menarche* di usia 10-11 tahun. Tiga siswi yang sudah mengalami *menarche* mengatakan menyukai makanan *fast food* dan mengalami pertumbuhan tubuh yang cepat daripada teman-temannya (Niken, 2013). Penelitian lain yang dilakukan Nana Dwi Astuti tahun 2014, juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dan status gizi dengan usia *menarche* dini pada 53 siswi Sekolah Dasar di Surakarta diketahui bahwa, sebagian besar responden yaitu sejumlah 42 siswi mengkonsumsi *fast food* dalam kategori sering dan yang mengalami *menarche* dini sejumlah 26 siswa (61,9%), sedangkan dari 11 siswi yang mengkonsumsi *fast food* dalam kategori kadang-kadang yang mengalami *menarche* dini sejumlah 6 siswi (54,5%).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 Maret 2020 di SDN Panjang 1 Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro untuk mendapatkan data yaitu dengan cara wawancara terhadap 2 murid perempuan yang sudah mengalami menstruasi. Dari wawancara tersebut mereka mengalami *menarche* pada usia 10 tahun dan mereka

mengatakan mengatakan sering mengkonsumsi makanan cepat saji karena cepat dan rasanya lebih enak. Selama ini siswi tidak mengetahui kalau makanan tersebut dapat mengakibatkan terjadinya *menarche dini*.

Fast Food merupakan makanan yang dapat disiapkan dan disajikan dengan cepat (Sulistijani, 2012). Makanan ini memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu mengandung kalori tinggi, lemak tinggi, rendah serat dan gula tinggi, bila makanan tersebut sering dikonsumsi secara terus-menerus dan berlebihan dapat mengakibatkan gizi lebih (Mudjiyanto, 2014). Makanan yang tergolong *Fast Food* antara lain kentang goreng, *hamburger*, *soft drink*, *pizza*, *hotdog*, donat dan lain-lain (Padmiari, 2012). Remaja yang memiliki berat badan dan tinggi badan yang lebih tinggi dibandingkan remaja pada umumnya serta memiliki status gizi lebih atau obesitas berpotensi mengalami *menarche dini* (Shinta, 2011).

Menarche dini diduga dapat menyebabkan timbulnya sel kanker pada payudara karena adanya stimulus estrogen terhadap pembelahan sel epitel atau karena estrogen dan metabolitnya secara langsung bertindak sebagai mutagen (Sandra, 2011). *Menarche dini* dapat menyebabkan masa menopause yang lebih dini pula. Hormon estrogen berfungsi untuk mencegah serangan jantung dan melindungi tulang sehingga jika paparan hormon estrogen yang berkurang pada usia relatif masih muda dapat mengakibatkan resiko gangguan jantung dan tulang. Penelitian yang dilakukan oleh Macsali et al. (2011) di *European Community Respirator Health Survey II* menunjukkan bahwa wanita dengan *menarche dini* akan beresiko menderita gejala asma, yaitu asma dengan hiperreaktif bronchial. *Menarche dini* akan menyebabkan wanita mengalami penurunan fungsi kerja paru ketika dewasa disebabkan karena peranan metabolisme dan faktor hormonal pada kesehatan pernapasan wanita (Macsali et al. 2011).

Dalam mempersiapkan anak menghadapi *menarche* butuh dukungan juga dari orang tua, lingkungan sekolah dan teman sebaya untuk memberikan informasi mengenai *menarche* agar dapat mengurangi aspek negatif dari *menarche* seperti kerepotan, kekotoran, ketidaknyamanan fisik yang menyebabkan kecemasan dan ketakutan (Puspita et al. 2015). Orang tua juga harus memperhatikan adanya perubahan gaya hidup yang terjadi pada anak yang meliputi pola makan dan pola hidupnya, sebab kondisi gaya kehidupan modern dengan tersedianya banyak pilihan makanan siap saji, yang dapat menimbulkan percepatan *menarche*.

Dari uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan konsumsi *fast food* terhadap kejadian *menarche dini* di SDN Panjang I dan SDN Panjang III Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro tahun 2020.

Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi konsumsi *Fast Food* di SDN Panjang I dan SDN Panjang III Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro tahun 2020.
2. Mengidentifikasi kejadian *menarche dini* di SDN Panjang I dan SDN Panjang III Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro tahun 2020
3. Menganalisis hubungan konsumsi *fast food* terhadap kejadian *menarche dini* di SDN Panjang I dan SDN Panjang III Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro tahun 2020.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya sejumlah 47 anak, dan sampelnya sejumlah 47 orang. Metode sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Variabel *independent* penelitian ini konsumsi *fast food* dan variabel *dependentnya* kejadian *menarche dini*.

