

## HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KEBIASAAN MENKONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN *MENARCHE* DINI PADA REMAJA PUTRI

Oleh :

Aida Yunizar<sup>1)</sup>, Novita Sari Batubara<sup>2)</sup>

1) Dosen Universitas Aufa Royhan, Email: [aidayunizar@gmail.com](mailto:aidayunizar@gmail.com)

2) Dosen Universitas Aufa Royhan, Email: [novitabatubara87@gmail.com](mailto:novitabatubara87@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Menarche dini adalah menstruasi pertama yang dialami wanita subur di bawah usia 12 tahun. Kondisi menarche dini karena mendapat lebih banyak produksi hormon estrogen daripada wanita lain pada umumnya, tentu saja ini menjadi penting.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi yaitu metode yang bertujuan untuk menemukan adanya hubungan antara variabel yang berbeda, untuk menghitung jumlah korelasi menggunakan statistik, teknik statistik ini dapat digunakan untuk menghitung antara dua variabel atau lebih dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional yang adalah penelitian yang dilakukan satu kali dan satu kali untuk mencari hubungan antar variabel.

**Hasil :** Hasil penelitian dari 36 responden menunjukkan status hubungan dengan menarche pada siswa SMPN 2 dengan status gizi obesitas sebanyak 2 siswa (100%) mengalami menarche dini. Dalam status gizi obesitas sebanyak 24 siswa perempuan (70,6%) mengalami menarche pada usia dini sedangkan 10 siswa (29,4%) pada usia normal. kebiasaan mengonsumsi makanan fast food dengan usia menarche menunjukkan menarche dini yaitu sebanyak 3 siswa (27,2%) dan 8 siswa (72,8%) pada usia menarche normal. Pada anak perempuan yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan fast food (tidak baik) 23 siswa (92%) menarche pada usia dini sedangkan 2 anak perempuan (8%) pada usia normal.

**Kesimpulan :** Terdapat hubungan status gizi dan kebiasaan mengonsumsi fast food dengan menarche dini pada remaja putri.

**Kata kunci:** Status Gizi, Fast Food, Menarche Dini, Remaja Putri

**RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL STATUS AND CONSUMING HABITS  
FAST FOOD WITH EARLY MENARCHE IN PRINCESS ADOLESCENTS**

By :

Aida Yunizar<sup>1)</sup>, Novita Sari Batubara<sup>2)</sup>

- 1) Lecturer of Universitas Aufa Royhan, Email: [aidayunizar@gmail.com](mailto:aidayunizar@gmail.com)  
2) Lecturer of Universitas Aufa Royhan, Email: [novitabatubara87@gmail.com](mailto:novitabatubara87@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Early menarche is the first menstruation experienced by fertile women under the age of 12 years. The condition of early menarche because it gets more estrogen production than other women in general, of course this becomes important.

**Method:** This study uses descriptive correlation method which is a method that aims to find the relationship between different variables, to count the number of correlations using statistics, this statistical technique can be used to calculate between two or more variables using the Cross Sectional approach which is a study conducted once and once to look for relationships between variables.

**Results:** The results of 36 respondents showed the relationship status with menarche in SMPN 2 students with nutritional status as much as 2 students (100%) experienced early menarche. In the nutritional status of obesity as many as 24 female students (70.6%) experienced menarche at an early age while 10 students (29.4%) at normal age. the habit of consuming fast food with menarche age shows that early menarche is 3 students (27.2%) and 8 students (72.8%) at normal menarche age. In girls who have the habit of eating fast food (not good) 23 students (92%) menarche at an early age while 2 girls (8%) at normal age.

**Conclusion:** There is a relationship between nutritional status and habits of consuming fast food with early menarche in young women.

**Keywords:** Nutrition Status, Fast Food, Early Menarche, Young Women

## PENDAHULUAN

Berdasarkan klasifikasi *World Health Organization* dalam majalah *Komunitas* (2008), status gizi anak dibagi dalam empat tingkatan, yaitu *under weight*, batas normal, *over weight*, dan obesitas. Kejadian yang penting dalam pubertas adalah timbulnya haid yang pertama kali (*menarche*). *Menarche* merupakan gejala pubertas yang lambat. Paling awal terjadi pertumbuhan payudara, kemudian tumbuh rambut kemaluan (*pubarche*) dan rambut pada ketiak. Barulah kemudian terjadi *menarche*, dan sesudah itu haid terjadi secara siklik (Prayogo, 2008).

*Menarche* adalah menstruasi pertama yang terjadi pada remaja putri, mempunyai resiko untuk terjadinya gangguan psikologis pada remaja putri. Menurut hasil penelitian sebagian besar reaksi yang ditimbulkan pada remaja putri yang mengalami *menarche* menyatakan bahwa periode itu menimbulkan perasaan gelisah, terkejut, takut, cemas, depresi (Karapanou, 2010).

