



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig372>

FREKUENSI KONSUMSI JUNK FOOD, STATUS GIZI DAN USIA MENARCHE PADA SISWI SMP DHARMA PRAJA KABUPATEN BADUNG PROVINSI BALI

Ni Nyoman Purwita Sari^{1,K}, Desak Putu Sukraniti,² I Made Rodja Suantara,²

¹ Alumni Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar

² Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar

Email Penulis Korespondensi (^K): purwitasari65@yahoo.com

ABSTRACT

Menarche is the first menstruation that occurs in women. According to Riskesdas, the prevalence of menarche <12 years is 5.2%. The purpose of this research is to know the correlation trend between frequency of junk food consumption with nutritional status, nutritional status with menarche age and frequency of junk food consumption with menarche age. This type of research is an observational study with cross-sectional design. The sampling technique of this research is by proportional simple random sampling method. The sample of this study amounted to 76. Frequency of consumption was collected with FFQ media, nutritional status calculated by z-Score and age of menarche collected by questionnaire. The results were analyzed by univariate and bivariate tables. Result of frequency analysis of junk food consumption with nutritional status get result that there is tendency of correlation between frequency of consumption of junk food with nutritional status. The result of nutritional status analysis with age of menarche has resulted that there is no correlation between nutritional status with age of menarche. The result of frequency analysis of junk food consumption with age of menarche get result that there is tendency of correlation between frequency of consumption of junk food with age of menarche. As a conclusion from this research that there is tendency of correlation between frequency of consumption of junk food with nutritional status and between frequency of consumption of junk food with age menarche but there is no trend of nutritional status correlation with age of menarche.

Keywords : junk food, nutritional status, menarche, female student

PENDAHULUAN

Pada era ini pola dan kebiasaan makan masyarakat terutama kaum remaja sedang mengalami perubahan. Remaja cenderung memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang bersifat praktis atau lebih dikenal dengan istilah *junk food*. Seorang pemerhati kesehatan mengatakan bahwa perubahan pada pola hidup dan pola makan telah menyebabkan maraknya muncul makanan-makanan cepat saji atau *junk food*. Penelitian menyebutkan sebanyak 43,75% remaja mempunyai kebiasaan konsumsi *junk food* dengan frekuensi >7 kali/minggu⁽¹⁾. Kebiasaan mengonsumsi *junk food* ternyata memiliki pengaruh terhadap peningkatan status gizi pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan konsumsi makanan *junk food* berhubungan dengan indeks massa tubuh ⁽²⁾.

Terdapat hubungan antara jumlah tertentu lemak tubuh dengan mulai dan berlangsungnya *menarche*. *Menarche* adalah haid pertama yang terjadi pada seorang wanita ⁽³⁾. *Menarche* ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu berat badan yang berlebihan. Selain itu kebiasaan mengonsumsi *junk food* juga dapat mempengaruhi terjadinya *menarche* yang lebih dini ⁽⁴⁾. Hal ini dapat diakibatkan karena kandungan gizi dalam *junk food* terutama lemak dan kalori dapat merangsang hormone yang berperan dalam perkembangan tanda-tanda pubertas baik primer maupun

sekunder ⁽⁴⁾. Hasil Riset Riskesdas, 2010 ⁽⁵⁾ menunjukkan prevalensi terjadinya *menarche* dini (usia *menarche* dibawah 12 tahun) yaitu sebanyak 5,2 %.

Tujuan

Tujuan dari penelitian ini antara lain adalah untuk mengetahui frekuensi konsumsi *junk food*, status gizi dan sebaran usia *menarche*, siswi SMP Dharma Praja Kabupaten Badung Provinsi Bali. Serta untuk mengetahui keterkaitan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan status gizi, keterkaitan antara status gizi dengan usia *menarche* dan keterkaitan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan usia *menarche*.

METODE

Penelitian dilaksanakan di SMP Dharma Praja Badung dari bulan April sampai Juni 2018. Jenis penelitian yaitu observasional dengan rancangan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswi SMP Dharma Praja Badung. Populasi target adalah siswi kelas VII dan kelas VIII di SMP Dharma Praja Badung. Sampel dari penelitian ini berjumlah 76 sampel. Teknik pengambilan sampel penelitian adalah dengan metode *proportional simple random sampling*. Pengumpulan data frekuensi konsumsi *junk food* dan usia *menarche* dilakukan dengan metode wawancara sedangkan data status gizi dikumpulkan dengan melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Hasil pengumpulan data disajikan dengan tabel univariat dan tabel bivariate kemudian hasil analisis data dinarasikan secara deskriptif.

