

Hubungan Pola Makan *Fast Food*, Lingkungan Sosial, Keterpaparan Media Massa Terhadap Menarche Pada Remaja Putri

Mimi Rahmawati^{1*}, Fanni Hanifa², Aida Diana Astarie³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan
Universitas Indonesia Maju, Indonesia

*Email: maesora03@gmail.com

Abstrak

Adolescence dikenal sebagai masa remaja yang mengalami masa pubertas dimana ia akan menghadapi perubahan yang mencolok secara fisik maupun psikologis. Pada perempuan pubertas terjadi dengan datangnya menarche dan akan mengalami menarche pada usia yang berbeda yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor dimana sebagian anak perempuan saat ini cenderung mengalami menarche pada usia yang relatif muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan *fast food*, lingkungan sosial, dan keterpaparan media massa terhadap menarche pada remaja putri di SDN Wilayah Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu Tahun 2019, dengan menggunakan metode deskriptif analitik dengan desain *Cross Sectional* yang dilakukan dari Juni 2019 sampai Januari 2020, populasi pada penelitian ini adalah semua remaja putri kelas V dan VI sebanyak 256 responden, sampel yang diambil sebanyak 156 responden dengan teknik pengambilan data *simple random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan jika *p value* variabel independen yaitu pola makan *fast food* ($p 0,037$), lingkungan sosial ($p 0,021$) dan keterpaparan media massa ($p 0,001$) $\leq 0,05$ yang berarti ada hubungan antara pola makan *fast food*, lingkungan sosial, dan keterpaparan media massa terhadap menarche pada remaja putri di SDN Wilayah Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu Tahun 2019. Diharapkan agar sekolah keluarga dan para remaja untuk lebih menjaga pola makan *fast food*, memantau lingkungan sosial dan apa saja yang diakses para remaja di media massa untuk kesejahteraan kesehatan reproduksi pada remaja.

Kata Kunci : *fast food*, keterpaparan media massa, lingkungan sosial, menarche pada remaja putri

Abstract

*Adolescence is known as a teenager who experiences puberty where there are confront the prominent changes physically and psychologically. Puberty in women is characterized by occurrence, girls will experience menarche at different ages which can be influenced by several factors where most girls today tend to experience menarche at a relatively young age. This study aims to determine the correlation between fast food eating patterns, social environment, and mass media exposure to menarche in girl adolescents in Cilandak Timur SDN Pasar Minggu District in 2019, using descriptive analytic methods with Cross Sectional design conducted from June 2019 until January 2020, the population in this study were all young women class V and VI as many as 256 respondents, samples taken as many as 156 respondents with simple random sampling data collection techniques. The instrument in this study used a questionnaire. Chi-Square test results show if the *p value* of the independent variable is fast food diet ($p 0.037$), social environment ($p 0.021$) and mass media exposure ($p 0.001$) ≤ 0.05 which means there is a correlation between fast food diet, environment social and mass media exposure to menarche in girl adolescents in SDN Timur Cilandak Region Pasar Minggu 2019 District. It is hoped that family schools and teenagers can better maintain fast food diets, monitor the social environment and what is accessed by young people in the mass media for the welfare of reproductive health in adolescents.*

Keywords: *fast food, mass media exposure, social environment, girl adolescents menarche*

Pendahuluan

Batasan usia remaja berdasarkan keputusan WHO/UNFPA adalah usia 10-19 tahun. Usia ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu antara 10-15 tahun yang dikenal sebagai masa pertumbuhan yang cepat (growth spurt) dan 15-19 tahun. United Nations Children's Fund (UNICEF) pada tahun 2016 mengemukakan bahwa data populasi remaja yang berusia 10-19 tahun di dunia berjumlah sekitar 1,2 milyar penduduk.¹ Remaja merupakan masa terjadinya perubahan yang cepat secara fisik dan psikologis. Dimana pada masa ini seseorang akan mengalami masa pubertas, yang meliputi perubahan-perubahan pada penampilan fisik seperti bentuk dan proporsi tubuh dan fungsi fisiologis. Pada anak perempuan pubertas ditandai dengan datangnya *menarche*.²