Namun kini usia *menarche* telah bergeser ke usia yang lebih muda yang disebut *menarche* dini (Wiknjastro, 2005), yaitu antara 10-11 tahun (Must, 2005). Terdapat beberapa studi yang telah dilakukan di banyak negara yang menunjukkan rata-rata umur *menarche*.

Di Amerika Serikat, rata-rata umur *menarche* adalah lebih dari 14 tahun sebelum tahun 1900 dan antara tahun 1988 dan 1994 menurun menjadi 12,43 tahun (Karapanou, 2010). Di Asia seperti Hongkong dan Jepang umur rata-rata *menarche* remaja putri adalah 12,2 dan 12,38 tahun (Karapanou, 2010). Di Indonesia, umur termuda *menarche* pada remaja putri adalah 9 tahun dan umur tertua *menarche* pada remaja putri adalah 18 tahun.

Di Indonesia mengalami *menarche* pada usia 12 tahun (31,33%), usia 13 tahun (13,30%), dan pada usia 14 tahun (18,24%). Umur rata-rata *menarche* terendah terdapat di Yogyakarta 12,45 tahun dan tertinggi di Kupang 13,86 tahun (Batubara, 2010). Hasil penelitian yang dilakukan Hilna Khairunisa Shaliha menunjukkan rata – rata usia *menarche* di Kecamatan Secanggang, Kabupaten Langkat adalah 12,3 tahun. Rata-rata tinggi badan adalah 149 cm, Berat badan rata-rata sebesar 42,9 kg.

Berdasarkan latar belakang diatas, terlihat bahwa sebagian besar siswi SMP yang berusia 12-15 tahun sudah mengalami menstruasi, hal itu yang menjadi alasan bagi penulis untuk mengadakan penelitian pada siswi SMP.

Dari Survey Pendahuluan yang dilakukan pada Februari 2018 terhadap 11 orang siswi di SMP Negeri 2 Hulu Sihapas

terdapat 7 siswi yang mengalami *menarche* dini pada usia  $\leq 12$  tahun, 4 siswi pada usia  $\geq 12$  tahun.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kolerasi yaitu suatu metode yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara variabel yang berbeda, untuk menghitung besarnya kolerasi menggunakan statistik, teknik statistik ini dapat digunakan untuk menghitung antara dua variabel atau lebih. (Arikunto, 2006) dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional* yaitu penelitian yang dilakukan pada satu waktu dan satu kali, untuk mencari hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2019..

Analisa data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik *chi-square* dengan batas kemaknaan ( $\alpha = 0,05$ ) atau CL = 95%. Selanjutnya ditarik kesimpulan jika nilai  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara variabel dependen dan variabel independen. Jika nilai  $p > 0,05$  maka  $H_0$  gagal ditolak yang menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara variabel dependen dan variabel independen.

## HASIL

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Umur *Menarche*

Umur Menarche	Frekuensi	%
12	26	72,2
13	10	27,8
<b>Jumlah</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi	%
Kurus	21	58,3
Normal	13	36,1
Obesitas	2	5,66
<b>Jumlah</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Mengonsumsi *Fast Food*

Kebiasaan Mengonsumsi <i>Fast food</i>	f	(%)
Baik	11	30,6
Tidak baik	25	69,4
<b>Jumlah</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

**Tabel 4.** Hubungan Status Gizi Dengan Umur Menarche

Status Gizi	Menarche Dini		Menarche Normal		Total		P
	F	%	f	%	F	%	
Kurus	16	76,2	5	23,8	21	100	0,000
Normal	8	61,5	5	38,5	13	100	
Obesitas	2	5,6	0	100	2	100	

**Tabel 5.** Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi *Fast Food* Dengan Umur *Menarche*

Kebiasaan Mengkonsumsi <i>Fast food</i>	Menarche Dini		Menarche Normal		Total		P
	F	%	F	%	F	%	
	Baik	9	81,8	2	18,2	36	
Tidak Baik	17	68,0	8	32,0	36	100	

## PEMBAHASAN

### 1. Umur *Menarche*

Dari hasil Penelitian yang dilakukan terhadap 36 siswi SMPN 2 kelas VII Hulu Sihapas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2018, dapat diuraikan mayoritas umur *menarche* responden yaitu umur <12 tahun yaitu sebanyak 26 orang (72,7%), dan umur >13 tahun sebanyak 10 orang (27,8%).