HASIL

SMP Dharma Praja Badung merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang ada di Kota Denpasar dan sudah berdiri sejak tahun 1983. Sekolah ini terletak di jalan Gatot Subroto No. 376 Niti Praja Lumintang Denpasar, Desa Dauh Puri Kaja, Kecamatan Denpasar Utara. SMP Dharma Praja Badung memiliki luas tanah keseluruhan 3345 m², bangunan sekolah seluas 1270 m², kebun seluas 25 m², dan terdapat tanah kosong seluas 918 m². Letak monografi dari SMP Dharma Praja Badung yaitu di sebelah barat terdapat Taman Kota Denpasar, di sebelah timur terdapat toko donat J.Co, di sebelah utara terdapat rumah penduduk dan di sebelah selatan terdapat SMP Negeri 10 Denpasar.

Hasil penelitian menunjukkan kisaran umur sampel yaitu antara 12 sampai 15 tahun. Jumlah sampel terbanyak berada pada usia 13 tahun yaitu sebanyak 37 sampel (48,68%) sedangkan sampel yang memiliki usia 15 tahun hanya berjumlah 2 sampel (2,63%). Dari 76 sampel yang diteliti sebagian besar memiliki kategori konsumsi *junk food* yang tergolong sering dengan jumlah 40 sampel (52,6%). Sedangkan sebanyak 36 sampel (47,4%) memiliki kategori frekuensi konsumsi *junk food* yang tergolong jarang. Penelitian menunjukkan sebagian besar sampel memiliki status gizi normal sebanyak 61 sampel (80,26%).

Hasil pengumpulan data status gizi menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu 61 sampel (80,1%) memiliki status gizi normal. Terdapat 10 sampel (13,16%) memiliki status gizi gemuk dan sebanyak 5 sampel (6,58%) memiliki status gizi obesitas. Hasil pengumpulan data usia *menarche* menunjukkan bahwa terdapat 20 sampel (26,32%) yang mengalami *menarche* dini. Sedangkan sebanyak 56 sampel (73,68%) memiliki kategori *menarche* normal.

Tabel univariat antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan status gizi menunjukkan bahwa terdapat 10 sampel yang memiliki status gizi gemuk dan sebagian besar memiliki frekuensi konsumsi *junk food* yang tergolong sering yaitu sebanyak 8 sampel. Sedangkan dari 61 sampel yang memiliki status gizi normal sebagian besar memiliki frekuensi konsumsi *junk food* yang tergolong jarang yaitu sebanyak 32 sampel (52,5%). Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat kecenderungan keterkaitan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan status gizi sampel di SMP Dharma Praja Badung. Semakin sering frekuensi konsumsi *junk food* maka status gizi juga semakin meningkat. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1.
Sebaran Sampel Menurut Frekuensi Konsumsi *Junk food*
Dengan Status Gizi Pada Siswi SMP Dharma Praja Badung

Frekuensi Konsumsi <i>Junk food</i>	Status Gizi							
	Normal		Gemuk		Obesitas		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Sering	29	47,5	8	80	3	60	40	52,6
Jarang	32	52,5	2	20	2	40	36	47,4
Total	61	100	10	100	5	100	76	100

Tabel univariat antara status gizi dengan usia menarche menunjukkan bahwa terdapat 20 sampel yang mengalami *menarche* dini dan sebagian besar memiliki status gizi yang normal yaitu sebanyak 15 sampel (75%). Dan terdapat 56 sampel yang mengalami *menarche* normal sebagian besar memiliki status gizi yang normal yaitu sebanyak 46 sampel (82,1%). Hal ini tidak menunjukkan bahwa usia *menarche* yang tergolong dini terjadi pada sampel yang memiliki status gizi gemuk maupun obesitas. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa status gizi tidak mempengaruhi usia *menarche* pada sampel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat kecenderungan keterkaitan antara status gizi dengan usia *menarche* pada siswi SMP Dharma Praja Badung. Semakin tinggi status gizi tidak diikuti oleh usia *menarche* yang lebih dini. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2:

