



**Jurnal Ayurveda Medistra ISSN. 2656-5609
Volume 2 Issue 1 | 2020 | pages:38-44 Jurnal
Ayurveda Medistra Available online at
<http://ojs.stikesmedistra-indonesia.ac.id/>**

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* TERHADAP
MENARCHE DINI PADA MAHASISWI
DI STIKes MEDISTRA INDONESIA
TAHUN 2018**

***RELATIONS FAST FOOD CONSUMPTION ON
EARLY MENARCHE STUDENTS IN HEALTH UNIVERSITY MEDISTRA INDONESIA
2018***

Renince Siregar¹, Farida Simanjuntak²

^{1,2}STIKes Medistra Indonesia, Bekasi, Indonesia

Reninche@gmail.com¹, Faridams81@gmail.com²

ABSTRAK

Latar Belakang : Di Indonesia pada usia *menarche* bervariasi antara 10 sampai 16 tahun, dimana *menarche* terjadi lebih dini pada remaja yang tinggal di daerah perkotaan daripada remaja yang tinggal di daerah pedesaan. Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 diketahui bahwa 20,9% anak perempuan di Indonesia telah mengalami *menarche* di umur kurang dari 12 tahun. **Tujuan** : Mengetahui adanya hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian *menarche* dini pada Mahasiswa di STIKes Medistra Indonesia 2018. **Metode** : Jenis penelitian ini adalah *Cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa berusia di bawah 21 tahun yang menjadi mahasiswa di STIKes Medistra Indonesia yang berjumlah 135 siswa. Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik acak bertingkat (*stratified random sampling*) dengan cara membuat kerangka sampel (*sampling frame*) dari daftar Mahasiswa DIII Kebidanan Tingkat 1 dan 2 yang terdaftar pada data masing-masing kelas. Alat pengumpulan data berupa kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 90%. **Hasil** : Analisis Chi-square menunjukkan nilai uji statistik dengan menggunakan uji t di dapatkan nilai p value 0,04, maka terdapat pengaruh yang signifikan konsumsi *fast food* terhadap *menarche* dini. **Kesimpulan** : Ada hubungan konsumsi *fast food* terhadap *menarche* dini dimana nilai p value < nilai α (0,04 < 0,05).

Kata Kunci : konsumsi *fast food*, *menarche* dini

ABSTRACT

Background: In Indonesia the age of *menarche* varies from 10 to 16 years, where *menarche* occurs earlier in adolescents living in urban areas than in rural youth. The results of the Basic Health Research report 2010 found that 20.9% of girls in Indonesia have experienced *menarche* at the age of less than 12 years. **Purpose**: Knowing the existence of *fast food* consumption relationship with the incidence of early *menarche* student in Health University Medistra Indonesia 2018. **Method**: The type of this research is *Cross-sectional*. The population in this study were female under 21 years old who become female students at Health University Medistra Indonesia which amounted to 135 students. The sample selection technique in this research was using stratified random sampling technique by making sampling frame from student's list DIII Midwifery Levels 1 and 2 are listed on the data of each class. The data collection tools are selective. Data were analyzed using Chi-Square test with 90% confidence level. **Result**: Chi-square analysis shows the value of statistical test using t test value p value 0.04, there is significant influence to *fast food* to early *menarche*. **Conclusion**: There is a *fast food* consumption relationship to early *menarche* where p value < nilai α (0.04 < 0.05).

Keywords: *Fast food* consumption, early *menarche*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak dan dewasa yang terjadi antara usia 10-18 tahun. Sebelum memasuki usia remaja, maka seseorang wanita memasuki masa pubertas terlebih dahulu.¹

Pubertas pada anak perempuan ditandai dengan terjadinya *menarche*. *Menarche* merupakan perdarahan yang terjadi pertama kali dari uterus. *Menarche* pada perempuan normalnya terjadi pada masa pubertas sekitar usia 12–14 tahun. Usia *menarche* bervariasi pada setiap individu dan wilayah tempat tinggal.²

Di Indonesia usia remaja pada waktu *menarche* bervariasi antara 10 sampai 16 tahun dan rata-rata *menarche* pada usia 12,5 tahun. Usia *menarche* lebih dini terjadi pada remaja yang tinggal di daerah perkotaan daripada remaja yang tinggal di daerah pedesaan. Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 diketahui bahwa 20,9% anak perempuan di Indonesia telah mengalami *menarche* di umur kurang dari 12 tahun.²

