

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

4.1.1. Letak dan Kondisi Geografis

Penelitian ini dilakukan di SMP N 18 Medan yang berada di Jalan Kemuning Raya Perumnas Helvetia Medan dengan Kode Pos 20124. Dengan batas– batas wilayah sebagai berikut :

1. Sebelah Utara : Berbatasan dengan Jalan Kemuning
2. Sebelah Selatan : Berbatasan dengan Kantor Perumnas
3. Sebelah Timur : Berbatasan dengan Jalan Kemuning Raya
4. Sebelah Barat : Berbatasan dengan SD N 45 Helvetia Medan

4.1.2. Visi dan Misi SMP N 18 Medan

Visi

Menjadi institusi yang meluluskan pribadi bermoralitas, unggul, IPTEK dengan eksistensi, rasional dan berdaya saing.

Misi

1. Meningkatkan pengabdian terhadap Tuhan Yang Maha Esa dalam kehidupan sehari- hari, menjaga persaudaraan dan kerukunan umat beragama.
2. Membangun sistem dan iklim sekolah berkualitas, berdisiplin, aktif, kreatif, inovatif, efektif, dan menyenangkan dengan menguasai bahasa internasional.

3. Menguasai IPTEK dengan mempelajari teknologi informatika sehingga mampu terintegrasi dalam setiap mata pelajaran.

4.2. Hasil Penelitian

4.2.1. Analisa Univariat

Setelah dilakukan penelitian tentang Hubungan Konsumsi *Junk food* Dengan *Menarche* Pada Siswi kelas VII di SMP N 18 Medan Tahun 2018 akan diperoleh hasil sebagai berikut

1. Konsumsi *Junk food*

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Konsumsi *Junk food* Pada Siswi kelas VII di SMP N 18 Medan Tahun 2018.

No	Kepatuhan Mengonsumsi	f	%
1	Tidak konsumsi	23	25,6
2	Konsumsi	67	74,4
Total		90	100

Dari tabel 4.1 diketahui bahwa dari 90 responden, remaja putri yang tidak mengonsumsi *junk food* sebanyak 23 responden (25,6%) dan remaja putri yang mengonsumsi *junk food* sebanyak 67 responden (74,4 %).

2. *Menarche*

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi *Menarche* Pada Siswi kelas VII di SMP N 18 Medan Tahun 2018.

No	<i>Menarche</i>	f	%
1	<i>Menarche</i> cepat	50	55,6 %
2	<i>Menarche</i> lambat	1	1,1 %
3	Ideal	39	43,3 %
Total		90	100

Dari tabel 4.2 diketahui bahwa dari 90 responden, remaja putri dengan usia *menarche* cepat sebanyak 50 responden (55,6 %), remaja putri dengan usia

menarche lambat sebanyak 1 responden (1,1%) dan remaja putri dengan usia *menarche* ideal sebanyak 50 responden (55,6 %)

4.2.2. Analisa Bivariat

Setelah dilakukan analisa univariat hasil penelitian dilakukan dengan analisa bivariat yaitu dengan menggunakan uji chi-square, hubungan antara variabel independen dan dengan variabel dependen dengan batas kemaknaan perhitungan statistik p value (0,05), maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.3. Tabulasi Silang Antara konsumsi junk food dengan *menarche* pada siswi kelas VII di SMP N 18 Medan tahun 2018.

Konsumsi	<i>Menarche</i>						Total	P	
	<i>Menarche</i> cepat		<i>Menarche</i> lambat		<i>Menarche</i> ideal				
	f	%	f	%	f	%			
Tidak Konsumsi	8	8,9	1	1,1	14	15,6	23	74,4	0,023
Konsumsi	42	46,7	0	0,0	25	27,8	23	25,6	

Dari tabel tabulasi silang diatas diketahui bahwa dari 90 responden, responden yang tidak mengkonsumsi *junk food* dan mengalami *menarche* cepat sebanyak 8 responden (8,9 %), *menarche* lambat sebanyak 1 responden (1,1 %) dan *menarche* ideal sebanyak 14 responden (15,6%) sedangkan yang responden yang mengkonsumsi *junk food* dan mengalami *menarche* cepat sebanyak 42 responden (46,7 %) dan *menarche* ideal sebanyak 25 responden (27,8 %).

