

Original Article

Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Menarche Dini pada Remaja Putri di Sekolah Dasar

The Relationship between Junk Food Consumption and Early Menarche in Teenage Girls in Elementary Schools

Giska Sabrina^{1*}, Lucia Utami¹

¹ STIK Sint Carolus, Jakarta Pusat, Indonesia

* **Corresponding Email:** srluciautamib22@gmail.com

ABSTRACT

The age of early menarche continues to increase in various places anywhere in Indonesia, especially in big cities, which can be caused by an increase in the frequency of junk food consumption. Consumption of junk food is favored by people of all ages, including children and adolescents. Nutritional intake by consuming junk food with too much frequency can be the cause of early menarche. In addition, junk food can increase obesity and cardiovascular disease, it can also increase the risk of breast cancer and endometrial cancer.

The research was conducted at SDN Kampung Melayu 01, East Jakarta by involving students in grades 4-6 at SDN Kampung Melayu 01, East Jakarta. The research method used a correlative descriptive quantitative design with a cross-sectional approach. The sample in this study involved 108 female students with total sampling technique. The instruments used were menarche status questionnaire and Food Frequency Questionnaire (FFQ).

The results of the Kendal's Tau C correlation test obtained a *p*-value of 0.243 (> 0.05) which shows there is no significant relationship between junk food consumption and early menarche in teenage girls at SDN Kampung Melayu 01, East Jakarta.

Suggestions for teenage girls to maintain a balanced diet and reduce the consumption of junk food which has an impact on early menarche and health by maintaining a nutritious diet. Educational institutions can use existing media in schools to convey information on the impact of consuming junk food.

Keywords: Junk food, Early Menarche, Teenage Girls

ABSTRAK

Usia menarche dini terus mengalami peningkatan di berbagai tempat dimanapun di Indonesia terlebih di kota-kota besar yang dapat disebabkan karena adanya peningkatan frekuensi konsumsi *junk food*. Konsumsi *junk food* banyak digemari oleh masyarakat berbagai kalangan dari berbagai usia, termasuk anak-anak dan remaja. Asupan nutrisi dengan mengonsumsi *junk food* dengan frekuensi yang terlalu sering dapat menjadi penyebab menarche dini. Selain itu *junk food* dapat meningkatkan obesitas dan penyakit kardiovaskular, juga dapat meningkatkan risiko kanker payudara dan kanker endometrium.

Penelitian dilakukan di SDN Kampung Melayu 01, Jakarta Timur dengan melibatkan siswi kelas 4-6 di SDN Kampung Melayu 01, Jakarta Timur. Metode penelitian menggunakan desain kuantitatif deskriptif korelatif dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Sampel pada penelitian ini melibatkan 108 siswi dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner status menarche dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ).

Hasil Uji korelasi *Kendal's Tau C* didapatkan hasil nilai *p*-value 0,243 ($> 0,05$) yang menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi *junk food* dengan menarche dini pada remaja putri di SDN Kampung Melayu 01, Jakarta Timur.

Saran bagi remaja putri lebih menjaga pola makan yang seimbang serta mengurangi konsumsi *junk food* yang berdampak terhadap menarche dini dan kesehatan dengan menjaga pola makan yang bergizi. Bagi institusi pendidikan dapat menggunakan media yang ada di sekolah untuk menyampaikan informasi dampak mengonsumsi *junk food*.

Kata Kunci: *Junk food*, Menarche Dini, Remaja Putri

Submit: May 19, 2025 | **Accepted:** July 31, 2025 | **Online:** July 31, 2025

Citation: Sabrina, G., & utami, lucia. (2025). Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Menarche Dini pada Remaja Putri di Sekolah Dasar: The Relationship between Junk Food Consumption and Early Menarche in Teenage Girls in Elementary Schools. Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran, 4(2), 304–318.

<https://doi.org/10.55018/jakk.v4i2.98>

Pendahuluan

Kebiasaan mengonsumsi *junk food* di masyarakat dari berbagai usia termasuk anak remaja terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Semakin gencarnya iklan yang menarik di media sosial yang menawarkan makanan cepat saji dan tersebarnya berbagai restoran dengan aneka makanan *junk food*, supermarket, serta Pedagang Kaki Lima (PKL) di sekitar perumahan dan sekolah yang semakin memudahkan akses mendapatkan makanan yang diinginkan menjadi penyebab semakin tingginya frekuensi konsumsi *junk food* di masyarakat. Kebiasaan mengonsumsi *junk food* memiliki dampak serius terhadap kesehatan, terutama bagi remaja putri. *Junk food* adalah makanan yang kurang bergizi yang banyak mengandung karbohidrat, lemak, gula, dan monosodium glutamat (MSG). Berbagai kandungan berbahaya yang ada dalam *junk food* yang dikonsumsi dalam jangka panjang dapat mengganggu sistem hormon dalam tubuh yang mempengaruhi terjadinya menarche di usia yang lebih muda (Arifin, 2020).