Data penelitian diambil dengan kuesioner, kemudian ditabulasi, dan dianalisis menggunakan uji statistik *Coefisient Contingensi* dengan tingkat kemaknaan 0,05.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

1. Karakteristik Berdasarkan Umur

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden.

Umur	Frekuensi	(%)
10 tahun	10	21,3
11 tahun	20	42,6
12 tahun	15	31,9
13 tahun	2	4,3
Jumlah	47	100

Sumber : data primer bulan Juli 2020

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden berusia 11 tahun yaitu sejumlah 20 anak (42,6%).

2. Karakteristik Berdasarkan Kelas

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden.

Kelas	Frekuensi	(%)
Kelas IV	15	31,9
Kelas V	16	34,0
Kelas VI	16	34,0
Jumlah	47	100

Sumber : data primer bulan Juli 2020

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden kelas V dan kelas VI yang masing-masing sejumlah 16 anak (34,0%).

Data Khusus

1. Identifikasi konsumsi *fast food*

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsumsi *Fast Food* Responden.

Konsumsi <i>Fast Food</i>	Frekuensi	(%)
Sering	34	72,3
Jarang	13	27,7
Tidak pernah	0	0,00
Jumlah	47	100

Sumber : data primer bulan Juli 2020

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* sebagian besar dari responden adalah sering mengonsumsi *fast food* yaitu sejumlah 34 anak (72,3%).

2. Identifikasi kejadian *Menarche* dini

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian *Menarche*.

Kejadian <i>Menarche</i> dini	Frekuensi	(%)
Terjadi <i>Menarche</i> dini	19	40,4
Tidak terjadi <i>Menarche</i> dini	28	59,6
Jumlah	47	100

Sumber : data primer bulan Juli 2020

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan kejadian *menarche* sebagian besar dari responden tidak terjadi *menarche* dini yaitu sejumlah 28 anak (59,6%).

3. Tabel Silang Hubungan Konsumsi *Fast Food* Terhadap Kejadian *Menarche* Dini

Tabel 5 Distribusi Hubungan Konsumsi *Fast Food* Terhadap Kejadian *Menarche* Dini

Konsumsi <i>fast food</i>	Kejadian <i>Menarche</i> Dini		Jumlah
	Terjadi	Tidak terjadi	

	f	%	f	%	f	%
Sering	18	52,9	16	47,1	34	100,0
Jarang	1	7,7	12	92,3	13	100,0
Tidak pernah	0	0,0	0	0,0	0	100,0
Total	19	40,4	28	59,6	47	100,0
Hasil uji statistik <i>Coeffisient Contingensi</i> P value = 0,005 (p value $\leq \alpha = 0,05$)						

Sumber : data primer bulan Juli 2020

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa sebagian besar dari responden yang sering mengkonsumsi *fast food* terjadi *menaeche* dini yaitu sejumlah 18 anak (52,9%). Hasil analisis uji statistik *Coeffisient Contingensi* ($\alpha = 0,05$) dengan *software* komputer pada taraf kesalahan 5%, didapatkan nilai p value = 0,005, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya hubungan konsumsi *fast food* terhadap kejadian *menarche* dini di SDN Panjang I dan SDN Panjang III Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro.

PEMBAHASAN

Konsumsi *Fast Food*

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar dari responden sering mengkonsumsi *fast food* yaitu sejumlah 34 anak (72,3%). Hal ini menunjukkan bahwa bahwa siswi di SDN Panjang I dan SDN Panjang III semuanya mengkonsumsi *fast food*, namun terdapat perbedaan pada frekuensi konsumsi *fast food*, yang kemungkinan disebabkan uang saku pada masing-masing murid.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui faktor yang menyebabkan responden sering mengkonsumsi *fast food*, dikarenakan adanya pedagang keliling yang menjual jenis makanan *fast food* yang sering melewati depan rumah pagi sampai dengan sore hari sehingga memudahkan anak mendapatkan makanan *fast food*, sebagian besar orang tua yang membeli makanan *fast food* dari pasar berdampak pada kebiasaan anak mengkonsumsi *fast food*. Selain itu banyaknya jajanan *fast food* yang dijual di dalam lingkungan