Selanjutnya dari hasil analisa *chi-square* pada lampiran tabel uji *chi-square* antara konsumsi junkfunk dengan *menarche* diketahui bahwa nilai probabilitasnya $(0,023) < \text{sig}_\alpha = 0,05$. Hasil analisis ini memenuhi kriteria persyaratan hipotesis hubungan, sehingga dapat disimpulkan bahwa *junk food* memiliki hubungan dengan *menarche* pada remaja putri.

4.3. Pembahasan

4.3.1. Konsumsi *Junk food*

Dari tabel 4.1 diketahui bahwa dari 90 responden, ada 67 (74,4%) remaja putri yang mengonsumsi *junk food* dan 23 (25,6%) remaja putri tidak mengonsumsi *junk food*. Sebagian besar remaja putri menyatakan alasan memilih mengonsumsi *Junk food* karena ragam makanan, rasa yang lezat dan penyajiannya yang cepat, sistem delivery yang mudah dan cepat, dan karena aksesnya dekat dengan sekolah sedangkan sebagian besar remaja putri menyatakan alasan tidak terlalu sering mengonsumsi *junk food* adalah biaya mahal dan dibatasi oleh orang tua.

Junk food merupakan makanan yang lebih mengutamakan cita rasa dari pada kandungan gizi. Makanan yang dikategorikan sebagai *junk food* biasanya mengandung sodium, saturated fat, dan kolesterol. Misalnya keripik kentang yang mengandung garam. Beberapa *junk food* juga mengandung banyak gula misalnya, minuman bersoda, permen dan kue tar. Gula, terutama gula buatan sangat tidak baik bagi kesehatan tubuh kita karena dapat menyebabkan penyakit diabetes, kerusakan pada gigi kita dan menyebabkan obesitas. *Junk food* juga mengandung lemak jenuh yang tinggi dan ditambah dengan kandungan zat adiktif seperti monosodium glutamate, tatzazine yang memiliki efek negatif bagi tubuh jika dikonsumsi seperti penyakit FAM (Fibro Adenoma Mammae).

Ahli gizi mengungkapkan kebiasaan mengonsumsi makanan *junk food* yang berlebihan kurang baik. Konsumsi *junk food* yang baik jika frekuensinya 1

kali dalam seminggu, jika lebih dari itu dikatakan tidak baik. Kebiasaan makanan *junk food* dapat mengakibatkan obesitas pada anak.

Konsumsi makanan tinggi lemak akan berakibat pada penumpukan lemak dalam jaringan adiposa yang berkorelasi positif dengan peningkatan kadar leptin. Leptin ini akan memicu pengeluaran hormon GnRH yang selanjutnya mempengaruhi FSH dan LH dalam merangsang pematangan folikel dan pembentukan estrogen. Akan tetapi hal ini bertolak belakang dengan konsumsi makanan tinggi serat yang dapat menurunkan jumlah 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 (ER α gene). Kondisi inilah yang akan mengacaukan gen ER α untuk melakukan transkripsi gen sebagai pemicu awal pubertas.

Penelitian ini Sejalan dengan penelitian Yuni R, tentang Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast food* Dengan Kejadian *Menarche* Pada Siswi Usia 10-12 Tahun. mengatakan bahwa 54,5% anak sering mengkonsumsi *junk food* di kantin sekolah, pedagang kaki lima dan restoran *junk food* disekitar area sekolah. Biasa anak mengkonsumsi ayam goreng, *burger*, *pizza* dan *hotdog*.

Asumsi peneliti bahwa remaja putri banyak mengkonsumsi *Junk food* sebanyak 67 responden (74,4 %) dan remaja putrid yang Tidak Mengkomsumsi *Junk food* sebanyak 23 responden (25,6%).

4.3.2. Menarche

Dari tabel 4.2 diketahui bahwa dari 90 responden, ada 39 (43,3 %) remaja putri dengan usia *menarche* ideal, 50 (55,6 %) remaja putri dengan usia *menarche* cepat dan 1 (1,1 %) remaja putri dengan usia *menarche* lambat.