Tabel 2.
Sebaran Sampel Menurut Status Gizi Dengan Usia *Menarche*
Pada Siswi SMP Dharma Praja Badung

Status Gizi	Usia <i>Menarche</i>					
	<i>Menarche</i> Dini		<i>Menarche</i> Normal		Jumlah	
	n	%	n	%		
Normal	15	75	46	82,1	61	80,3
Gemuk	3	15	7	12,5	10	13,1
Obesitas	2	10	3	5,4	5	6,6
Total	20	100	56	100	76	100

Tabel univariate antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan usia *menarche* menunjukkan bahwa terdapat 20 sampel yang mengalami *menarche* dini dan sebagian besar memiliki frekuensi konsumsi *junk food* yang tergolong sering yaitu sebanyak 19 sampel (95%). Sedangkan terdapat 56 sampel yang mengalami *menarche* normal dan sebagian besar memiliki frekuensi konsumsi *junk food* yang tergolong jarang yaitu sebanyak 35 sampel (62,5%). Hal tersebut menunjukkan frekuensi konsumsi *junk food* yang tergolong sering memiliki kecenderungan terhadap *menarche* dini. Berdasarkan analisis bivariat tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat kecenderungan keterkaitan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan usia *menarche* pada siswi SMP Dharma Praja Badung. Semakin sering frekuensi konsumsi *junk food* maka usia *menarche* akan lebih dini. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 3.
Sebaran Sampel Menurut Frekuensi Konsumsi *Junk food*
Dengan Usia *Menarche* Pada Siswi SMP Dharma Praja Badung

Frekuensi Konsumsi <i>Junk food</i>	Usia Menarche					
	Menarche Dini		Menarche Normal		Jumlah	
	n	%	N	%	N	%
Sering	19	95	21	37,5	40	52,6
Jarang	1	5	35	62,5	36	47,4
Total	20	100	56	100	76	100

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 52,6% siswi memiliki frekuensi konsumsi *junk food* yang tergolong sering. Hasil penelitian ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan Oktaviani yang menyebutkan sebanyak 43,75% remaja mempunyai kebiasaan konsumsi *junk food* dengan frekuensi >7 kali/minggu ⁽¹⁾. Hal ini dikarenakan di SMP Dharma Praja Badung terdapat kantin yang menyediakan beberapa jenis makanan yang tergolong *junk food* sehingga mempengaruhi kebiasaan konsumsi pada sampel. Menurut teori Lawrence Green mengungkapkan bahwa perilaku dipengaruhi oleh faktor *enabling*, faktor pemungkin dan faktor penguat ⁽⁶⁾.

Data status gizi menunjukkan sebanyak 80,1% siswi memiliki status gizi normal. Terdapat 13,16% siswi memiliki status gizi gemuk dan 6,58% siswi memiliki status gizi obesitas. Dua penelitian pada anak sekolah menengah pertama (SMP) Denpasar oleh Adhianto (2002) dan Suparyatha (2004), prevalensi obesitas sebesar 11% dan 10,9%. Status gizi gemuk dan obesitas pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya kebiasaan makan yang buruk seperti mengonsumsi makanan cepat saji, pemahaman gizi yang keliru oleh remaja, kesukaan remaja terhadap suatu makanan tertentu sehingga asupan tidak beragam dan berimbang, dan melebihi kecukupan gizi yang dibutuhkan ⁽⁷⁾.

Analisis bivariat menunjukkan adanya kecenderungan keterkaitan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan status gizi. Hasil penelitian ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Sheva Arlinda ⁽⁸⁾ yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan obesitas pada remaja di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta. Hal tersebut dapat dikarenakan *junk food* memiliki jumlah kandungan lemak yang banyak dan sebagian lemak terakumulasi dalam tubuh, sehingga mengonsumsi *junk food* dengan frekuensi sering dapat mengakibatkan penimbunan lemak di dalam tubuh yang berujung pada terjadinya kegemukan.