sekolah juga membuat anak menjadi lebih sering mengkonsumsi makanan *fast food*. Pengamatan peneliti di lingkungan sekitar kedua sekolah dasar negeri tersebut terdapat beberapa penjual tempat yang menjual makanan *fast food* lokal, misalnya baso, mie ayam, nasi goreng, sosis, dan tela-tela dengan harga terjangkau. Kemudahan tempat dan harga yang murah menjadi faktor pendorong untuk mengkonsumsi *fast food*. *Fast food* yang paling sering dikonsumsi subjek yaitu bakso, sosis, dan tela-tela. Sedangkan jenis *fast food modern* jarang dikonsumsi responden adalah *fried chicken* (ayam goreng) dan *french fries* (kentang goreng), dan *fast food* yang tidak pernah dikonsumsi adalah *pizza*, *hamburger* dan *chinese food*. Mengkonsumsi makanan *fast food* yang dilakukan dalam frekuensi sering akan dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan. Hal ini dikarenakan kandungan nutrisi dalam makanan *fast food* dan bahan pengawet yang digunakan dalam pembuatan *fast food*, sehingga dengan seringnya mengkonsumsi makanan *fast food* maka akan membuat berat badan anak menjadi meningkat dan resiko terkena masalah kesehatanpun menjadi lebih tinggi.

Fast food adalah suatu makanan cepat saji ditandai dengan biaya rendah, ukuran porsi yang besar dan makanan padat energi yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak (Sharkey dkk., 2011). Secara umum produk *fast food* dapat dibedakan menjadi dua, yaitu produk *fast food* yang berasal dari barat dan lokal (Hayati, 2010). Kebiasaan mengkonsumsi makan makanan yang memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang bila terlanjur menjadi pola makan maka akan berdampak negatif pada keadaan gizi remaja. Dampak negatif tersebut yaitu membuat ketagihan mengkonsumsi *fast food* lebih sering lagi, meningkatkan berat badan, meningkatkan resiko kanker, memicu diabetes dan memicu tekanan darah tinggi (Khomsan, 2014). Kebiasaan mengkonsumsi makanan tersebut pada akhirnya menjadi kebiasaan atau gaya hidup pada anak yang menginjak remaja. Hal ini sejalan dengan pendapat

Zulfa (2011) yang menyatakan *fast food* merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi yang tinggi terhadap *fast food* (makanan siap saji) dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih atau kegemukan karena kandungan dari *fast food* tersebut.

Kejadian Menarche Dini

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar dari responden tidak terjadi *menarche* dini yaitu sejumlah 28 anak (59,6%).

Menurut asumsi peneliti sebagian besar responden tidak terjadi *Menarche* dini karena pada umumnya, masa pubertas remaja di Indonesia yang salah satunya adalah *menarche* terjadi pada umur 11-14 tahun. Pada hampir setengah responden yang mengalami *menarche* dini, hal ini dapat sebabkan responden mengikuti menstruasi pertama ibunya. Umur *menarche* ibu ini dapat mempengaruhi kecepatan pertumbuhan dan perkembangan badan anak sehingga mempengaruhi waktu terjadinya *menarche*. Adanya teknologi yang canggih membuat responden dengan mudahnya mengakses informasi dalam media massa yang berkonten dewasa dan di saat waktu senggang membicarakan tentang sinetron, film FTV saat adegan berpacaran, hal ini dapat merangsang sistem reproduksi untuk cepat matang dan menyebabkan *menarche* dini pada responden. *Menarche* adalah haid pertama kali yang dialami oleh perempuan, yang pada umumnya terjadi pada usia 14 tahun (Prawirohardjo, 2018). *Menarche* juga merupakan puncak dari rangkaian peristiwa yang kompleks yang hipotalamushipofisis-ovarium (H-H-O) untuk memproduksi ovum atau endometrium matang sehingga dapat menunjang zigot jika terjadi pembuahan (Wahyuni D, 2011). Menurut Prawirohardjo (2018), *menarche* dini (*menarche prekoks*) adalah *menarche* yang disebabkan karena kelainan di sekitar hipotalamus dan hipofisis serta tumbuhnya karsinoma ovarii yang mengeluarkan

Human Chorionic Gonadotropin (HCG). Menurut Putri dan Melaniani (2013), faktor yang dapat mempengaruhi usia *menarche* dini selain status gizi dan makanan tinggi kalori dan tinggi lemak yaitu dapat berupa faktor genetik, hormon dan keterpaparan media massa orang dewasa. Faktor genetik berperan mempengaruhi percepatan dan perlambatan *menarche* yaitu antara usia *menarche* ibu dengan usia *menarche* putrinya. Keterpaparan media massa orang dewasa yang meliputi media cetak, elektronik dapat mempengaruhi timbulnya *menarche* dini karena dapat memacu organ reproduksi dan genital lebih cepat matang. Media tersebut menjadikan remaja putri lebih cepat dewasa dan apabila remaja tersebut tidak mendapatkan pendidikan seks yang baik maka bisa disalahkan pada hal negatif seperti seks bebas. Perilaku seksual berbentuk mulai dari ketertarikan dengan lawan jenis. Perilaku seksual juga mempengaruhi lebih cepat remaja putri pada hasrat seksualnya yang menyebabkan *menarche* dini.

