

Hubungan Konsumsi *Junk Food*, Status Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap *Menarche* pada Remaja di MTSN 2 Kabupaten Tangerang Tahun 2022

Mayang Fajar Dwiwana¹, Retno Puji Astuti²

^{1,2}Program Sarjana Terapan Fakultas Vokasi Kebidanan
Universitas Indonesia Maju

Email: mayangfajar8@gmail.com¹

Abstrak

Introduction: *Menarche is the first menstruation which is the hallmark of a healthy woman's maturity. Indonesia experienced a decline in menarche based on the results of Riskesdas in 2013 there were 5.2% of children in Indonesia entering the age of menarche under the age of 12 years. Modernization and instantiation of lifestyle are believed to play a role in the shift in the age of menarche, such as consumption of junk food, nutritional status, and physical activity.*

Objectives: *This study aimed to determine the relationship between junk food consumption, nutritional status, and physical activity on menarche in adolescents at MTS N 02 Tangerang Regency.*

Method: *This study uses a cross-sectional research design with quantitative research. The population of this research is students in grades 7, 8, and 9 of MTS N 02 Tangerang Regency with a total of 461 students. The sample of this research is 90 respondents taken by simple random sampling method. The measuring instrument for data collection in this study used a questionnaire sheet. This study uses chi-square test data analysis.*

Result: *The results showed that most respondents menarche at 11-12 years old. The results of data analysis showed that there was no significant relationship between junk food consumption ($p=0.261$) (>0.05), nutritional status ($p=0.560$) (>0.05), and physical activity ($p=0.901$) ($>0, 05$) with menarche in adolescents in MTS N 02 Tangerang Regency.*

Conclusion: *This study's conclusion shows no significant relationship exists between junk food consumption, nutritional status, and physical activity on menarche in adolescents in MTS N 02 Tangerang Regency.*

Keywords: *junk food consumption, menarche, nutritional status, physical activity*

Editor: YY

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat di distribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan dibawah Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International.

Pendahuluan

Menarche adalah haid yang pertama kali terjadi yang merupakan ciri khas kedewasaan wanita yang sehat.¹ Status gizi remaja wanita sangat mempengaruhi terjadinya *menarche* baik faktor terjadinya *menarche*, adanya keluhan-keluhan selama *menarche*, maupun lamanya hari *menarche*.² Berbagai penelitian menunjukkan bahwa status gizi dapat mempengaruhi usia *menarche*. Umumnya remaja yang memiliki berat badan lebih juga memiliki massa lemak yang lebih dan cenderung mengalami *menarche* pada usia dini. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada usia remaja dapat memberikan dampak yang serius jika kebutuhan gizinya meningkat

maupun berkurang.³ *Menarche* dini dikaitkan dengan beberapa aspek kesehatan pada usia dewasa. Secara umum *menarche* dini terkait dengan risiko kesehatan dan perilaku yang merugikan. Dampak jangka pendek termasuk depresi, mengalami hubungan seksual pada usia dini, gangguan makan sampai bunuh diri.⁴ Dampak jangka panjang termasuk penyakit kardiovaskuler, diabetes tipe-2, dan kanker payudara. Menurut Ferenc et al *menarche* dini juga merupakan faktor risiko mengalami asma pada usia tua.⁵ Salah satu faktor pemicu kejadian *menarche* dini pada anak perempuan adalah obesitas, karena mengonsumsi makanan tinggi kalori dan lemak, termasuk *junk food*.⁶

