

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pubertas merupakan fase penting dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja, yang ditandai dengan munculnya ciri-ciri seksual sekunder. Salah satu indikator utama pubertas pada remaja perempuan adalah *menarche*, yaitu menstruasi pertama. Secara umum, *menarche* terjadi pada usia 12–14 tahun dengan rata-rata usia sekitar 13 tahun. Menurut *World Health Organization* (WHO) 2019, beberapa tahun terakhir menunjukkan adanya tren penurunan usia *menarche*. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) mencatat bahwa 5,2% anak perempuan di 17 provinsi di Indonesia mengalami *menarche* sebelum usia 12 tahun. Secara keseluruhan, 20,9% anak perempuan di Indonesia mengalami *menarche* dini, dan Indonesia tercatat menempati urutan ke-15 dari 67 negara dengan tren usia *menarche* yang semakin muda, dengan penurunan rata-rata 0,145 tahun setiap dekade (Hutasuhut, 2022).

Penurunan usia *menarche* ini berkaitan dengan beberapa faktor, salah satunya adalah pola makan tidak sehat, terutama konsumsi *junk food*. Makanan jenis ini cenderung tinggi kandungan gula, lemak jenuh, dan kalori, namun rendah vitamin dan serat. Kandungan tersebut dapat memengaruhi sistem hormonal dan mempercepat pematangan organ reproduksi (Nurhayati & Purwandari, 2023). Selain itu, kelebihan berat badan yang sering menyertai konsumsi *junk food* juga berperan dalam mempercepat *menarche*. Konsumsi makanan cepat saji pada remaja berpengaruh terhadap perubahan status gizi mereka. Biasanya, makanan jenis ini kaya akan kalori, lemak, gula, dan sodium (Na), namun rendah kandungan serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan folat. Pada remaja putri yang mengalami kelebihan nutrisi, seperti kelebihan lemak dan berat badan, biasanya menstruasi pertama (*menarche*) terjadi lebih awal. Nutrisi memiliki peran penting dalam proses kematangan seksual karena memengaruhi sekresi hormon gonadotropin dan respons terhadap *Hormone Luteinizing* (LH). Hormon *Hormone Luteinizing* (LH) ini berfungsi merangsang produksi estrogen dan progesteron di ovarium, sehingga tanda-tanda seks sekunder muncul lebih cepat dibandingkan dengan remaja putri yang mengalami kekurangan nutrisi. Sebaliknya, jika remaja tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup, maka

kematangan seksual bisa tertunda dan pertumbuhan dapat melambat atau bahkan berhenti (Hutasuhut, 2022).

Menarche dini sendiri dikaitkan dengan berbagai risiko kesehatan, seperti obesitas, resistensi insulin, kanker payudara, hipertensi, dan gangguan emosional. *Menarche* dini, atau menstruasi pertama yang terjadi pada usia di bawah 12 tahun, dikaitkan dengan berbagai risiko kesehatan yang serius (Alkalah, 2020). Dari sisi fisik, perempuan yang mengalami *menarche* dini cenderung lebih berisiko mengalami obesitas dan resistensi insulin yang dapat memicu diabetes tipe 2, serta memiliki indeks massa tubuh lebih tinggi di masa dewasa. Risiko kanker payudara dan ovarium juga meningkat karena paparan hormon estrogen yang lebih lama dan intens sejak usia dini, yang dapat memicu proliferasi sel abnormal. Selain itu, *menarche* dini dikaitkan dengan hipertensi dan penyakit kardiovaskular, seperti stroke dan gangguan jantung, yang risiko kejadiannya meningkat seiring bertambahnya usia. Dari segi kesehatan reproduksi, perempuan dengan *menarche* dini sering mengalami gangguan menstruasi seperti siklus tidak teratur, nyeri menstruasi yang berat, dan perdarahan berlebihan. Selain itu, anemia juga menjadi risiko karena gangguan pola menstruasi tersebut. Secara emosional, *menarche* dini dapat memicu stres, kecemasan, dan gangguan emosional karena perubahan fisik yang datang lebih cepat dari teman sebaya, yang belum siap secara psikologis. Dari sisi sosial, risiko keterlibatan seksualitas dini dan komplikasi kesehatan reproduksi seperti kehamilan remaja menambah beban kesehatan. Selain itu, *menarche* dini juga terkait dengan risiko nyeri kronik, diabetes gestasional, serta gangguan metabolik yang lebih luas di masa dewasa. Oleh karena itu, *menarche* dini menjadi indikator penting yang membutuhkan perhatian dan intervensi sejak dini untuk mencegah dampak negatif jangka panjang pada kesehatan fisik dan mental perempuan (Yumni, 2023).