Sebelum memasuki masa remaja, seseorang akan mengalami periode pubertas terlebih dahulu. Salah satu tanda remaja mengalami periode pubertas yaitu *menarche*. *Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi pada seorang gadis pada masa pubertas, yang biasanya muncul usia 11 sampai 14 tahun. Perubahan penting terjadi pada masa gadis menjadi matang jiwa dan raganya melalui masa wanita dewasa. Hal ini menandakan bahwa anak tersebut sudah memasuki tahap kematangan organ seksual dalam tubuhnya. Selama ini masyarakat merasa tabu untuk membicarakan masalah menstruasi dalam keluarga, sehingga remaja awal kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan – perubahan fisik dan psikologis terkait *menarche*. Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum *menarche* karena perasaan cemas dan takut akan muncul, selain itu juga kurangnya pengetahuan tentang perawatan yang diperlukan saat menstruasi.

Menarche pada remaja terjadi dalam rentang usia 10 sampai 15 tahun. Usia *menarche* bervariasi pada setiap individu dan wilayah tempat tinggal. Usia *menarche* dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12-14 tahun. Hasil

laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menunjukkan rata-rata usia *menarche* di Indonesia adalah 13 tahun dengan usia *menarche* termuda di bawah 9 tahun dan tertua 20 tahun serta sebanyak 20,9% siswi di Indonesia telah mengalami *menarche* dini di usia kurang dari 12 tahun. Haid pertama kali disebut *menarche*, terjadi pada usia 11-13 tahun. Namun tidak menutup kemungkinan ada pula remaja dibawah 11 tahun sudah mengetahui haid.

Usia *menarche* yang terjadi lebih dini dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kanker payudara, obesitas, penyakit kardiovaskuler, gangguan metabolik dan gangguan psikologi (1). Disamping itu wanita yang *menarche* sebelum berusia 12 tahun juga mempunyai risiko kanker payudara lebih tinggi karena periode menstruasi lebih panjang, akibatnya mereka mempunyai lebih banyak hormone estrogen sebagai salah satu pemicu kanker payudara. (3)

Ternyata tidak hanya *menarche* cepat yang memiliki resiko untuk menimbulkan penyakit. *Menarche* lambat berhubungan dengan osteoporosis. Penelitian kohort yang dilakukan di Jepang menunjukkan hasil perempuan yang mengalami *menarche* lambat (>14 tahun) berhubungan dengan peningkatan risiko kepadatan mineral tulang yang rendah di area pinggul pada wanita yang berusia 40 tahun ke bawah(4).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh wulandari dkk, tentang Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian *Menarche* Siswi Di SMP N 31 Semarang. Berdasarkan uji korelasi rank spearman didapatkan \tilde{n} value $0,000 < 0,05$, dan rho hitung 0,270, H_a diterima H_o ditolak, artinya ada hubungan antara nutrisi dengan kejadian *menarche* siswi di SMPN 31 Semarang. Hubungan

antara status gizi dengan kejadian *menarche* siswi didapatkan hasil siswi yang termasuk status gizi normal dengan kejadian *menarche* dini sebanyak 2 (2,5%), siswi yang termasuk status gizi normal dengan kejadian *menarche* normal sebanyak 78 (97,5%), siswi yang termasuk status gizi gemuk dengan kejadian *menarche* dini sebanyak 13 (59,1%), siswi yang termasuk status gizi gemuk dengan kejadian *menarche* normal sebanyak 9 (40,9%), siswi yang termasuk status gizi obesitas dengan kejadian *menarche* dini sebanyak 28 (56,0%), siswi yang termasuk status gizi obesitas I dengan kejadian *menarche* normal sebanyak 22 (44,0%), siswi yang termasuk status gizi obesitas II dengan kejadian *menarche* dini sebanyak 13 (54,2%), siswi yang termasuk status gizi obesitas II dengan kejadian *menarche* normal sebanyak 11 (45,8%). Berdasarkan uji korelasi rank spearman didapatkan hasil \tilde{n} value $0,000 < 0,05$, dan rho hitung 0,985, H_a diterima dan H_o ditolak, artinya ada hubungan antara status gizi dengan kejadian *menarche* siswi di SMPN 31 Semarang. (8)