Penelitian mengenai hubungan antara status gizi, persen lemak tubuh, pola konsumsi, dan aktivitas fisik dengan usia *menarche* anak sekolah dasar di Kota Surabaya menunjukkan bahwa status gizi dengan usia *menarche* memiliki hubungan yang berbanding terbalik. Semakin berlebih status gizi, persen lemak tubuh, dan pola konsumsi *junk food*, menyebabkan *menarche* dini.⁷ Penelitian lain tentang Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia *Menarche* Pada Siswi Kelas VIII MTsN 1 Bukittinggi, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* pada remaja putri.⁸ Selain itu, penelitian mengenai hubungan status gizi, konsumsi *junk food*, dan asupan lemak, natrium dan gula dalam *junk food* dengan kejadian *menarche* dini pada siswi SMP di SMPN 02 Sungai Raya, Kalimantan Barat menunjukkan bahwa frekuensi mengonsumsi *junk food* dan asupan lemak didalam *junk food* terbukti dapat menyebabkan *menarche* dini pada siswi.⁹

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, dimana penelitian ini terdiri dari tiga variabel independent diantaranya konsumsi *junkfood*, status gizi, dan aktivitas fisik, dan akan dikaji hubungannya terhadap *menarche* pada remaja. Studi pendahuluan yang telah dilakukan penulis didapatkan bahwa 8 dari 10 remaja mengalami *menarche* pada usia <10 tahun. Hal ini yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian mengenai hubungan konsumsi *junkfood*, status gizi dan aktivitas fisik terhadap *menarche* pada remaja di MTS N 02 Kabupaten Tangerang.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Cross-Sectional* dengan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan konsumsi *junkfood*, status gizi, dan aktivitas fisik terhadap *menarche* pada remaja di MTSN 2 Kabupaten Tangerang tahun 2022. Populasi pada penelitian ini adalah siswi MTSN 02 Kabupaten Tangerang kelas 7-9 dengan total 461 siswi. Sedangkan sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 90 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner dengan pertanyaan menggunakan skala likert. Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dan diuji dengan beberapa pengujian yaitu uji validitas dan reliabilitas. Setelah semua instrument dinyatakan valid, data kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Science*).

Hasil

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase	Total
Usia	11	2.2	100%
	12	30.0	

	13	24	26.7	
	14	31	34.4	
	15	6	6.7	
Kelas	7	25	27.8	
	8	26	28.9	100%
	9	39	43.3	

Tabel 2. Analisis Univariat

Variabel		Frekuensi	Persentase	Total
Konsumsi <i>Junkfood</i>	Tidak sering	15	16.7	100%
	Kadang-kadang	59	65.6	
	Sering	16	17.8	
Status Gizi	IMT Kurang	47	52.2	100%
	IMT Normal	36	40.0	
	IMT Lebih	6	6.7	
	Obesitas I	1	1.1	
Aktivitas Fisik	Aktivitas Ringan	9	10.0	100%
	Aktivitas Sedang	39	43.3	
	Aktivitas Berat	42	46.7	
Usia <i>Menarche</i>	<i>Menarche</i> Dini	15	16.7	100%
	<i>Menarche</i> Normal	73	81.1	
	<i>Menarche</i> Tarda	2	2.2	

Tabel 3. Analisis Bivariat

Variabel		Usia <i>Menarche</i>								P-Value	OR
		<i>Menarche</i> Dini		<i>Menarche</i> Normal		<i>Menarche</i> Tarda		Total			
		F	%	F	%	F	%	F	%		
Konsumsi <i>Junkfood</i>	Tidak sering	1	1.1	13	14.5	1	1.1	15	16.7	0.261	1.185
	Kadang-kadang	13	14.5	45	50.0	1	1.1	59	65.6		
	Sering	1	1.1	15	16.6	0	0	16	17.7		
Status Gizi	IMT Kurang	6	6.7	41	45.5	0	0	47	52.2	0.560	0.553
	IMT Normal	8	8.9	26	28.9	2	2.2	36	40.0		
	IMT Lebih	1	1.1	5	5.6	0	0	6	6.7		
	Obesitas I	0	0	1	1.1	0	0	1	1.1		
Aktivitas Fisik	Aktivitas Ringan	1	1.1	8	8.9	0	0	9	10.0	0.901	1.152
	Aktivitas Sedang	8	8.9	30	33.3	1	1.1	39	43.3		
	Aktivitas Berat	6	6.7	35	38.9	1	1.1	42	46.7		

Pembahasan

Hubungan Konsumsi *Junkfood* dengan *Menarche* pada Remaja di MTS N 02 Kabupaten Tangerang

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi *junkfood* dengan *menarche* pada remaja di MTS N 02 Kabupaten Tangerang dengan hasil uji *chi-square* ($p=0,261$) ($>0,05$). Tidak adanya hubungan disebabkan karena terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi usia *menarche* seseorang.