Survei *Global School-based Student Health Survey* (GSHS) yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO) bersama Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2021 dalam beberapa tahun terakhir, konsumsi *junk food* di kalangan remaja menunjukkan tren peningkatan yang cukup memprihatinkan, lebih dari setengah remaja di Indonesia dilaporkan mengonsumsi makanan cepat saji minimal dua kali dalam seminggu. Di lingkungan sekolah, jenis makanan seperti mi instan, ayam goreng siap saji, kentang goreng, sosis, serta minuman manis menjadi favorit karena kepraktisannya dan rasa yang digemari oleh anak-anak muda. Beragam jenis *fast food* dan *junk food* sering dikonsumsi oleh remaja, seperti *pizza*, *burger*, mi instan, ayam

goreng, gorengan, asinan, dan makanan sejenis lainnya. Setiap jenis makanan tersebut memiliki kandungan yang berbeda-beda. Secara umum, *junk food* cenderung memiliki nilai gizi yang rendah karena lebih menonjolkan cita rasa dibandingkan dengan kandungan gizinya. Selain itu, *junk food* biasanya mengandung zat-zat yang kurang baik bagi kesehatan, termasuk bahan tambahan makanan (zat aditif) (Nikmah, 2024).

Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa asupan tinggi kalori, lemak, dan gula yang khas dalam *junk food* dapat mengganggu metabolisme dan meningkatkan risiko obesitas, yang berhubungan dengan *menarche* lebih awal. Penelitian sebelumnya yang dilakukan pada 10 siswi kelas 4 dan 5 SD Ja'an III di Nganjuk menunjukkan bahwa 5 siswi sudah mengalami menstruasi pada usia 10–11 tahun. Data tersebut memperkuat bukti bahwa *menarche* dini telah menjadi fenomena nyata di tingkat sekolah dasar (Santhi et al., 2025). Untuk menghadapi fenomena ini, pemerintah telah menerapkan berbagai langkah pencegahan dan promosi kesehatan. Melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Gizi Seimbang, Kementerian Kesehatan mendorong pemberian edukasi gizi sejak dini di lingkungan sekolah. Selain itu, Program Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) yang digagas oleh BPOM bertujuan menjamin jajanan di sekolah aman dan bergizi. Beberapa pemerintah daerah juga mulai menjalankan inisiatif “Kantin Sehat”, meskipun pelaksanaannya belum merata dan masih menghadapi kendala dalam hal pengawasan serta perubahan kebiasaan makan siswa (Nurhayati & Purwandari, 2023).

Kebiasaan mengonsumsi *junk food* dapat mempercepat usia *menarche* (menstruasi pertama) karena kandungan lemak tinggi dan pemanisnya memicu penumpukan lemak tubuh, yang meningkatkan produksi hormon leptin. Peningkatan leptin merangsang pelepasan hormon yang pada akhirnya menginduksi produksi estrogen, sehingga menstruasi bisa terjadi lebih dini pada remaja. Selain itu, *junk food* juga sering dikaitkan dengan obesitas yang dapat mempercepat pubertas. Mekanisme Dampak *Junk food* terhadap *Menarche* Peningkatan Lemak Tubuh: *Junk food* kaya akan lemak dan kalori, yang jika dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan penambahan berat badan dan status gizi lebih atau obesitas. Produksi Hormon Leptin: Jaringan lemak (jaringan adiposa putih) dalam tubuh menghasilkan hormon leptin. Semakin banyak jaringan lemak, semakin tinggi kadar leptinnya. Stimulasi Hormon Reproduksi: Peningkatan kadar leptin akan memicu hipotalamus untuk mengeluarkan gonadotropin-releasing hormone (GnRH). GnRH ini kemudian menstimulasi kelenjar