Semakin cepat seorang remaja mendapat *menarche*, maka akan lebih cepat untuk mengetahui kehidupan seksualnya, mulai tertarik pada pria, dorongan untuk mengetahui dan melakukan aktivitas seksual. Faktor yang dapat mempengaruhi *menarche* dini adalah status gizi, genetik, konsumsi kalori tinggi, sosio-ekonomi, paparan media massa dewasa (pornografi), perilaku seksual dan gaya hidup.³

Di Indonesia, akibat dari perkembangan teknologi dan sosial ekonomi terjadi perubahan pola makan dari pola makan tradisional ke pola makan barat seperti *fast food* yang banyak mengandung kalori, lemak dan kolesterol.⁴

Fast food atau makanan cepat saji mengandung kandungan kalori tinggi, tinggi lemak, gula dan sodium (Na), vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat. Tingginya kadar lemak dalam tubuh atau kelebihan, yang dibutuhkan untuk fungsi tubuh normal. Ini memberi hasil akumulasi lemak di tubuh, lebih dari sekedar berat badan dan hormon normal. Dibentuk oleh lemak, seperti estrogen, yang merupakan hormon spesifik dalam pematangan

reproduksi organ dan memacu menstruasi untuk datang lebih awal.³

Data market size di beberapa sektor Industri di Indonesia (SWA 01/XXIII/Februari 2008) Pada tahun 2008 pertumbuhan industri makanan di Indonesia mencapai 19,4% hal ini mengindikasikan bahwa konsumen makanan *fast food* semakin meningkat setiap tahunnya. Dari data survey ACNielsen online customer tahun 2007 mendapatkan hasil bahwa 28% masyarakat Indonesia mengonsumsi *fast food* minimal satu minggu sekali 33% diantaranya mengonsumsi saat makan siang. Tidak mengherankan jika Indonesia menjadi negara ke 10 yang paling banyak masyarakatnya mengonsumsi makanan *fast food*.⁴

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Surya Anita dan Yunida T. Simanjuntak menunjukkan Ada Hubungan antara Konsumsi *Junk Food* dan Usia *Menarche* Siswa Sekolah Dasar Di Gedung Johor Medan. Hasil analisa data menunjukkan bahwa, ada korelasi antara kebiasaan mengonsumsi *junk food* > 2 x 1 minggu dengan usia *menarche* dini, artinya dengan mengonsumsi lebih banyak *junk food* > 2 x 1 minggu, akan memiliki probabilitas 1.889 kali untuk *menarche* dini dibandingkan dengan siswa yang hanya mengonsumsi *junk food* ≤ 2 x 1 minggu.³

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, 10 dari 15 mahasiswi STIKes Medistra Indonesia di Sepanjang Jaya, Bekasi Timur pada Maret 2018 telah mengalami *menarche* di usia 10-11 tahun. Hasil wawancara 7 mahasiswi yang sudah mengalami *menarche* mengatakan menyukai *fast food* seperti *fried chicken*, *pizza*, *hamburger*, sosis bakar. Data badan pusat statistik (2010) di Indonesia menunjukkan usia *menarche* yang berusia ≤ 10 tahun (21,3%). Kebanyakan anak perempuan Indonesia, mendapatkan menstruasi pertamanya pada usia 12 tahun (55,30%), dan 14 tahun (20,42%), usia *menarche* lebih dini di daerah perkotaan dari pada yang tinggal di desa.³

Di daerah perkotaan makanan yang disenangi remaja saat ini adalah makanan cepat saji (*fast food*). *Fast food* merupakan makanan cepat saji yang mengandung pemanis buatan,

lemak, dan zat aditif yang bisa menyebabkan *menarche* terjadi lebih awal.⁷

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Stratified Random sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswi DIII Kebidanan Tingkat 1 dan 2 di STIKes Medistra Indonesia sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Penelitian ini dalam pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah variabel dependen yaitu *menarche* dini sedangkan variabel independennya adalah konsumsi *fast food*. penelitian ini dilakukan di STIKes Medistra Indonesia. Penelitian ini dilakukan pada bulan 26 Juni hingga 12 Juli 2018. Kegiatan pengolahan data pada penelitian ini meliputi *editing, coding, processing, cleaning*, dan tabulasi data.