Frekuensi mengonsumsi *junk food* yang berlebihan dan terlalu sering selain dapat meningkatkan kejadian menarche

dini, juga akan meningkatkan risiko kelebihan berat badan, obesitas, hipertensi, resistensi insulin, dan penyakit jantung. Menarche yang terjadi pada usia yang lebih muda berbahaya karena akan meningkatkan risiko kanker ovarium, kanker payudara serta menopause yang lebih cepat (Kurnia dkk., 2020). Banyak penelitian membuktikan konsumsi *junk food* merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya menarche dini pada anak.

Studi yang dilakukan oleh Christanti dkk. (2024) mengidentifikasi adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi *junk food* dan kejadian menarche dini. Hasil analisis hubungan antara konsumsi *junk food* dan kejadian menarche dini didapatkan hasil statistik dengan *rasio odds* (OR) sebesar 0,105 dan interval kepercayaan 95% berada pada rentang 0,022-0,510, serta nilai *p-value* sebesar 0,004 (<0,05) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dan terjadinya menarche lebih dini pada anak-anak. Survei yang dilakukan oleh GlobalWebIndex pada kuartal 2021 dengan melibatkan 35.367 orang dari 47 negara yang mengonsumsi makanan cepat saji. Persentase konsumen *McDonald's* tercatat paling tinggi di

Amerika Latin, yaitu sebesar 68% diikuti oleh Eropa dengan 66%, Timur Tengah dan Afrika dengan 61%, lalu Amerika Utara dengan 53%. Negara yang paling rendah mengkonsumsi McDonald's adalah di Asia Pasifik dengan 44%. Hasil survei konsumsi makanan cepat saji di Surabaya didapatkan angka 78,8%, diikuti oleh Makassar dengan 73,7% dan Denpasar dengan 68,6%.

Junk food adalah jenis makanan cepat saji yang terdiri dari karbohidrat olahan, mengandung lemak jenuh, tinggi kandungan gula dan garam yang berbahaya bagi kesehatan jangka panjang (Hayyin, 2023). Menurut Hayyin (2023), *Junk food* adalah makanan yang praktis, tidak butuh waktu lama dalam pengolahannya, dan dapat cepat disajikan. Berbagai jenis *junk food* pada umumnya memiliki nilai gizi yang rendah atau bahkan tidak ada sama sekali. Kandungan berbahaya dalam *junk food* seperti penyedap, pewarna, dan pengawet. sering kurang diwaspadai bahkan diabaikan oleh konsumen. Konsumsi banyak variasi jenis *junk food* secara berlebihan dalam jangka panjang dapat menimbulkan masalah gizi dan kesehatan. Jenis *junk food* yang memiliki kandungan lemak jenuh dapat meningkatkan produksi kolesterol jahat (HDL) dan meningkatkan risiko dislipidemia. Kandungan gula yang tinggi dalam *junk food* seperti permen, kue, donat, dan minuman bersoda dapat mengakibatkan penyakit diabetes dan kerusakan pada gigi. Sedangkan jenis *junk food* yang memiliki kandungan garam dan MSG yang tinggi seperti bakso dapat menjadi pemicu timbulnya tekanan darah tinggi (Arifin, 2020).

Variasi jenis *junk food* yang banyak digemari oleh anak remaja antara lain adalah *pizza, hot dog, pasta, burger, sandwich, fried chicken, sosis, french fries, nugget*, dan gorengan (Octaviani dkk., 2022). Industri produksi pengolahan *junk food* dilakukan dengan menggunakan teknologi tinggi dengan mencampurkan bahan-bahan tambahan seperti penyedap, pewarna, dan pengawet. Rasa gurih pada makanan *junk food* banyak membuat orang terus ingin mengonsumsinya terus menerus.

Menarche adalah menstruasi yang terjadi pertama kali pada seorang perempuan yang menandai mulai terjadinya pubertas. Menstruasi (keluarnya darah dari vagina) terjadi akibat luruhnya lapisan rahim (Zalni, 2023). Seorang perempuan rata-rata akan mengalami menarche pada usia antara 12 -15 tahun (Zalni, 2023). Menstruasi pertama yang terjadi lebih awal pada usia yang lebih muda dari usia rata-rata disebut menarche dini yaitu pada usia < 12 tahun (Yazia, 2019). Menarche dini dapat juga terjadi pada usia sebelum 10 tahun. Kejadian menarche dini terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Penelitian yang dilakukan oleh Novalia dkk. (2022) menunjukkan usia menarche mengalami pergeseran ke rentang usia yang lebih muda antara usia 9-11 tahun.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya menarche dini antara lain adalah adanya perubahan gaya hidup sedentari (malas melakukan aktivitas) lebih memilih menghabiskan waktu bermain *gadget*, asupan nutrisi, pengaruh lingkungan seperti polusi dan media sosial, faktor sosial ekonomi, dan genetik (Nazilah dkk., 2022). Hal

tersebut tersebut menjadi penyebab meningkatnya kejadian menarche dini pada anak-anak selain pengaruh konsumsi *junk food* yang berlebihan terlalu sering. Aktivitas fisik yang kurang dilakukan akan meningkatkan aktivitas ovarium sehingga memicu peningkatan kadar estrogen yang mempengaruhi terjadinya menarche lebih awal (Agustina dkk., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Agustina dkk. (2024) yang berjudul hubungan gaya hidup dengan kejadian menarche dini pada anak Sekolah Dasar yang melibatkan 42 siswa perempuan dari kelas 4, 5, dan 6 di SDN Sukawati, Bali membuktikan terdapat hubungan antara gaya hidup seseorang dengan kejadian menarche dini.