Menurut WHO 2018 sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berumur 12-16 tahun mengalami perubahan usia *menarche*. Amerika Serikat sekitar 95% remaja putri mempunyai tanda-tanda pubertas dengan usia *menarche* 12 tahun dan usia rata-rata 12,5 tahun yang diiringi dengan perubahan fisik saat *menarche*. Hasil dari data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa berdasarkan laporan responden yang sudah mengalami menstruasi, rata-rata usia kejadian *menarche* di Indonesia adalah 13 tahun (20%) dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun. Secara nasional rata-rata usia *menarche* pada 13-14 tahun terjadi 37,5% anak Indonesia.³

Usia terjadinya *menarche* setiap perempuan bervariasi, cepat atau lambatnya *menarche* tergantung kondisi dari tubuh masing-masing individu. Beberapa hasil penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa terjadinya percepatan usia *menarche* pada remaja putri diduga berhubungan dengan beberapa faktor. Studi yang dilakukan oleh Kapananou dan Papadimitriou, ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya percepatan *menarche*, yaitu faktor internal, faktor eksternal dan faktor lingkungan. Faktor internal meliputi genetik, etnis, usia *menarche* ibu. Faktor eksternal yaitu, status sosial ekonomi, fisik, aktivitas fisik, pola makan, lemak tubuh, nutrisi, pendidikan, tempat tinggal, rangsangan seksual baik secara langsung maupun tidak langsung. Dan faktor lingkungan yaitu meliputi faktor psikologis dan sosial.⁴

Makanan cepat saji atau yang lebih dikenal dengan *fast food* lebih disukai oleh para remaja karena *fast food* merupakan makanan yang mudah didapat, penyajian yang cepat,

mudah dikemas dan praktis. Hal tersebut mempengaruhi pola pemikiran remaja untuk cenderung mengkonsumsi *fast food* yang berujung pada kecanduan.

Kecenderungan mengkonsumsi *fast food* memiliki dampak yang kurang baik bagi tubuh, salah satunya terjadi kegemukkan yang dapat mempengaruhi terjadinya percepatan usia *menarche*. Menurut penelitian Dian Fajriyah kegemukkan berhubungan dengan lemak yang ada ditubuh. Jaringan lemak ini bisa mempengaruhi kadar estrogen non gonad sehingga memicu GnRH yang akan menstimulasi hipotalamus sehingga terjadi peningkatan LH yang mewakili terjadi *menarche*.⁵

Lingkungan sosial terutama dalam pergaulan sangat penting bagi remaja, karena lingkungan pergaulan merupakan tempat berkembangnya perilaku terhadap kebiasaan yang ada di lingkungan. Dalam penelitiannya Hadrianti, dkk menerangkan bahwa lingkungan pergaulan informannya yang terbiasa bergabung dengan laki-laki membuatnya memiliki ketertarikan lebih cepat terhadap lawan jenisnya karena intensif bertemu dan melakukan hal-hal bersama seperti menonton film dewasa, sehingga peluang untuk memiliki hubungan lebih besar, tentu hal ini akan berpengaruh pada perilaku seksualnya.⁶

Remaja yang masih di usia labil lebih mudah untuk terpengaruh dan meniru apa yang mereka lihat tanpa berpikir panjang dampak apa yang akan didapatkan jika melakukan hal tersebut. Misalnya perlakuan saat bersama lawan jenisnya, dalam jurnal Aisyah dan Arief 2016, perilaku seperti sentuhan, bisikan, dapat merangsang organ seks untuk menghasilkan hormon yang merangsang gairah seksual, jika pada wanita normal hal tersebut akan menghasilkan progesteron dan estrogen yang berpengaruh terhadap kematangan organ seksual wanita sehingga bisa menyebabkan terjadinya *menarche*.⁷