Analisa data dilakukan dengan menggunakan perangkat komputerisasi, yang meliputi analisa univariat dan bivariat. Analisa bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji *chi square*. Analisa bivariat pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen yaitu konsumsi *fast food* dan variabel dependen yaitu *menarche* dini, dengan menggunakan tingkat kemaknaan 95%. Uji statistik *chi square* jika $p \text{ value} < \text{nilai } \alpha (0,05)$.

HASIL

1. Analisis Univariat
2. Analisis Bivariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi dan Persentase Responden Berdasarkan Konsumsi *Fast Food* Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Tingkat 1 dan 2 di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2018

Konsumsi <i>Fast Food</i>	N	%
Sering	82	66,7
Tidak Sering	41	33,3
Total	123	100

(Sumber: Hasil pengolahan data dengan cara komputerisasi, Juli 2018)

Berdasarkan Tabel 1 dari 123 responden ada 82 responden (66,7 %) yang sering mengkonsumsi *fast food* dan sisanya 41 responden (33,3 %) yang tidak sering mengkonsumsi *fast food*.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi dan Persentase Responden Berdasarkan Kejadian *Menarche* Dini Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Tingkat 1 dan 2 di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2018

<i>Menarche</i>	N	%
<i>Menarche</i> Dini	88	71,5
Tidak <i>Menarche</i> Dini	35	28,5
Total	123	100

(Sumber: Hasil pengolahan data dengan cara komputerisasi, Juli 2018)

Berdasarkan Tabel 2 dari 123 responden ada 88 responden (71,5 %) mengalami *menarche* dini dan 35 responden (28,5 %) tidak mengalami *menarche* dini.

Tabel 3
Hubungan Konsumsi *Fast Food* terhadap *Menarche* Dini
Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Tingkat 1 dan 2
di STIKes Medistra Indonesia
Tahun 2018

Konsumsi <i>Fast Food</i>	<i>Menarche</i>				Total		P Value
	<i>Menarche</i> Dini		Tidak <i>Menarche</i> Dini		F	%	
	N	%	N	%			
Sering	64	52	17	14	81	66	0,040
Tidak sering	24	19	18	15	42	34	
Total	88	71	35	29	123	100	

(Sumber: Hasil pengolahan data dengan cara komputerisasi, Juli 2018)

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 123 responden yang sering konsumsi *fast food* lebih banyak mengalami *menarche* dini yaitu sebanyak 64 responden (52 %) sedangkan yang tidak sering mengkonsumsi *fast food* yaitu sebanyak 24 responden (19 %) mengalami *menarche* dini.

Analisis *chi-square* digunakan untuk mengetahui hubungan Konsumsi *Fast Food* Terhadap *Menarche* Dini Mahasiswi DIII Kebidanan Tingkat 1 dan 2 di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2018. Berdasarkan data hasil statistic dengan menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p value* = 0,040, maka terdapat pengaruh yang signifikan Konsumsi *Fast Food* Terhadap *Menarche* Dini.

PEMBAHASAN

Makanan yang disenangi remaja adalah makanan yang cepat saji (*fast food*). *Fast food* merupakan makanan cepat saji yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak. *Fast food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu mengandung kalori tinggi, lemak tinggi, rendah serat dan gula tinggi (Damayanti, 2008). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ada 82 responden (66,7 %) yang sering mengkonsumsi *fast food* dan sisanya 41 responden (33,3 %) yang tidak sering mengkonsumsi *fast food*. Hal ini serupa dengan penelitian yang di lakukan oleh

Winarsi,dkk (2013) yaitu *Fast food* atau *ready-to-eat-food* jadi pilihan utama orang tua

yang sibuk atau konsumsi ketika menghabiskan waktu bersama keluarga pada masyarakat modern. Hal ini disebabkan karena pengolahannya yang cenderung cepat karena menggunakan tenaga mesin, terlihat bersih karena penjamahnya adalah mesin, restoran yang mudah ditemukan serta karena pelayanannya yang selalu sedia setiap saat, bagaimanapun cara pemesanannya.⁴