hipofisis untuk menghasilkan follicle-stimulating hormone (FSH) dan luteinizing hormone (LH). Induksi Estrogen dan *Menarche*: FSH dan LH berfungsi merangsang pembentukan estrogen pada ovarium. Estrogen adalah hormon yang berperan dalam menginduksi terjadinya menstruasi, termasuk *menarche*.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 2 Agustus 2025 bahwa dilingkungan SMP N 1 Klaten memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan sekolah lain disekitarnya, seperti SMP N 4 Klaten dan SMP N 6 Klaten. SMP N 1 Klaten berada dikawasan pusat kota yang cukup pada dan dikelilingi oleh area pedagang serta pusat kuliner, sehingga kondisi tersebut menyebabkan akses terhadap konsumsi *junk food* lebih mudah bagi peserta didik. Hasil pengamatan langsung menunjukkan bahwa di sekitar sekolah terdapat beberapa pedagang dan kantin menjual beraneka ragam jenis *junk food* seperti tempura, gorengan, cilok, cireng, seblak, chicken, mie instan, minuman kaleng/botol, minuman sachet yang mengandung tinggi gula. Melalui wawancara dengan guru dan siswi, diperoleh informasi 9 dari 10 siswi lebih memilih membeli *junk food* seperti gorengan, mie instan, tempura, cilok, cireng dibandingkan membawa bekal, sebagian besar siswi sering mengonsumsi *junk food* baik disekolah atau pun diluar sekolah hampir setiap hari. observasi awal di SMP Negeri 1 Klaten, ditemukan bahwa sebagian besar siswi mengonsumsi makanan *junk food* secara rutin, baik saat di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Hasil observasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa SMP N 1 Klaten memiliki tingkat paparan terhadap *junk food* yang relatif lebih tinggi dibandingkan sekolah lain di wilayah yang sama. Oleh karena itu, sekolah ini dianggap representatif untuk dijadikan lokasi penelitian mengenai “Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk food* Dengan Usia *Menarche* Pada Siswi Di SMP N 1 Klaten” Selain relevan dengan fokus penelitian, sekolah ini juga memiliki jumlah populasi siswi yang memadai serta memberikan izin dan dukungan terhadap pelaksanaan penelitian, sehingga memudahkan proses pengumpulan data secara efektif. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berbasis data terkait pola makan dan dampaknya terhadap perkembangan kesehatan reproduksi remaja. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam perumusan program edukasi gizi dan pencegahan *menarche* dini di lingkungan sekolah.

B. Rumusan Masalah

Masalah kesehatan reproduksi remaja putri seperti *menarche* dini, semakin mendapat perhatian karena berdampak terhadap kesehatan dan perkembangan mereka. Berbagai faktor mempengaruhi usia *menarche*, salah satunya adalah pola konsumsi makanan, terutama konsumsi *junk food* yang tinggi kalori, lemak, dan gula tetapi rendah mikronutrien. Konsumsi *junk food* berlebihan telah dikaitkan dengan perubahan status gizi remaja dan percepatan kematangan organ reproduksi, yang akhirnya dapat menurunkan usia *menarche*. Berdasarkan hasil observasi awal di SMP N 1 Klaten terdapat kecenderungan siswi mengonsumsi *junk food* secara rutin. Namun belum diketahui secara pasti bagaimana hubungan antara usia *menarche* dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada siswi di sekolah tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan peneliti adalah sebagai berikut “Apakah ada hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan usia *menarche* pada siswi SMP N 1 Klaten?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan usia *menarche* pada siswi SMP N 1 Klaten