Studi yang dilakukan oleh Kurnia dkk. (2020) berjudul *the relationship between nutritional status and lifestyle with risk of early menarche among adolescent* melibatkan 145 siswi perempuan di SD Surabaya. Hasil analisis statistik menyimpulkan adanya pengaruh yang positif antara status gizi, gaya hidup, dan kejadian menarche dini pada remaja. Gaya hidup modern yang serba praktis seperti kecenderungan memilih makanan siap saji atau *junk food*, dan minum minuman ringan (*soft drink*) yang mudah diakses ikut memberi pengaruh terhadap peningkatan kejadian menarche dini. Menarche dini dapat juga terjadi pada remaja putri dengan status gizi buruk atau Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tinggi. Selain itu, remaja putri dengan gaya hidup tidak sehat juga lebih berisiko mengalami menarche dini yang akan meningkatkan kemungkinan terkena penyakit jantung dan masalah tulang. Konsumsi *junk food* secara berlebihan dapat memicu pelepasan

hormon-hormon yang dapat mempercepat terjadinya menarche dini (Trisnadewi dkk., 2022).

Generasi muda dewasa ini yang semakin menggemari konsumsi *junk food* sebagai tren gaya hidup modern memiliki tantangan untuk menjaga kebiasaan hidup sehat dan menjaga pola makan. Peran orang tua memiliki pengaruh besar pada nutrisi yang dikonsumsi anak. Sangat penting untuk membatasi konsumsi *junk food* pada anak-anak dan menggantinya dengan makanan bergizi, seperti sayuran dan buah-buahan yang kaya akan serat, vitamin, antioksidan, dan mineral serta menerapkan pola makan yang sehat. Upaya lain yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi gizi seimbang untuk meningkatkan kesadaran makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi. Edukasi dapat dilakukan di sekolah-sekolah bekerja sama dengan institusi kesehatan dalam memberikan pendidikan kesehatan untuk mengubah sikap dan perilaku remaja untuk hidup lebih sehat.

Metode

Desain, Partisipan, dan Setting

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Tujuan penelitian ini untuk menilai hubungan variabel independen yaitu pengaruh *junk food* dengan variabel dependen yaitu kejadian menarche dini pada remaja putri. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri di SDN Kampung Melayu 01, Jakarta Timur. Kriteria inklusi dalam penelitian adalah siswi kelas 4-6 dan kriteria eksklusi meliputi siswi kelas 1-3, serta siswi yang absen ketika penelitian diadakan. Metode

pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Sampel dalam penelitian berjumlah 108 responden.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk menilai variabel independen dan Kuesioner Status Menarche untuk menilai variabel dependen. Kuesioner Status Menarche digunakan untuk mengetahui belum atau sudah anak mengalami menarche. Responden diminta untuk mengisi kelas, usia, serta keterangan pada pertanyaan berupa kotak pilihan belum atau sudah mengalami menarche pada kolom yang disediakan. *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) sebagai alat utama untuk mengukur frekuensi konsumsi makanan cepat saji dalam periode waktu tertentu. FFQ pernah digunakan dalam penelitian sebelumnya yaitu oleh peneliti Nur Annisah Arifin dalam studi yang dilakukannya pada tahun 2020 dengan judul hubungan status gizi dan konsumsi *junk food* dengan menarche dini pada remaja awal (studi kasus di 3 sekolah dasar kota Malang). Pertanyaan dalam kuesioner FFQ meliputi frekuensi responden mengonsumsi jenis makanan *junk food* yang tercantum pada kuesioner. Kategori seberapa sering atau frekuensi konsumsi *junk food* dalam FFQ adalah sebagai berikut; tidak pernah, 1-2 x/mg, 3-4 x/mg, 5-6 x/mg, 1x/hari, >1 x/hari. Nilai yang diberikan pada frekuensi konsumsi makanan cepat saji adalah sebagai berikut: tidak pernah (0), 1-2 x/mg (1-17), 3-4 x/mg (18-41), 5-6 x/mg (42-50), 1x/hari (51-68), >1 x/hari (>68) (Arifin, 2020)

Pengumpulan dan Analisis Data

Pengumpulan data primer dilakukan di SDN Kampung Melayu 01, Jakarta Timur. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang diisi langsung oleh siswa sebagai subjek penelitian. Berikut adalah beberapa tahapan prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini :

1. Peneliti telah mendapat *ethical approval* dari Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (KEPPK) STIK Sint Carolus dengan nomor :184/KEPPKSTIKSC/X1/2024.
2. Setelah mendapatkan surat keterangan layak etik, peneliti meminta surat permohonan izin penelitian dari institusi STIK Sint Carolus.
3. Peneliti menyerahkan surat permohonan izin penelitian yang diperoleh dari STIK Sint Carolus ke SDN Kampung Melayu 01, Jakarta Timur.
4. Tahap awal penelitian dimulai dengan memperoleh izin dari kepala sekolah. Selanjutnya, peneliti melakukan koordinasi dengan bagian humas sekolah untuk memperkenalkan diri dan menjelaskan secara rinci tujuan penelitian, serta prosedur pengumpulan data yang akan dilakukan.
5. Peneliti menunjuk salah seorang wali kelas 6 untuk menjadi asisten penelitian untuk membantu peneliti dalam menyebarkan lembaran kuesioner kepada responden.
6. Peneliti meminta data jumlah siswa perkelas yang digunakan untuk pemilihan sampel.
7. Setelah mendapatkan data jumlah siswa pada setiap kelas, peneliti