Asumsi peneliti bahwa remaja putri lebih banyak mengalami usia *menarche* cepat sebanyak 50 responden (55,6%), dimana *Menarche* dini adalah dimana *menarche* terjadi pada anak secara dini pada usia kurang dari 12 tahun. Secara global, perempuan mengalami menstruasi dini (premature). Hal ini disebabkan faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal karena ketidakseimbangan hormon bawaan lahir. Hal ini juga berkorelasi dengan faktor eksternal seperti asupan gizi pada makanan yang dikonsumsi.

4.3.3. Hubungan Konsumsi *Junk food* Dengan *Menarche* Pada Siswi di SMP N 18 Medan Tahun 2018”

Dari tabel tabulasi silang diatas dilihat bahwa dari 90 responden, responden yang mengkonsumsi *junk food* usia *menarche* ideal sebanyak 25 responden (27,8 %) dan *menarche* cepat sebanyak 42 responden (46,7 %) sedangkan responden yang tidak mengkonsumsi *junk food* usia *menarche* yang ideal sebanyak 14 responden (15,6 %), *menarche* cepat sebanyak 8 responden (8,9 %) dan *menarche* lambat sebanyak 1 responden (1,1 %)

Selanjutnya dari hasil analisa *chi-square* pada lampiran tabel uji *chi-square* antara konsumsi *junk food* dengan *menarche* diketahui bahwa nilai probabilitasnya $(0,023) < \text{sig}_{\alpha} = 0,05$. Hasil analisis ini memenuhi kriteria persyaratan hipotesis hubungan, sehingga dapat disimpulkan bahwa *junk food* memiliki hubungan dengan *menarche* pada remaja putri.

Remaja putri (siswi/anak) yang mulai pubertas dan sebelum mengalami *menarche* sering mengkonsumsi makan makanan *fast food*, *snacks*, minuman bersoda (*soft drink*), dan makanan jajanan luar rumah akan menyebabkan peningkatan asupan kalori yang tinggi dapat menyebabkan obesitas. Secara signifikan peningkatan *Body Mass Index* (BMI) yang lebih besar bila remaja putri sering mengkonsumsi makan makanan *fast food*, *snacks*, minuman bersoda (*soft drink*), dan makanan jajanan luar rumah lebih dari dua kali setiap minggu daripada yang sedikit atau tidak pernah mengkonsumsi. Makan makanan *fast food* mengandung 1000 kalori per sajian. *Soft drink* mengandung sumber ekstra kalori

untuk beberapa anak dan remaja putri. Konsumsi *fast food* dan *soft drink* yang berlebihan sebelum *menarche* akan memengaruhi peningkatan BMI serta peningkatan fase luteal sehingga menimbulkan *menarche* dini.

Frekuensi dan amplitudo peningkatan FSH dan LH menstimulasi produksi hormon seks steroid. Pada perempuan ovarium memproduksi estrogen. Produksi hormon seks steroid mengakibatkan munculnya tanda seks sekunder, pertumbuhan somatik, kemampuan reproduksi dan efek psikologis lainnya. Asam lemak trans berasal dari 3 sumber makanan, yaitu produk lemak hewan pemamah biak seperti susu, daging dan jaringan adiposa. Minyak yang dihidrogenasi sebagian contohnya margarine, shortening, cooking fats. Minyak yang telah dihilangkan baunya terutama minyak yang mengandung asam α – linolenik, misalnya kacang kedelai dan rapeseed oils.(5)