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden seperti usia, Indeks Massa Tubuh (IMT), paparan *Gadget*, aktivitas fisik (olahraga), faktor ekonomi (penghasilan orang tua)
- b. Mengidentifikasi usia *menarche* pada remaja putri di SMP N 1 Klaten
- c. Mengidentifikasi kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja putri di SMP N 1 Klaten
- d. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan usia *menarche*

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi sebagai sumber literasi ilmiah mengenai hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan usia *menarche*

. Serta menambah referensi di perpustakaan Universitas Muhammadiyah Klaten khususnya di bidang kesehatan reproduksi, remaja, dan gizi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi mengenai faktor-faktor yang memengaruhi usia *menarche* dan kebiasaan makan remaja, sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan program edukasi gizi dan kesehatan reproduksi di sekolah.

b. Bagi keluarga dan masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada orang tua dan masyarakat mengenai pentingnya pemantauan pola makan dan kesiapan pubertas pada remaja putri, sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

c. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi responden berupa peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai pengaruh kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap usia *menarche*. Dengan adanya informasi tersebut, responden diharapkan lebih menyadari pentingnya menerapkan pola makan sehat dan seimbang sejak usia remaja guna mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta kesehatan reproduksi yang optimal. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi bagi responden dalam membentuk kebiasaan makan yang lebih baik demi mencegah terjadinya masalah kesehatan di kemudian hari.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi awal bagi peneliti lain yang ingin mengkaji lebih lanjut tentang hubungan antara faktor biologis dan gaya hidup pada remaja. Khususnya yang berkaitan dengan konsumsi *junk food* dan usia *menarche* .

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Suartiningsih & Widarini,	Faktor-Faktor Yang	Penelitian ini merupakan penelitian	Hasil penelitian Hasil penelitian	Pada penelitian terdahulu berfokus pada beberapa

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
(2025)		Berhubungan Dengan Kejadian <i>Menarche</i> Dini Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Di Kota Denpasar	kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> yang bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian <i>menarche</i> dini pada siswi SMP. Sampel pada penelitian ini adalah siswi kelas VII dengan teknik <i>random sampling</i> . Data diperoleh melalui pengisian kuesioner terstruktur oleh responden dengan uji analisa data yang digunakan yaitu <i>simple logistic regression</i> . Penelitian ini dimulai 2025 terdapat 287 responden diketahui sebesar 49,48% mengalami <i>menarche</i> dini.	menunjukkan bahwa dari 287 responden diketahui sebesar 49,48% mengalami <i>menarche</i> dini. Variabel yang secara signifikan berhubungan dengan kejadian <i>menarche</i> dini pada siswi SMP di Kota Denpasar adalah <i>junk food</i> , aktivitas fisik, media massa, sosial ekonomi, dan <i>menarche</i> ibu sedangkan variabel yang tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian <i>menarche</i> dini adalah istirahat tidur. Pemberian informasi secara rutin khususnya mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan <i>menarche</i> perlu dilakukan sedari dini untuk meminimalisir terjadinya <i>menarche</i> dini.	faktor penyebab <i>menarche dini</i> , sedangkan dalam penelitian ini hanya berfokus pada satu faktor yang lebih spesifik yaitu konsumsi <i>junk food</i> . Dalam pendekatan dan desain kedua penelitian sama, tetapi berbeda dalam fokus variabel.
2	Yumni, (2023)	Hubungan Antara Status Gizi Dan Konsumsi <i>Junk food</i> Dengan <i>Menarche</i> Dini Pada Siswi Di SMP N 13 Gresik Di Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik	Jenis penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel yaitu <i>total sampling</i> . Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII di SMP N 13 Gresik yang berjumlah 66 responden. Sampel dari penelitian ini berjumlah 66 responden.	Hasil penelitian terdapat 26 dari 66 siswi SMP N 13 Gresik memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kategori kelebihan berat badan. Sebanyak 37 dari 66 siswi masuk dalam kategori tidak sehat karena konsumsi <i>junk food</i> . Sebanyak 37 dari 66 siswi mengalami <i>menarche</i> dini. Sehingga adanya hubungan antara faktor Indeks Massa	Pada penelitian terdahulu mengkaji dua faktor yaitu status gizi dan konsumsi <i>junk food</i> terhadap kejadian <i>menarche</i> dini kategori, sedangkan dalam penelitian ini fokus pada satu faktor utama yaitu konsumsi <i>junk food</i> dan usia <i>menarche</i> sebagai variabel kontinu dan analisis terhadap variabel pengganggu sehingga hasilnya lebih valid dan komprehensif. Kedua penelitian sama dalam desain, tetapi pendekatan dan fokus analisis berbeda.