- menggunakan metode *total sampling* dan memilih siswi kelas 4-6 SD sebagai responden.
8. Setelah melakukan *total sampling*, peneliti melakukan pembagian *inform consent* kepada wali kelas 4-6 SD untuk dapat disebarikan kepada wali kelas responden sehingga siswi yang mengisi persetujuan *inform consent* tersebut dapat mengisi kuesioner penelitian.
 9. Alat tulis dan lembaran kuesioner penelitian dibagikan yang dibantu oleh wali kelas 4-6 SD di masing-masing kelas.
 10. Data hasil penelitian akan diinput ke dalam program SPSS untuk dilakukan analisis data lebih lanjut.
 11. Setelah data terkumpul dan mendapatkan nilai validitas dan reliabilitas, peneliti dapat melanjutkan penelitian
 12. Peneliti memberikan cenderamata kepada responden dan kepada pihak sekolah yang membantu peneliti dalam proses penelitian.

Analisis data penelitian menggunakan uji statistik *Kendall's Tau*

C yang diolah menggunakan aplikasi SPSS untuk data yang telah diperoleh

Persetujuan Etik

Peneliti membuat naskah penjelasan penelitian atau lembar informasi penelitian dan menyampaikan kepada seluruh responden sebelum penelitian dilaksanakan mengenai tujuan, manfaat, prosedur penelitian, penelitian dilakukan secara sukarela tanpa paksaan, dan peserta diberikan kebebasan untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa adanya sanksi apapun. Penelitian ini telah mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian dengan menjaga kerahasiaan identitas dan data pribadi dijaga dengan ketat dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian, penghormatan terhadap otonomi individu, kebermanfaatan, keadilan, serta prinsip *non-maleficence* (tidak membahayakan). Persetujuan etik telah diperoleh dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIK Sint Carolus dengan nomor surat keputusan nomor :184/KEPPKSTIKSC/X1/2024.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik, Status Menarche, dan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* Timur

Variabel	Frekuensi (n)	%
Usia		
≥ 12 thn	34	31,4
< 12 thn	74	68,5
Kelas		
4	43	39,8
5	32	29,6
6	33	30,5
Menarche		
≥ 12 thn	76	70,4
< 12 thn	32	29,6
Frekuensi <i>Junk Food</i>		
1 x / hr (51-68)	7	6,5

5-6 x /mg (42-50)	11	10.2
3-4 x /mg (18-41)	73	67.6
1-2 x/ mg (1-17)	17	15.7

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data sebagian besar responden berumur < 12 tahun sebanyak 74 responden (68,5%) dan sebagian lagi responden yang berusia ≥ 12 tahun berjumlah 34 responden (34%). Sebagian besar siswi berada dikelas 4 dengan jumlah 43 responden (39,8%). Sebanyak 32 responden (29,6%) duduk di kelas 5 dan sebanyak 33 responden (29,6%) duduk di kelas 6. Status menarche dari keseluruhan siswi di SDN Kampung Melayu 01 yang berjumlah 108 responden, sebanyak 76

responden (70,4%) yang mengalami menarche pada usia ≥ 12 tahun. Responden yang mengalami menarche sebelum berusia 12 tahun berjumlah 32 responden (29,6%). Frekuensi konsumsi *junk food* dari keseluruhan responden 108 siswi, sebanyak 7 reponden (6.5%) konsumsi *junk food* sebanyak 1 x/hr. Sebanyak 11 responden (10.2%) konsumsi *junk food* sebanyak 5-6 x/mg, sebanyak 73 responden (67.6%) konsumsi *junk food* 3-4 x/mg, dan sebanyak 17 responden (15,7%) konsumsi *junk food* 1-2x/mg.

Tabel 2. Hubungan Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian Menarche Dini

Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i>	Status Menarche				p-value
	Menarche Normal 12 thn		Menarche Dini < 12 thn		
	Frekuensi (n)	%	Frekuensi (n)	%	
1-2 x/mg (1-17)	10	9.2	7	6.4	0.243
3-4 x/mg (18-41)	52	48.1	21	19.4	
5-6 x/mg (42-50)	9	8.3	2	1.85	
1 x/hr (51-68)	5	4.6	2	1.85	
Total	76	70.2	32	29.5	