Kejadian *menarche* dini pada penelitian ini kemungkinan juga disebabkan mayoritas orangtua menerapkan pola asuh otoritatif. Gaya pola asuh yang diberikan orang tua akan berdampak pada pembentukan kepribadian anak. Anak yang dididik dengan pola asuh otoritatif akan berpeluang memiliki pribadi yang mudah beradaptasi dengan perubahan yang akan terjadi. Salah satu perubahan tersebut adalah saat remaja putri mengalami *menarche* dini. Hal ini sesuai dengan Berbagai macam gaya pengasuhan menurut Lutfiya (2018) akan memberikan pengaruh terhadap perkembangan kepribadian anak. Salah satu perkembangan anak adalah ketika dia memasuki usia pubertas. Menurut Proverawati (2014), keluarga seharusnya merupakan wadah pertama dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi bagi anak. Hal ini disebabkan waktu terbanyak yang dimiliki remaja putri pra-pubertas sejak dirinya belum menginjak usia pubertas adalah di lingkungan keluarga. Menurut Saputri

(2012), seharusnya keluarga menjadi sumber informasi terdekat dan utama bagi perkembangan remaja. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk meyakinkan orang tua agar lebih peduli terhadap perkembangan anaknya.

Hubungan Konsumsi *Fast Food* Terhadap Kejadian *Menarche* Dini

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar dari responden yang sering mengonsumsi *fast food* terjadi *menarche* dini yaitu sejumlah 18 anak (52,9%), dan hampir seluruh dari responden yang jarang mengonsumsi *fast food* tidak terjadi *menarche* dini yaitu sejumlah 12 anak (92,3%). Hasil analisis uji statistik *Coefficient Contingensi* ($\alpha = 0,05$) dengan software komputer pada taraf kesalahan 5%, didapatkan nilai p value = 0,005, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya hubungan konsumsi *fast food* terhadap kejadian *menarche* dini di SDN Panjang I dan SDN Panjang III Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro, dengan tingkat keeratan hubungan yang rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara konsumsi *fast food* terhadap kejadian *menarche* dini di SDN Panjang I dan SDN Panjang III Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro dikarenakan frekuensi makan *fast food* pada anak yang sering sehingga kandungan energi dan karbohidrat yang terkandung dalam makanan menjadi menumpuk pada tubuh anak. Jika hal ini tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang mencukupi maka lemak pada tubuh anak tidak dapat termetabolisme secara maksimal sehingga membuat berat badan anak menjadi lebih tinggi dan meningkatkan resiko gizi lebih pada anak yang menyebabkan anak mengalami *menarche* dini. Hal ini disebabkan karena anak sering mengonsumsi *fast food* yang menyebabkan status gizi cenderung lebih atau *overweight* sehingga mempengaruhi paparan hormon estrogen dan progesteron yang tinggi sebagai akibat sering mengonsumsi *fast food* yang

mengandung tinggi lemak. Berkaitan dengan hal tersebut, maka upaya menjaga asupan gizi yang baik pada anak perempuan adalah hal yang penting. Asupan gizi yang baik akan berpengaruh terhadap kejadian *menarche* karena pengaruh dari zat-zat yang dikonsumsi setiap hari, terutama karbohidrat, protein, dan lemak. Status gizi yang baik akan membuat pertumbuhan seorang remaja menjadi sesuai dengan yang seharusnya atau dalam kategori normal.

Faktor yang dapat mempengaruhi usia *menarche* dini selain status gizi dan makanan tinggi kalori dan tinggi lemak yaitu dapat berupa faktor genetik, hormon dan keterpaparan media massa orang dewasa. Faktor genetik berperan mempengaruhi percepatan dan perlambatan *menarche* yaitu antara usia *menarche* ibu dengan usia *menarche* putrinya. Keterpaparan media massa orang dewasa yang meliputi media cetak, elektronik dapat mempengaruhi timbulnya *menarche* dini karena dapat memacu organ reproduksi dan genital lebih cepat matang. Media tersebut menjadikan remaja putri lebih cepat dewasa dan apabila remaja tersebut tidak mendapatkan pendidikan seks yang baik maka bisa disalahkan pada hal negatif seperti seks bebas. Perilaku seksual berbentuk mulai dari ketertarikan dengan lawan jenis. Perilaku seksual juga mempengaruhi lebih cepat remaja putri pada hasrat seksualnya yang menyebabkan *menarche* dini (Fajriyanti, 2008).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Konsumsi *fast food* di SDN Panjang I dan SDN Panjang III Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro sebagian besar dari responden sering mengonsumsi *fast food*.
2. Kejadian *menarche* dini di SDN Panjang I dan SDN Panjang III Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro sebagian besar dari responden tidak terjadi *menarche* dini.