Pada penelitian ini didapatkan tingkat frekuensi konsumsi *junkfood* pada remaja di MTS N

02 Kabupaten Tangerang memiliki kategori kadang-kadang yakni sebanyak 59 remaja (65,6%). Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Niken Aryani Wulansari, 2013 dengan judul penelitian “Hubungan konsumsi junk food dan media informasi terhadap menarche dini pada siswi sekolah dasar di Surakarta” terdapat bahwa remaja putri sering mengkonsumsi makanan *junk food* (Gorengan, Sosis, Mie Instan, Minuman Bersoda dan Manis) bisa menyebabkan anak tersebut mengalami *menarche* dini lebih awal dengan lemak yang tinggi dan kadar serum LH maka produksi estrogen dan progesteron di ovarium akan meningkat lebih dini dari seharusnya dan berdampak pada tanda-tanda seks sekunder yang tampak lebih cepat serta *menarche*.¹⁰

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pola konsumsi makanan pokok, *fastfood* dan *soft drink* dengan usia *menarche*.⁷ Karena pada penelitian ini didapatkan tingkat frekuensi konsumsi *junkfood* pada remaja di MTS N 02 Kabupaten Tangerang mayoritas memiliki kategori kadang-kadang yakni sebanyak 59 remaja (65,6%) dibandingkan dengan kategori sering yakni sebanyak 16 remaja (17,7%) yang memiliki kategori sering mengonsumsi *junkfood*.

Hubungan Status Gizi dengan Menarche pada Remaja di MTS N 02 Kabupaten Tangerang

Status gizi yang diperoleh berdasarkan hasil analisis IMT/U menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan *menarche* pada remaja di MTS N 02 Kabupaten Tangerang dengan hasil uji *chi-square* (0,560) ($>0,05$). Hasil ini berbeda dengan penelitian yang menyatakan bahwa status gizi dapat mempengaruhi terjadinya *menarche* pada remaja putri dimana status gizi lebih akan menyebabkan kejadian *menarche* yang lebih awal. Dan hasil dari penelitian Meng *et al* didapatkan bahwa pada remaja yang obese rata-rata mengalami *menarche* lebih awal dibandingkan dengan yang indeks massa tubuhnya normal mengalami *menarche* pada usia rata-rata.¹¹ Hal tersebut menguatkan bahwa dalam penelitian ini didapatkan mayoritas remaja di MTS N 02 Kabupaten Tangerang status gizi IMT kurang yaitu 47 remaja (52,2%), dan IMT normal 36 remaja (40%) lebih besar dibanding dengan remaja yang memiliki status gizi IMT lebih sebanyak 6 remaja (6,7%) dan obesitas I sebanyak 1 remaja (1,1%).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Menarche pada Remaja di MTS N 02 Kabupaten Tangerang

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar aktivitas fisik yang dilakukan remaja di MTS N 02 Kabupaten Tangerang tergolong berat dan sedang. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan usia *menarche* dengan hasil uji *chi-square* ($p=0,901$) ($>0,05$). Hasil ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan usia *menarche*.¹² Pada penelitian yang dilakukan oleh Moisan dkk di Canada didapatkan bahwa responden yang memiliki aktifitas fisik yang cukup tinggi memiliki risiko lebih rendah untuk mencapai menarche pada usia dini (*incidence density ratios* (IDR)=0.71 (0.51-0.97)).¹³ Penelitian yang dilakukan Rokade dan Mane menyatakan bahwa aktivitas fisik yang berat, intens dan membuat stress mental dapat memperlambat usia menarche. Aktivitas fisik sehari-sehari tidak mempengaruhi usia *menarche*.¹⁴