Berdasarkan **tabel 2** diketahui dari keseluruhan responden berjumlah 108 orang, diantaranya siswi yang konsumsi *junk food* dengan frekuensi 1 x/hari yang mengalami menarche normal pada usia 12 tahun sebanyak 5 responden (4.6%) dan sebanyak 2 responden (1.85%) mengalami menarche dini. Siswi yang konsumsi *junk food* dengan frekuensi 5-6 x/mg yang mengalami menarche normal pada usia 12 tahun sebanyak 9 responden (8,3%) dan sebanyak 2 responden (1,85%) yang

mengalami menarche dini. Selanjutnya siswi yang konsumsi *junk food* dengan frekuensi 3-4 x/mg yang mengalami menarche normal pada usia 12 tahun sebanyak 52 responden (48,1%) dan sebanyak 21 responden (19,4%) yang mengalami menarche dini. Kemudian siswi yang konsumsi *junk food* dengan frekuensi 1-2 x/mg yang mengalami menarche normal pada usia 12 tahun sebanyak 10 responden (9,2%) dan sebanyak 7 responden (6,4%) yang mengalami menarche dini. Hasil uji

korelasi menggunakan *Kendal Tau's C* didapatkan nilai *p-value* 0,243 (> 0,05) yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi *junk food* dengan menarche dini pada anak di SDN Kampung Melayu 01, Jakarta Timur.

Pembahasan

Gambaran Frekuensi Junk Food

Berbagai jenis *junk food* saat ini bisa banyak dijumpai disekitar masyarakat baik di lingkungan rumah maupun di lingkungan sekolah. *Junk food* adalah makanan yang memiliki nutrisi tidak seimbang, rendah akan zat gizi memiliki tinggi kalori, lemak, gula, dan garam tapi rendah serat, vitamin, dan mineral. Makanan yang termasuk dalam *junk food* adalah gorengan, makanan olahan, dan makanan ringan. Ayam goreng, kentang goreng, dan kerupuk termasuk dalam gorengan. Pizza, sosis, burger, nugget, dan makanan kalengan termasuk dalam makanan olahan. Sedangkan kue kering, keripik, coklat, permen, *soft drink* (minuman ringan) termasuk dalam makanan ringan.

Hasil penelitian gambaran frekuensi *junk food* menunjukkan dari 108 responden, sebanyak 7 responden (6.5%) konsumsi *junk food* sebanyak 1 x/hr. Sebanyak 11 responden (10.2%) konsumsi *junk food* sebanyak 5-6 x/mg, sebanyak 73 responden (67.6%) konsumsi *junk food* 3-4 x/mg, dan sebanyak 17 responden (15,7%) konsumsi *junk food* 1-2x/mg. Konsumsi *junk food* 1 kali dalam seminggu masih baik, namun jika frekuensinya lebih dari itu menjadi kurang baik karena akan mempengaruhi kesehatan tubuh. Sejalan dengan penelitian Kholifah, M.N.

(2024) dikatakan peningkatan frekuensi kebiasaan mengonsumsi *junk food* dikalangan anak-anak akan menyebabkan masalah gizi seperti kelebihan berat badan, obesitas, dan penyakit lainnya.

Data hasil penelitian menunjukkan jenis *junk food* yang digemari anak-anak. Jenis *junk food* yang sering dikonsumsi mereka antara lain seperti burger, pizza, kentang goreng, ayam goreng, tempura, sosis, mi instan, dan makanan cepat saji lainnya. Tingginya frekuensi konsumsi *junk food* pada anak-anak salah satunya dipengaruhi oleh kesibukan orang tua yang tidak sempat untuk menyiapkan bekal untuk anak ke sekolah. Selain itu kecendrungan untuk mengonsumsi *junk food* juga karena dipengaruhi oleh perubahan perilaku masyarakat yang memilih makanan yang lebih praktis, mudah didapat, siap saji, dan harga terjangkau. Faktor penyebab yang lain meningkatnya frekuensi kebiasaan mengonsumsi *junk food* ditimbulkan akibat dampak semakin pesatnya perkembangan perdagangan dan industri pengolahan makan, serta adanya berbagai informasi melalui iklan yang menawarkan produk makanan siap saji. Hal tersebut telah mengubah gaya hidup dan pola konsumsi makan masyarakat terutama di kota-kota besar.

Faktor lain yang berkontribusi pada semakin meningkatnya frekuensi kebiasaan mengonsumsi *junk food* pada anak remaja dipengaruhi pula oleh faktor lingkungan sekitar seperti lingkungan rumah dan sekolah. Semakin tersebarnya restoran *fast food* dan *junk food*, supermarket, serta semakin banyaknya jumlah pedagang kaki lima (PKL) di sekitar perumahan

dan sekolah yang menawarkan berbagai jajanan yang membuat anak mudah memperoleh makanan yang dicari sehingga banyak anak-anak menjadi semakin sering mengonsumsi jajanan yang kandungan nutrisinya rendah. Berbagai faktor tersebut yaitu peningkatan kemudahan akses, perubahan pengetahuan, sikap, perilaku, dan gaya hidup, serta perubahan pola makan telah berkontribusi pada peningkatan *junk food* pada anak remaja di berbagai belahan dunia termasuk di berbagai tempat di Indonesia.

Gambaran Status Menarche

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 108 responden, sebanyak 76 responden (70,4%) mengalami menarche pada usia ≥ 12 . Responden yang mengalami menarche < 12 tahun berjumlah 32 responden (29,6%). Hasil penelitian menunjukkan ada beberapa siswi di SDN Kampung Melayu 01, Jakarta Timur yang telah mengalami menarche lebih dini yaitu dibawah usia 12 tahun. Hasil tersebut sejalan dengan beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya yang menunjukkan usia menarche telah bergeser ke usia yang lebih muda. Saat ini banyak remaja putri telah mendapatkan menarche pada usia 10-11 tahun (Rina, 2022). Anak perempuan yang telah mendapat menstruasi pertama sebelum usia 12 tahun digolongkan dalam menarche dini (Zalni, R.I. 2023).