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 (ER α gene). Kondisi inilah yang akan mengacaukan gen ER α untuk melakukan transkripsi gen sebagai pemicu awal pubertas. Adapun keterlibatan asupan mikronutrien yaitu kalsium, terutama pada susu yang mempengaruhi jumlah estrogen dan faktor pertumbuhan dalam mengirimkan sinyal fisiologis untuk regulasi pertumbuhan somatik dan kematangan organ reproduksi. (5)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuni R frekuensi konsumsi *fast food* pada kelompok kasus didominasi oleh responden yang sering mengonsumsi *fast food*, yaitu 41 (97,6%) responden, sedangkan responden yang jarang mengonsumsi hanya 1 (24,7%) responden. Kebiasaan makan atau pola makan dapat menggambarkan frekuensi makan anak dalam sehari dan hal ini bergantung pada kebiasaan makan keluarganya di rumah maupun di sekolah. Pola makan anak sangat berkaitan erat dengan gizi lebih karena semakin sering anak mengonsumsi makanan dalam sehari, maka kecenderungan untuk mengalami gizi lebih sangat tinggi. *Junk food* adalah makanan favorit yang dikonsumsi oleh kebanyakan anak-anak, selain itu makan *junk food* memiliki nilai sosial dimana kebanggaan ketika memakannya. *Junk food* memiliki keterbatasan dalam kandungan zat gizi. Sehingga frekuensi *junk food* yang terlalu sering bisa mempengaruhi hormone di dalam tubuh dan mempercepat *menarche*.

Asumsi peneliti tentang penelitian ini bahwa banyak remaja putri yang mengonsumsi *junk food* dan mengalami *menarche* cepat dikarenakan kandungan lemak, protein hewani, dan trans lemak yang berpengaruh terhadap timbulnya tanda-tanda sekunder pada anak-anak lebih cepat dari usia normal dan mengakibatkan terjadinya *menarche* lebih cepat. Namun ada juga remaja putri yang mengonsumsi *junk food* dan usia *menarchenya* ideal dikarenakan bahwa olahraga yang teratur dapat mempengaruhi usia *menarche* seorang remaja putri.

Selain itu remaja putri yang tidak mengonsumsi *junk food* ada yang mengalami *menarche* cepat dikarenakan banyak faktor yang dapat mengakibatkan

seorang remaja putri mengalami *menarche* cepat yaitu keadaan gizi, genetik, konsumsi makanan, sosial ekonomi, keterpaparan media massa orang dewasa, perilaku seksual dan gaya hidup.

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang berjudul “Hubungan Konsumsi *Junk food* Dengan *Menarche* Pada Siswi di SMP N 18 Medan Tahun 201” dapat di simpulkan bahwa :

1. Remaja Putri yang mengkonsumsi *junk food* 67 responden (74,4 %). Dan remaja putri yang tidak Mengkomsumsi *Junk food* sebanyak 23 responden (25,6%).
2. *Menarche* Remaja putri dengan usia *menarche* cepat sebanyak 50 responden (55,6 %), usia *menarche* ideal sebanyak 39 responden (43,3 %), dan remaja putri dengan usia *menarche* lambat sebanyak 1 responden (1,1 %).
3. Ada hubungan konsumsi *junk food* dengan *menarche* pada remaja putri Pada Siswi di SMP N 18 Medan Tahun 2018. . Hasil analisa *chi-square* diketahui bahwa nilai probabilitasnya $(0,023) < \text{sig } \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

5.2. Saran

Saran yang dapat penulis sampaikan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Responden,

Siswi diharapkan untuk lebih memperhatikan tindakannya dalam mengkonsumsi *junk food* dan lebih meningkatkan pengetahuannya tentang bahaya *junk food* , sehingga siswa dapat memilih secara cerdas makanan apa saja yang akan dikonsumsi sehari- hari.

2. Bagi SMP Negeri 18 Medan

Disarankan kepada pihak sekolah meningkatkan pengawasan kualitas pola makan remaja, terutama dalam pengadaan pembawaan bekal makanan pribadi yang sehat dan bergizi ke sekolah dan mengurangi penjualan *junk food* di kantin sekolah tersebut sehingga dapat mengurangi pengkonsumsian *junk food*.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan agar menggunakan metode lain dalam meneliti tentang konsumsi *junk food* misalnya melakukan eksperimen mendalam terhadap siswa untuk mengetahui pengaruh *junk food* terhadap *menarche*, sehingga informasi yang diperoleh dapat lebih bervariasi dari pada angket yang jawabannya telah tersedia.

4. Bagi Institut Kesehatan Helvetia

Disarankan untuk membuat diskusi atau seminar kepada mahasiswa tentang bahaya konsumsi *junk food* serta diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.