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
				Tubuh (IMT) degan <i>menarche</i> dini pada siswi SMP N 1 Gresik dan adanya hubungan antara faktor konsumsi <i>junk food</i> dengan <i>menarche</i> dini pada siswi SMP N 13 Gresik.	
3	Laili et al., (2024)	Hubungan Frekuensi Konsumsi <i>Junk food</i> , Status Gizi, Dan Massa Lemak Tubuh Dengan Usia <i>Menarche</i> pada Anak Sekolah	Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional. Melibatkan siswa yang mengalami <i>menarche</i> di kelas IV, V, dan VI SDIT At-Taqwa Surabaya. Sampel penelitian sebanyak 47 siswi yang dipilih menggunakan metod <i>simple random sampling</i> .	Didapatkan hasil bahwa rata-rata usia <i>menarche</i> siswi yaitu 10,1 tahun sebanyak 65,9% mengalami <i>menarche</i> dini. Sebagian besar siswi mengonumsi <i>junk food</i> dalam frekuensi kadang-kadang, memiliki status gizi lebih, dan massa lemak kategori <i>healthy</i> . Hasil analisis menunjukka ada hubungan antara frekuensi konsumsi <i>junk food</i> , frekuensi konsumsi <i>snack</i> , status gizi, dan massa lemak tubuh dengan usia <i>menarche</i> anak sekolah.	Pada penelitian terdahulu dan penelitian ini memiliki kelompok usia yang berbeda yaitu siswi SMP dan SD. Pada penelitian terdahulu fokus pada variabel utama, sedangkan penelitian ini mempertimbangkan variabel pengganggu seperti genetik, IMT, aktivitas fisik, dan paparan <i>Gadget</i> . Ini menunjukkan pendekatan yang lebih komprehensif dan orisinil. Pada penelitian terdahulu menekankan frekuensi konsumsi dan efek fisiologis (status gizi dan massa lemak), sedangkan pada penelitian ini lebih menekankan kebiasaan konsumsi <i>junk food</i> (aspek behavioral).
4	Wangi, (2024)	Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Konsumsi <i>Junk food</i> Dengan Status Gizi Pada Siswi Kelas XI SMK Ketintang Surabaya	Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain <i>cross sectional</i> . Jumlah responden siswa kelas XI yang berjumlah 91 siswa dengan teknik sampling <i>simple random sampling</i> .	Hasil penelitian tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa kelas XII SMK Ketintang Surabaya ($p=0.188$). Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi <i>junk food</i> dengan status gizi siswa kelas XII SMK Ketintang Surabaya ($p=0,001$).	Pada penelitian terdahulu meneliti hubungan pengetahuan dan kebiasaan makan terhadap status gizi yang sudah banyak diteliti sebelumnya, sedangkan penelitian ini meneliti hubungan asupan makanan terhadap usia <i>menarche</i> dengan menggunakan variabel biologis (usia <i>menarche</i>) sebagai outcome yng lebih spesifik dibanding status gizi. Pada penelitian ini mengontrol variabel pengganggu sehingga hasil lebih akurat dan mendalam.

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
				Diketahui terdapat 58,2% siswa sering mengonsumsi <i>junk food</i> , 75,8% siswa memiliki gizi baik,	

-