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 12–14 tahun. Usia *menarche* bervariasi pada setiap individu dan wilayah tempat tinggal. Usia *menarche* dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12–14 tahun.²

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari 123 responden ada 88 responden (71,5 %) mengalami *menarche* dini dan 35 responden (28,5 %) tidak mengalami *menarche* dini. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Soetjningsih (2014) Menstruasi dapat terjadi lebih awal yaitu di bawah usia 12 tahun yang disebut dengan *menarche* dini. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *menarche* dini yaitu status gizi, genetik, keadaan lingkungan, konsumsi makanan tinggi kalori dan tinggi lemak, sosial ekonomi, keterpaparan media massa orang dewasa (pornografi), perilaku seksual dan gaya hidup.⁵

Remaja putri yang mulai pubertas dan sebelum menarche sering mengonsumsi junk food juga ngemil di luar rumah, akan mengakibatkan peningkatan asupan kalori tinggi. Secara signifikan, peningkatan BMI lebih besar saat anak perempuan sering makan junk food dan makanan ringan lebih dari 2 kali per minggu, dibandingkan dengan konsumsi sedikit atau tanpa konsumsi. Makan junk food mengandung 1000 kalori per porsi. Konsumsi junk food yang berlebihan sebelum menarche akan mempengaruhi peningkatan BMI juga meningkatkan fase luteal.⁶

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 123 responden yang sering konsumsi *fast food* lebih banyak mengalami *menarche* dini yaitu sebanyak 64 responden (52 %) sedangkan yang tidak sering mengonsumsi *fast food* yaitu sebanyak 24 responden (19 %) mengalami *menarche* dini. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Surya Anita dan Yunida T. Simanjuntak (2017) dengan judul "*The Correlation Between Junk Food Consumption And Age Of Menarche Of Elementary School Student In Gedung Johor Medan*". Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh konsumsi *junk food* dengan usia *menarche*.³

Menurut Kaplowitz (2008) dalam Susanti (2012), jika lemak tubuh melebihi yang dibutuhkan untuk fungsi tubuh normal maka akan terjadi akumulasi. Menghasilkan bobot lebih dari normal dan hormon yang terbentuk oleh lemak, akan memacu menstruasi datang lebih awal. Makanan cepat saji mengandung banyak pemanis buatan, lemak, dan aditif yang bisa menyebabkan *menarche* lebih awal. Konsumsi makanan berlemak tinggi akan mengakibatkan akumulasi jaringan lemak di jaringan adiposa. Sehingga, hal itu terkait dengan peningkatan kadar leptin. Proses pembentukan hormon estrogen dipengaruhi oleh asupan lemak tertentu yang digunakan untuk ovulasi yang menyebabkan *menarche* datang lebih awal.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nana Dewi Astuti

telah melakukan penelitian mengenai "Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Dan Status Gizi Dengan Usia *Menarche* Dini Pada Siswi Sekolah Dasar Di Surakarta Tahun 2014". Penelitian ini menemukan wanita yang mengonsumsi *fast food* dengan status gizi yang baik mengalami usia *menarche* yang lebih awal.²

Situasi yang berubah pada wanita saat pubertas dikendalikan oleh hipotalamus, bagian tertentu dari otak manusia. Kurang lebih sebelum gadis itu menstruasi, hipotalamus mulai menghasilkan zat kimia, atau apa yang kita sebut hormon yang dilepaskannya. Hormon pertama akan dihasilkan, yaitu FSH (Follicle Stimulating Hormone). Hormon ini merangsang pertumbuhan folikel yang mengandung sel telur di ovarium. FSH akan merangsang folikel, dan akan menghasilkan estrogen. Estrogen membantu maturasi organ payudara dan reproduksi gadis remaja.²