3. Ada hubungan konsumsi *fast food* terhadap kejadian *menarche* dini di SDN Panjang I dan SDN Panjang III Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro tahun 2020.

Saran

1. Bagi Orangtua
Keluarga atau orang tua harus memperhatikan pemenuhan kebutuhan nutrisi dan gaya hidup sehari-hari yang dilakukan oleh anak. Orangtua dapat memberikan asupan gizi yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang, selain itu pemenuhan kebutuhan sehari-hari seperti konsumsi makanan di luar rumah, aktivitas fisik, serta istirahat tidur harus diperhatikan.
2. Bagi Petugas Kesehatan (Bidan)
Bekerja sama dengan sekolah sehingga dapat memberikan himbauan kepada siswa ataupun orang tua agar dapat lebih memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari supaya anak mendapatkan nutrisi yang seimbang dan menunjang dalam proses perkembangan anak.
3. Bagi Guru SDN Panjang I dan SDN Panjang III
Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan KIE dan mensosialisasi program konseling tentang kesehatan reproduksi remaja melalui UKS atau dapat disisipkan dalam kelompok ekstrakurikuler yang terdapat di setiap SD. Misalnya, guru memberikan materi keputrian melalui kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, kepala sekolah dapat bekerja sama dengan POM (Persatuan Orang Tua Murid) untuk mempersiapkan mental anak dalam menghadapi masa puber.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Perlu adanya penelitian lanjutan untuk kebiasaan konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan menanyakan minimal tiga bulan terakhir agar

makanan siap saji lebih banyak dan bervariasi sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik. Penelitian lebih lanjut juga bertujuan untuk mengetahui faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian *menarche* dini, seperti faktor hormon dan faktor genetik. Faktor genetik dapat dilihat dari keturunan ibu yang dulu pernah mengalami *menarche* dini.

KEPUSTAKAAN

- Khomsan, A. 2014. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Lutfiya. 2018. *Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche*. Jurnal Biometrika dan Kependudukan, Vol. 5, No. 2 Desember 2016: 135–145
- Macsali, F. et al., 2011. *Early age at menarche, lung function, and adult asthma*. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, 183(1), pp.8-14. Available at: www.atsjournals.org.
- Maditias. 2015. *Konsumsi Junk Food dan Pubertas Dini*. Majority | Volume 4 | Nomor 8 | November 2015
- Mudjiyanto. 2014. *Kebiasaan Makan Golongan Remaja di 6 Kota Besar di Indonesia dalam Penelitian Gizi dan Makanan*. Bogor : Publisting Gizi.
- Niken. 2013. *Hubungan Konsumsi Junk Food Dan Media Informasi Terhadap Menarche Dini Pada Siswi Sekolah Dasar Di Surakarta*
- Padmiari, EIA. 2012. *Konsumsi Fast Food Sebagai Faktor Resiko Obesitas pada Anak SD*. Medika. Jurnal Kedokteran Indonesia.
- Prawirohardjo. 2018. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

- Proverawati dan Misaroh. 2018. *Menarche*. Yogyakarta : Mulia Medika.
- Puspita, I. 2015. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di SDN 02 Sukorejo Semarang*. The Indonesian Journal of Public Health, Volume 1 NO. 2 hal 4.96-104.
- Sandra, Y. 2011. *Melatonin dan Kanker Payudara*. Majalah Kesehatan Pharmamedika, (Vol 3, No 2 (2011): VOL 3 No 2 tahun 2011), pp.286–291.
- Shinta, JF. 2011. *Kebiasaan Fast Food Pada Siswa Yang Berstatus Gizi Lebih di SMA Kartini Batam*. Departemen Gizi Masyarakat. Fakultas Ekologi Manusia. IPB. Bogor.
- Soetjiningsih. 2015. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : EGC.
- Sulistijani. D.A. 2012. *Sehat dengan Menu Berserat*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Wahyuni, D. 2011. *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi*. <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/> Diakses 03 April 2020.
- Zulfa, F. 2011. *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Modern Dengan Status Gizi (BB/TB Z-Score) Di SD Al-Muttaqin Tasikmalaya*.