Berbagai perubahan terjadi ketika seorang anak mengalami menarche seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan yang terjadi adalah munculnya tanda-tanda seks sekunder, perubahan perilaku,

dan hubungan sosial dengan orang lain. Anak remaja yang telah menarche akan memasuki masa pubertas, saat dimana organ reproduksi mereka mulai berfungsi (Zalni, R.I. 2023).

Usia menarche pada remaja putri di Indonesia rata-rata adalah 13 tahun dan usia menarche termuda dibawah 9 tahun. Saat ini usia menarche semakin mengalami pergeseran ke usia yang lebih muda antara 9-11 tahun yang disebabkan karena berbagai faktor. Pengaruh genetika, faktor lingkungan, aktivitas fisik, faktor lingkungan, pengaruh media sosial, dan adanya penurunan jumlah penyakit menahun adalah faktor yang mempengaruhi usia menarche (Kurnia dkk., 2020).

Menarche yang terjadi terlalu dini yaitu pada usia sebelum 12 tahun dapat mempengaruhi kondisi kesehatan. Dampak jangka panjang dari menarche dini adalah peningkatan risiko penyakit jantung, kanker payudara, kanker ovarium, dan kanker endometrium. Hal tersebut disebabkan oleh rangsangan estrogen yang mempengaruhi pembelahan sel epitel (Agustina dkk., 2024; Kurnia dkk., 2020).

Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Kejadian Menarche Dini

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi p 0,243 ($>0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi *junk food* dengan menarche dini pada siswi SDN Kampung Melayu 01, Jakarta Timur. Sejalan dengan penelitian Dwiwana, dkk. (2023) tentang hubungan konsumsi *junk food*, status gizi dan aktivitas fisik terhadap menarche pada remaja di MTsN 2 kabupaten Tangerang. Hasil penelitian

menyimpulkan tidak ada hubungan signifikan antara konsumsi *junk food*, status gizi, dan aktivitas fisik terhadap menarche pada remaja.

Hasil penelitian yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi *junk food* dengan menarche dini dapat terjadi karena adanya berbagai faktor yang mempengaruhi menarche dini. Beberapa faktor yang mempengaruhi menarche dini selain akibat pengaruh pola makan karena kebiasaan mengkonsumsi makanan berkalori tinggi seperti *junk food* adalah karena adanya pengaruh genetik, riwayat kesehatan, Indeks Massa Tubuh (BMI), dan paparan bahan kimia (Dwiwana dkk., 2023). Selain itu dapat disebabkan juga oleh karena kurang melakukan aktivitas fisik karena gaya hidup sedentari (malas beraktivitas).

Menurut Trisnadewi dkk (2022) akibat konsumsi *junk food* secara berlebihan dapat memicu pelepasan hormon-hormon yang dapat mempercepat terjadinya menarche dini. Demikian pula anak yang mengalami obesitas cenderung mengalami menarche lebih awal dibandingkan dengan mereka yang memiliki berat badan normal. Beberapa penelitian yang pernah dilakukan menunjukkan nutrisi menjadi komponen yang penting yang mempengaruhi terjadinya menarche dini. Penelitian yang dilakukan oleh (Risa dkk., 2023) membuktikan adanya hubungan antara nutrisi dengan usia menarche yang lebih awal. Penelitian yang lain mendapatkan hubungan antara konsumsi makanan berlemak dengan usia menarche (Christanti dkk., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Rina (2022) berjudul hubungan

konsumsi *junk food* dan media informasi terhadap menarche dini pada remaja putri di dusun III Desa Bakaran Batu Kecamatan Batang Kuis, Kab Deli Serdang, Sumatera Utara. Hasil penelitian membuktikan adanya hubungan antara konsumsi *junk food* dan media informasi terhadap menarche dini. Konsumsi *junk food* pada remaja berpengaruh terhadap peningkatan gizi mereka. Pada umumnya *Junk food* mengandung kadar lemak, garam, dan gula yang tinggi tapi rendah serat. Kandungan lemak, protein hewani, dan lemak jenuh dalam *junk food* dapat mengakibatkan pengeluaran hormon-hormon yang berpengaruh terhadap kejadian menarche dan timbulnya tanda-tanda sekunder pada anak lebih cepat dari usia normal.

Nutrisi yang berlebihan bagi anak remaja putri akan mengakibatkan obesitas dan mempercepat terjadinya menarche lebih dini pula. Nutrisi memiliki pengaruh terhadap proses kematangan seksual seorang remaja putri. Gizi dapat mempengaruhi sekresi hormon Gonadotropin yang merangsang produksi Luteinizing hormone (LH). LH akan mempengaruhi proses pematangan ovarium yang menghasilkan hormon estrogen dan progesteron. Seorang anak yang telah mengalami menarche menunjukkan organ reproduksinya mulai berfungsi seperti wanita dewasa.