Meningkatnya kadar estrogen dalam darah, memberi efek pada hipotalamus. Ini disebut umpan balik negatif. Hal ini, menyebabkan penurunan faktor FSH. Tapi itu juga membuat hipotalamus melepaskan zat kedua, faktor pelepasan hormon luteinized. Pada gilirannya, ini menyebabkan kelenjar di otak mengeluarkan hormon (LH, Luteinizing Hormone). Hormon LH menyebabkan salah satu folikel pecah dan melepaskan sel telur agar memungkinkan pembuahan. Sisa folikel dikenal sebagai "korpus luteum". Korpus luteum kemudian memproduksi estrogen. Kemudian mulai mengeluarkan zat baru yang disebut "Progesteron". Progesteron akan menyiapkan baseline rahim untuk menerima dan memberi makan telur yang telah dibuahi. Jika sel telur tidak dibuahi, kadar estrogen dan progesteron dalam aliran darah akan merosot. Menyebabkan baseline menjadi retak, proses ini karena pendarahan. Terjadi saat menstruasi pertama.⁷

Keanekaragaman konsumsi makanan dan factor genetic merupakan indicator utama timbulnya *menarche* dini terutama sebagai pemicu keluarnya Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH). Berdasarkan beberapa penelitian disebutkan bahwa asupan zat gizi

yang meliputi asupan lemak, protein (hewani dan nabati), serat dan kalsium berperan penting sebagai penentu usia menarche remaja putri.⁸

Untuk yang tidak sering konsumsi *fast food* namun terjadi *menarche* dini, hal ini di buktikan dengan perolehan dari 24 responden (28,5%) yang tidak sering konsumsi *fast food* namun terjadi *menarche* dini dari jumlah yang tidak sering konsumsi *fast food* sebanyak 42 responden. Hal ini dikarenakan ada faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan menarche dini .

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *menarche* dini yaitu status gizi, genetik, keadaan lingkungan, konsumsi makanan tinggi kalori dan tinggi lemak, sosial ekonomi, keterpaparan media massa orang dewasa (pornografi), perilaku seksual dan gaya hidup.⁵

Status gizi pada anak usia sekolah perlu diperhatikan karena pada anak dengan status gizi kurang dapat mengakibatkan menstruasi lebih lambat. Hal ini dikemukakan (Riyadi, 2013), yaitu remaja putri yang bergizi lebih mempunyai kecepatan pertumbuhan yang lebih tinggi pada masa sebelum pubertas dibandingkan dengan remaja yang mempunyai gizi kurang. Remaja yang mempunyai gizi kurang akan tumbuh lebih lambat untuk waktu yang lebih lama, karena itu *menarche* juga tertunda.

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. Beberapa faktor penyebab obesitas pada anak remaja antara lain konsumsi makanan yang berlebihan yang berasal dari jenis makanan instan, minuman *soft drink* dan makanan cepat saji.

Keanekaragaman konsumsi makanan dan factor genetic merupakan indicator utama timbulnya menarche dini terutama sebagai pemicu keluarnya Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH). Berdasarkan beberapa penelitian disebutkan bahwa asupan zat gizi yang meliputi asupan lemak, protein (hewani dan nabati), serat dan

kalsium berperan penting sebagai penentu usia menarche remaja putri.

Konsumsi makanan tinggi lemak akan berakibat pada penumpukan lemak jaringan adipose yang berkorelasi positif dengan peningkatan kadar leptin. Leptini ini akan memicu pengeluaran hormone GnRH yang selanjutnya mempengaruhi pengeluaran Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) dalam merangsang pematangan folikel dan pembentukan estrogen. Akan tetapi hal ini bertolak belakang dengan konsumsi makanan tinggi serta yang dapat menurunkan jumlah kolesterol. Pengaruh ini dikaitkan dengan serat yang dapat menyerap asam empedu yang disintesis dari kolesterol.

Asupan protein hewani yang lebih juga dikaitkan dengan penurunan usia menarche. Protein hewani berpengaruh terhadap peningkatan frekuensi puncak LH dan memperpanjang fase folikuler. Lain halnya dengan protein nabati yang kaya akan isoflavon berhubungan dengan keterlambatan usia menarche.

Isoflavon dikaitkan dengan efek antiestrogenik yang mampu menggantikan estradiol berinteraksi langsung dengan reseptor estrogen α (Era gene). Kondisi inilah yang akan mengacaukan gen Era untuk melakukan transkripsi gen sebagai pemicu awal pubertas. Adapun keterlibatan asupan mikronutrien yaitu kalsium, terutama pada susu yang mempengaruhi jumlah estrogen dan factor pertumbuhan dalam mengirimkan sinyal fisiologis untuk regulasi pertumbuhan somatic dan kematangan organ reproduksi.