Sebanyak 26,3% siswi mengalami *menarche* dini. Sedangkan hasil Riset Kesehatan Dasar ⁽⁵⁾ menunjukkan bahwa prevalensi terjadinya *menarche* dini yaitu sebanyak 5,2%. Terjadinya *menarche* dini atau menstruasi pada usia dibawah 12 tahun dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain karena faktor hormone, rangsangan audiovisual, serta dapat disebabkan karena konsumsi makanan yang cepat saji dengan frekuensi yang berlebihan yang dapat menyebabkan penimbunan lemak sehingga mempercepat usia *menarche*.

Analisis bivariat antara status gizi dengan usia *menarche* menunjukkan tidak terdapat kecenderungan keterkaitan antara status gizi dengan usia *menarche*. Hasil penelitian ini berbeda dengan pernyataan bahwa meningkatnya status gizi akan menurunkan usia *menarche* jadi semakin tinggi IMT pada remaja putri, maka *menarche* akan semakin cepat. ⁽⁹⁾. Hal ini dapat dikarenakan terjadinya *menarche* dini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor status gizi, ada faktor lain yang dapat mempengaruhi usia *menarche* seseorang seperti aktifitas fisik. Remaja yang memiliki aktifitas fisik yang lebih padat akan memungkinkan mengalami usia *menarche* yang lebih dini. Sehingga remaja

yang memiliki status gizi gemuk dan obesitas belum tentu memiliki usia *menarche* yang lebih dini karena faktor aktifitas fisik yang kurang.

Analisis bivariat antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan usia *menarche* mendapatkan hasil bahwa terdapat kecenderungan keterkaitan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan usia *menarche* pada siswi SMP Dharma Praja Badung. Hasil penelitian ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Khasanah & Randa yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian *menarche* ⁽¹⁰⁾. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sampel yang mengonsumsi *junk food* lebih sering, maka kejadian *menarche*nya lebih dini. Hal ini dapat diakibatkan karena kandungan gizi dalam *junk food* khususnya kandungan lemak dan kalori dapat merangsang produksi hormon yang berperan dalam pematangan folikel dan pembentukan esterogen. Hormon esterogen inilah yang berperan dalam perkembangan tanda-tanda pubertas baik primer maupun sekunder sehingga frekuensi konsumsi *junk food* yang tergolong sering mempengaruhi usia *menarche* yang lebih dini ⁽⁴⁾.

KESIMPULAN

Hasil analisis univariate menunjukkan sebagian besar (52,6%) siswi SMP Dharma Praja Badung memiliki frekuensi konsumsi *junk food* tergolong sering dan 47,4% yang tergolong jarang. Dengan rata-rata konsumsi *junk food* 5 kali dalam sehari. Sebagian besar (80,1%) siswi SMP Dharma Praja Badung memiliki status gizi normal, terdapat 13,2% siswi dengan status gizi gemuk dan terdapat 6,6% siswi dengan status gizi obesitas. Dan sebanyak 73,7% siswi SMP Dharma Praja Badung memiliki usia *menarche* yang tergolong normal, dan 26,3% siswi yang mengalami *menarche* dini. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan keterkaitan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan status gizi dan terdapat kecenderungan keterkaitan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan usia *menarche*. Namun hasil analisis juga menunjukkan tidak terdapat kecenderungan keterkaitan antara status gizi dengan usia *menarche*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Oktaviani, WD. 2012. Hubungan Kebiasaan Fast Food, Aktifitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Vol 1, No 2.
2. Mulyasari, I., & Suchan, M. 2007. *Hubungan Besar Uang Saku dan Frekuensi Konsumsi Western Fast Food dengan Status Gizi Siswa*. Universitas Diponegoro..
3. Ambarwati, F. R. 2015. *Ilmu Gizi dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Cakrawala Ilmu.
4. Susanti, A.V. dan Sunarto. 2012. Faktor risiko kejadian menarche dini pada remaja di smpn 30 semarang. *Journal of nutrition college*.1(1): 115-26
5. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 2010. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
6. Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
7. Arlinda Sheva, 2015, *Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Pada Remaja Di Smp Muhammadiyah 10*, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta
8. Adriani, M., & B. Wirjatmadi. 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
9. Hardiningsih, A. 2013. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar (Sd) Dan Sekolah Menengah Pertama (Smp) Islam As-Syafi'iyah Bekasi Tahun 2013.
10. Khasanah, Y. U., & Randa. 2016. Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Menarche Pada Siswi Usia 10-12 Tahun. *Prosiding Seminar Nasional*, 47-60.