Menurut asumsi peneliti, tidak adanya hubungan *junk food* dengan kejadian menarche dini dapat terjadi karena adanya banyak faktor selain *junk food* yang dapat mempengaruhi terjadinya menarche dini. Beberapa penyebab selain *junk food* yang dapat mempengaruhi menarche dini antara

lain pengaruh genetik, riwayat kesehatan, Indeks Massa Tubuh (BMI), paparan bahan kimia, kurang melakukan aktivitas fisik, dan kecukupan istirahat tidur. Selain itu, hasil penelitian yang menunjukkan tidak ada hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian menarche dini bisa disebabkan karena adanya bias ketika responden mengisi *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), responden kesulitan untuk mengingat frekuensi konsumsi *junk food* mereka. Meskipun hasil penelitian menunjukkan hubungan yang tidak bermakna antara konsumsi *junk food* dengan kejadian menarche dini, itu tidak berarti kebiasaan mengkonsumsi *junk food* dapat diabaikan begitu saja karena *junk food* juga dapat mempengaruhi peningkatan obesitas dan membahayakan kesehatan.

Junk food yang banyak dikonsumsi oleh siswi di SDN Kampung Melayu 01, Jakarta Timur bisa terjadi akibat orang tua yang kurang memberi perhatian terhadap nutrisi yang dikonsumsi anak. Gizi yang tidak seimbang akan berpengaruh pada tingkat kesehatan anak sehingga anak dapat mudah terkena berbagai penyakit. Hal itu juga dapat terjadi karena masih kurangnya pengetahuan siswi tentang kandungan gizi pada makanan *junk food*. Sebagian besar *junk food* memiliki kandungan nilai gizi yang rendah yang memiliki efek negatif bagi kesehatan. Dampak negatif *junk food* dalam jangka pendek yang belum banyak diketahui oleh umum yaitu sulit berkonsentrasi, perut menjadi sering kembung, dan mudah merasa lelah. Dampak jangka panjang akan meningkatkan risiko penyakit jantung, darah tinggi, obesitas, diabetes, dan stroke.

Penelitian ini memiliki keterbatasan adanya bias dalam pengisian *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) karena tidak semua responden bisa mengingat dengan pasti frekuensi *junk food* yang dikonsumsi. Selain itu, banyak variabel yang dapat mempengaruhi terjadinya menarche dini tetapi peneliti hanya meneliti satu variabel karena keterbatasan peneliti.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan di bab-bab sebelumnya bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi *junk food* dengan menarche dini pada siswi SDN Kampung Melayu 01, Jakarta Timur menunjukkan penyebab terjadinya menarche dini bukan hanya dipengaruhi oleh konsumsi *junk food*. Faktor penyebab lain yang dapat mempercepat usia menarche dini adalah pengaruh genetik, riwayat kesehatan, Indeks Massa Tubuh (BMI), paparan bahan kimia, kurang melakukan aktivitas fisik, dan kecukupan istirahat tidur.

Ucapan Terima Kasih

Penelitian telah dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar dengan adanya bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ns. Ni Luh Widani, M.Kep., Sp.Kep.MB dan Ibu Ns. Justina Purwarini A., M.Kep., Sp.Mat., DNSc yang telah memberikan bimbingan serta masukan dari awal sampai selesainya skripsi ini. Terima kasih juga kepada semua yang telah memfasilitasi dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan

Kontribusi Penulis

Penulis pertama mengusulkan rancangan penelitian, pengumpulan data di tempat penelitian, penyusunan abstrak dan referensi, serta melakukan analisis hasil penelitian. Penulis kedua melakukan interpretasi hasil penelitian, pembahasan, revisi akhir naskah, dan finalisasi dokumen sesuai template jurnal. Semua penulis terlibat aktif dalam proses penulisan dan proses publikasi.

Referensi

- Agustina, K. S., Agustini, N. R. S., & DS, N. K. A. D. U. (2024). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Anak Sekolah Dasar. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(1), 30-39
- Arifin, N. A., Fatmawati, F., & Fahmi, I. (2019). 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*, 42), 82-90.
- Chian, S., & Santoso, A. H. (2022). 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. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i2.13657>

- Christanti, S., Syafiq, A., & Fikawati, S. (2024). Eating Habits and Age at Menarche among Junior High School Female Students in DKI Jakarta Province in 2023. *Amerta Nutrition*, 82).
- Dini, M., Remaja, P., Di, P., & Negeri, S. M. P. (2024). *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*. 04, 32–49.
- Dwiwana, M. F., & Astuti, R. P. (2023). Hubungan Konsumsi *Junk food*, Status Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Menarche pada Remaja di MTSN 2 Kabupaten Tangerang Tahun 2022. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, 2(4), 329–334. <https://doi.org/10.53801/ijms.v2i4.128>
- Elang Riki Yanuar. (2016). Survei: 52% Orang Jakarta Jadikan *Junk food* Sebagai Sarapan. <https://www.medcom.id/rona/kesehatan/4baXv3WN-survei-52-orang-jakarta-jadikan-junk-food-sebagai-sarapan>
- Endang, L., Yk, H., & Irmawati, N. E. (2024). *The Relationship Between Nutritional Status And Event Early Menarche In Children Aged 9-12 Years*. 6(1), 210–223.
- Handayani, D. N. (2019). Upaya Pengurangan Konsumsi *Junk food* Untuk Menurunkan Risiko Penyakit Tidak Menular. *INA-Rxiv. June*, 25, 1-6.
- Hartahap, M. A. R., & Siregar, P. A. (2023). Gambaran Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Di Universitas Negeri Medan. *Jurnal Kesehatan*, 12), 269-278.
- Hayyin, A. (2023). SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, 2(4).