### 2. Status Gizi

Dari hasil Penelitian yang dilakukan terhadap 36 siswi SMPN 2 kelas VII, berdasarkan status gizi di SMPN 2 Hulu Sihapas Kabupaten Padang Lawas Utara yaitu kurus 21 orang (58,3%), normal 13 orang (36,1%), obesitas 2 orang (5,66%).

### 3. Kebiasaan mengkonsumsi *fast food*

Dari hasil penelitian yang dilakukan berdasarkan Kebiasaan mengkonsumsi *fast food* di SMPN 2 Hulu Sihapas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2018, menunjukkan bahwa mayoritas mengkonsumsi *fast food* (tidak baik) yaitu sebanyak 25 orang (69,4%), dan minoritas mengkonsumsi *fast food* (baik) yaitu 11 orang (30,6%).

### 4. Hubungan Status Gizi Dengan Umur *Menarche*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui hubungan status gizi dengan umur *menarche* pada siswi SMPN 2 Hulu Sihapas yaitu kurus 21 orang (58,3%), normal 13 orang (36,1%), obesitas 2 orang (5,66%). Berdasarkan hasil analisis statistik dengan

menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai  $p=,433$  dan dilakukan uji kolmogorov dan di peroleh hasil  $p=0,000$ . Hal ini berarti ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan umur *menarche* pada siswi SMPN 2 Hulu Sihapas.

Sejalan dengan hasil penelitian Amanda (2014) pada siswi SMP Swasta Harapan 1 dan 2 Medan, dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai  $p = 0,001$ . Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara IMT dengan umur *menarche*.

#### **5. Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi *Fast Food* Dengan Umur *Menarche***

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui hubungan kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan umur *menarche* pada siswi SMPN 2 Hulu Sihapas Tahun 2018 menunjukkan bahwa mengalami *menarche* dini yaitu sebanyak 3 siswi (27,2%) dan 8 siswi (72,8 %) pada umur *menarche* normal. Pada siswi yang memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food* (Tidak Baik) sebanyak 23 siswi (92%) mengalami *menarche* pada umur dini sedangkan 2 siswi (8%) pada umur normal.

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai  $p =,335$  dan dilakukan uji kolmogorov dan diperoleh nilai  $p= 0,000$ .

Hal ini berarti ada hubungan yang bermakna kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan umur *menarche* pada siswi SMPN 2 Hulu Sihapas Tahun 2018.

Sejalan dengan penelitian Khasanah, dkk (2010) SMP Bakalan dengan menggunakan analisis *Chi Square* diperoleh nilai  $p\text{-Value} = 0,000$ . Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan kejadian *menarche*.

#### **KESIMPULAN**

1. Ada hubungan antara status gizi dengan *menarche* dini pada remaja putri kelas VII di SMPN 2 Hulu Sihapas Kabupaten Padang Lawas Utara tahun 2018. Dilihat dari hasil uji di peroleh nilai  $P\text{value}$  sebesar 0,000 dimana nilai  $P\text{value} < 0,05$ .
2. Ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan *menarche* dini pada remaja putri kelas VII di SMPN 2 Hulu Sihapas Kabupaten Padang Lawas Utara tahun 2018. Dilihat dari hasil uji di peroleh nilai  $P\text{value}$  sebesar 0,000 dimana nilai  $P\text{value} < 0,05$ .
3. Mayoritas umur *menarche* paling banyak pada kelompok umur  $<12$  tahun yaitu sebanyak 26 orang (72,7%), dan umur  $>13$  tahun sebanyak 10 orang (27,8%).

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arisman. 2007. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Buku Kedokteran
- Ayu,I.,Soetjningsih,Patria,S.,2010.Relationship of Obesityand Secondary Sexual Development in Girls.Jakarta: Paediatrica Indonesiana
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian KesehatanRI. Riset Kesehatan Dasar: RISKESDAS 2010. Jakarta: Bakti Husada
- Dieny, Fillah Fithra. 2014. Permasalahan Gizi pada Remaja Putri. Yogyakarta :GrahaIlmu
- Manuaba,Ida bagus Gde.1998. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: Arcan
- Paath, ErnaFrancin. 2004. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Proverawati, Atikah dan Siti Misaroh. 2009. Menarche (Menstruasi Pertama Penuh Makna). Jakarta: Medika
- Supariasa, I Dewa Nyoman. 2002. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Buku Kedokteran
- Sandra. D Ismail. 2015. Faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya menarche dini pada remaja putri SDN 1 pulubala kabupaten gorontalo Skripsi Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo
- Susanti, Agres Vivi. 2012. Faktor resiko kejadian menarche dini pada remaja di SMPN 30Semarang. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. Artikel Penelitian
- WHO. 2010. Global recommendation on physical activity for health. Geneva: WHO Published