Usia *menarche* ibu di gunakan untuk memprediksi usia *menarche* pada anak putrinya. Pada salah satu penelitian disebutkan bahwa reseptor estrogen α (Era gene) merupakan gen spesifik penentu usia *menarche* anak putri yang mampu mengubah aktifitas biologis estrogen.

Makanan yang disenangi remaja adalah makanan yang cepat saji (*fast food*).

Fast food merupakan makanan cepat saji yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak. *Fast food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu mengandung kalori tinggi, lemak tinggi, rendah serat dan gula tinggi. Makanan yang tergolong *fast food* antara lain kentang goreng, *hamburger*, *soft drink*, *pizza*, *hotdog*, donat dan lain-lain.

Fast food atau makanan cepat saji mengandung kandungan kalori tinggi, tinggi lemak, gula dan sodium (Na), vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat. Tingginya kadar lemak dalam tubuh atau kelebihan, yang dibutuhkan untuk fungsi tubuh normal. Ini memberi hasil akumulasi lemak di tubuh, lebih dari sekedar berat badan dan hormon normal. Dibentuk oleh lemak, seperti estrogen, yang merupakan hormon spesifik dalam pematangan reproduksi organ dan memacu menstruasi untuk datang lebih awal.³

Di Indonesia, akibat dari perkembangan teknologi dan sosial ekonomi terjadi perubahan pola makan dari pola makan tradisional ke pola makan barat seperti *fast food* yang banyak mengandung kalori, lemak dan kolesterol.

Pada responden yang sering mengkonsumsi *fast food* terdapat pula 17 responden (14%) yang tidak *menarche* dini. Hal ini dapat disebabkan faktor-faktor yang lain seperti saat mengkonsumsi makanan cepat saji yang menyehatkan bagi tubuh diantaranya adalah *pecel* atau *gado-gado*. Makanan tradisional tersebut termasuk jenis *fast food* karena penyajiannya yang cepat dan sangat bagus dikonsumsi karena mengandung sayur-sayuran. Oleh karenanya, tidak semua *Fast Food* buruk bagi kesehatan.²

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan maka di dapatkan hasil bahwa hasil penelitian ini menunjukkan Mahasiswi Tingkat 1 dan 2 DIII Kebidanan yang sering mengkonsumsi *fast food*

sebanyak 82 mahasiswi (66,7%) dan yang tidak sering mengkonsumsi *fast food* sebanyak 41 mahasiswi (33,3%). Mahasiswi Tingkat 1 dan 2 DIII Kebidanan yang mengalami *menarche* dini sebanyak 88 mahasiswi (71,5%) dan yang tidak *menarche* dini sebanyak 35 mahasiswi (28,5%). Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan ada hubungan konsumsi *fast food* dengan *menarche* dini dimana nilai p value < nilai α ($0,04 < 0,05$).

SARAN

Diharapkan remaja usia 18 – 20 tahun memilih jenis makanan cepat saji yang menyehatkan bagi tubuh diantaranya adalah *pecel* sayur atau *gado-gado*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Jayusman.2014. Permasalahan Menarche Dini (Tinjauan Hukum Islam Terhadap Konsep Mukallaf).
2. Astuti, Nana Dewi. 2014. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Dan Status Gizi Dengan Usia *Menarche* Dini Pada Siswi Sekolah Dasar Di Surakarta.
3. Anita, Surya.,dkk. 2017. *The Correlation Between Junk Food Consumption And Age Of Menarche Of Elementary School Student In Gedung Johor Medan*.
4. Damopolii, Winarsih.,dkk. 2013. Hubungan Konsumsi *Fastfood* Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sd Di Kota Manado.
5. Soetjningsih, 2014 . Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Percepatan Usia *Menarche* Pada Remaja Kelas VII Di Smpn 1 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi.
6. Putri, Laili Dwi. 2013. *Factor Analysis Of Early Menarche Age Relation*.
7. Susanti, Agres Vivi. 2012. Faktor Risiko Kejadian *Menarche* Dini Pada Remaja.
8. Amaliah, Nurillah.,dkk. 2012. Status Tinggi Badan Pendek Beresiko Terhadap Keterlambatan Usia *Menarche* Pada Perempuan Remaja Usia 10-15 Tahun.