Pada penelitian ini walaupun Sebagian besar aktivitas fisik yang dilakukan remaja di MTS N 02 Kabupaten Tangerang tergolong berat dan sedang, namun sebagian besar dari mereka juga mengalami menarche pada usia 11 dan 12 tahun yang dimana menurut Hasil laporan Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (2013), menunjukkan bahwa mayoritas remaja (76,6%)

memiliki usia menarche berkisar pada 11- 14 tahun dengan kejadian awal kurang dari 8 tahun dan yang paling lambat sampai usia 17 tahun.¹⁵

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan konsumsi *junkfood*, status gizi, dan aktivitas fisik dengan *menarche* pada remaja di MTS N 02 Kabupaten Tangerang, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi *junkfood*, status gizi, dan aktivitas fisik terhadap *menarche* pada remaja di MTS N 02 Kabupaten Tangerang.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada dosen pembimbing dan instansi tempat saya penelitian MTS N 02 Kabupaten Tangerang atas bantuan moril dan materilnya dalam penelitian ini.

Pendanaan

Sumber keuangan dalam penelitian ini dari peneliti.

Daftar Pustaka

1. Novia I, Puspitasari N. Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer.
2. Kumalasari D, Kameliawati F, Mukhlis H, Krisatanti DA. Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. *Wellness Heal Mag.* 2019;1(2):187–92.
3. Wulandari S, Ungsianik T. Status gizi, aktivitas fisik, dan usia menarche remaja putri. *J Keperawatan Indones.* 2013;16(1):55–9.
4. Mukhoirotin M, Sulayfiyah TN. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menarche Dini. *J Bionursing.* 2020;2(1):33–8.
5. Pramanik P, Dhar A. Impact of fast foods on menstrual health of school going adolescent girls in West Bengal, Eastern India. *Glob J Biol Agric Heal Sci.* 2014;3(1):61–6.
6. Kustin K, Wahyuningtyias F, Munawir A. The effects of junk food consumption on incidence of early puberty in adolescent females. *Heal Notions.* 2017;1(4):408–13.
7. Makarimah A. Hubungan antara Status Gizi, Persen Lemak Tubuh, Pola Konsumsi, dan Aktivitas Fisik dengan Usia Menarche Anak Sekolah Dasar. Airlangga university; 2017.
8. Susanti E, Wulandari S. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Siswi Kelas VIII MTsN 1 Bukittinggi Tahun 2016. *J Kesehat Prima Nusant.* 2017;8(2):155–60.
9. Chian S, Santoso AH. 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. *J Muara Med dan Psikol Klin.* 2021;1(2):115–22.
10. Wulansari NA. Hubungan Konsumsi Junk Food dan Media Informasi terhadap Menarche Dini pada Siswi Sekolah Dasar di Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2012.
11. Meng X, Li S, Duan W, Sun Y, Jia C. Secular trend of age at menarche in Chinese adolescents born from 1973 to 2004. *Pediatrics.* 2017;140(2).
12. Kamilah ZD, Utomo B, Winardi B. Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Indones Midwifery Heal Sci J.* 2021;3(2):160–6.
13. Moisan M. La prévision de l'inflation au Canada/mémoire présenté comme exigence partielle de la maîtrise en économique (concentration économie financière) par Myriam Moisan;[directeur de recherche, Alain Guay]. 2010;
14. Rokade SA, Mane AK. A study of age at menarche, the secular trend and factors associated with it. *Internet J Biol Anthropol.* 2009;3(2).

15. Badan Pusat Statistik, Badan Koordinasi Keluarga Berencanaan Nasional, Departemen Kesehatan, Macro International. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012. Sdk. 2013;16.