- KEPPKN Kemenkes RI. (2021). Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Standar Kesehatan Nasional
- Kurnia, I. D., Armini, N. K. A., & Rosiardani, S. A. (2020). *The relationship between nutritional status and lifestyle with risk of early menarche among adolescent. Journal of Global Pharma Technology*, 12(1), 479-483.
- Liu dkk., 2010. Assessing The Validity of a Self-administered Food-Frequency Questionnaire (FFQ) in the Adult Population of Newfoundland and Labrador. Faculty of Medicine Memorial University
- Lonto, A. L., Ratu, J., & Wua, T. D. (2023). Buku Referensi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Sekolah.
- Mellysia Nur Kholifah. (2024). *Faktor - faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menarche Dini pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Winong. 04*, 32–49.
- Nazilah, L., Fatwa, D. M., & Aprileanes, S. (2022). Gambaran Kejadian Menarche Dini pada Remaja Putri di SMP Negeri 198 Jakarta Timur. *JOURNAL OF HEALTH SCIENCE*, 2(1), 44-49.
- Notoatmojo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novalia, N. K., Sumasto, H., Saadah, N., & Surtinah, N. (2022). Factors Influencing Age at Menarche, a School-Based *Cross-sectional Study. International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 2(4), 252-259.
- Octaviani, Z. A., Safitriani, I., & Rebo, A. K. P. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Fast Food pada Siswa SMA. *Buletin Kesehatan*, 6(1), 121-137.
- Risa Nurhayati, H. P. (2023). *Junk food Consumption Frequency with Early Menarche Incidence in Young Women Frekuensi Konsumsi Junk food Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri. 9(1)*, 51–62. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v9i1.1674>
- Rina Masrlina Hutasuhut. (2022). Hubungan Konsumsi *Junk food* Dan Media Informasi Terhadap Menarche Dini Pada Remaja Putri. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(1), 19–26. <https://doi.org/10.61902/motorik.v17i1.362>
- Riskesdas 2018). LAPORAN NASIONAL Riskesdas (2018). In Lembaga Penerbit Balitbangkes (p. 674).
- Syamsul Ishak. (2023). Metodologi Penelitian Kesehatan (Issue 2021). http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Metodologi-Penelitian-Kesehatan_SC.pdf
- Syapitri, H., Amila, N., Kep, M., Kep, S., Juneris Aritonang, S. S. T., & Keb, M.(2021). Buku ajar metodologi penelitian kesehatan. Ahlimedia Book.
- Widiastuti, D. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya manarche pada siswi di SMPN 4 Cikarang Timur Kabupaten Bekasi (Doctoral dissertation, STIK Sint Carolus).
- Yazia, V. (2019). Hubungan Keterpaparan Media Massa Internet Dan Status Gizi Terhadap Usia Menarche Pada Siswi Kelas Vii Smpn 22 Padang. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 13(6).
- Zalni, R. I. (2023). Usia Menarche pada Siswi Sekolah Dasar. Penerbit NEM

Lampiran

KUESIONER STATUS MENARCHE

Status Menarche (Menstruasi Pertama)

1. Apakah adik sudah mengalami menstruasi ?
 Sudah
 Belum
2. Pada usia berapa menstruasi pertama kali datang? tahun.....
3. Pada saat kelas berapa adik mengalami menstruasi/haid yang pertama kali? ...

FORM FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE (FFQ)

Mohon jawablah pertanyaan berikut ini sesuai dengan yang adik konsumsi selama 3 bulan terakhir. Beri tanda (✓) pada kolom yang menurut adik mencerminkan konsumsi makanan dalam 3 bulan terakhir.

Nama Makanan dan Minuman	Frekuensi						Skor
	Tidak Pernah	1-2 Kali Per Minggu	3-4 Kali Per Minggu	5-6 Kali Per Minggu	1 Kali Per Hari	>1 Kali Per hari	
Burger							
Pizza							
Kentang Goreng							
Kripik Kentang. Makanan Kemasan Lain (Pabrik)							
Ayam Goreng Tepung/ Fried Chicken/Ayam Goreng Krispi							
Gorengan (Weci, Tahu Isi, Batagor dll.)							

Nama Makanan dan Minuman	Frekuensi						Skor
	Tidak Pernah	1-2 Kali Per Minggu	3-4 Kali Per Minggu	5-6 Kali Per Minggu	1 Kali Per Hari	>1 Kali Per hari	
Tempura, Sosis							
Minuman Berperisa (Marimas, Pop Ice, dll.)							
Minuman Bersoda (Fanta, Sprite, Coca Cola, Dll.)							
Es Campur / Es Buah							
Sempol, Cilok							
Sate Telur							
Minuman Manis Berkemasan							
Roti Bakar							
Susu Kemasan							
Mie Instan							
Kebab							