Faktor penyebab *menarche* dini juga bisa disebabkan oleh paparan media massa seperti rangsangan *audio visual*, baik berasal dari percakapan maupun tontonan dari *film* atau internet yang berlabel dewasa, *vulgar* atau mengumbar seksualitas.⁸ Remaja saat ini berada di tengah arus informasi yang begitu deras, sehingga menimbulkan permasalahan dan tantangan yang sangat kompleks dari segi kesehatan maupun sosial. Media massa dapat memberikan pengaruh yang sangat positif, namun di sisi lain juga memberikan pengaruh negatif, misalnya bisa memberikan kemudahan remaja mengakses video yang bersifat pornografi, serta

pergaulan di media sosial dengan komunitas yang negatif.⁹ Aisyah dan Wibowo mengatakan, remaja yang mengkonsumsi media massa dewasa seperti *blue film*, majalah bernuansa erotis, bisa memberikan efek percepatan pematangan hormon seksual yang dapat menyebabkan *menarche* datang lebih awal.⁷

Perubahan usia pubertas diluar usia normal tersebut dapat berpengaruh terhadap kesehatan seorang wanita saat dewasa. Menarche dini merupakan salah satu faktor resiko seorang wanita mengalami kanker payudara.¹⁰ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anna dan Triyas di RSUD Dr. Moewardi Surakarta pada 2015 diketahui bahwa sebagian besar wanita yang mengalami kanker payudara memiliki riwayat usia *menarche* kurang dari 10 tahun sebanyak 68,5%. *Menarche* yang terjadi pada usia di bawah 11 tahun akan meningkatkan risiko terkena kanker payudara sebesar 3 kali, hal ini berhubungan dengan lamanya paparan hormon *estrogen* dan *progesteron* yang berpengaruh terhadap proses proliferasi jaringan termasuk jaringan payudara.¹¹

Menarche dini juga menjadi salah satu faktor resiko untuk beberapa peristiwa negatif seperti kenakalan dan depresi pada remaja putri.¹² Remaja yang mengalami *menarche* dini cenderung memiliki pergaulan yang lebih bebas dibandingkan teman-teman sebayanya yang belum mengalami *menarche*. Remaja yang mengalami *menarche* dini juga cenderung untuk berteman dengan lawan jenisnya karena mereka sudah mulai memiliki ketertarikan kepada lawan jenis. Biasanya mereka memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan rasa ingin mencoba-coba sesuatu, sesuatu yang biasanya ingin dicoba-coba oleh remaja dengan teman lawan jenisnya adalah perilaku pacaran yang tidak sesuai dengan usianya.⁷

Pergaulan yang relatif bebas ini cenderung membuat para remaja putri yang telah mengalami menarche dini mengalami gangguan mental atau depresi karena dampak dari belum matangnya sosial dan kognitif mereka, serta dikarenakan perkembangan fisik yang lebih awal menyebabkan para remaja putri rentan untuk terkena masalah perilaku karena tidak mengetahui kemungkinan dampak jangka panjang dari yang akan mereka dapatkan jika melakukan hal tersebut¹²

Remaja putri yang mengalami *menarche* secara dini apabila tidak dibekali dengan pendidikan kesehatan reproduksi dan pendidikan moral yang adekuat bisa beresiko kepada kenakalan remaja seperti terjadi

kehamilan di luar nikah di usia yang muda dan kemudian terjadi aborsi, aborsi dilakukan karena ketidaksiapan remaja putri menerima kondisi diwaktu yang tidak tepat. Kejadian tersebut dapat mengganggu kesehatan reproduksi pada remaja putri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada siswi SDN Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu pada bulan Desember tahun 2019, terhadap 20 siswi diperoleh 14 siswi mengalami menarche usia dibawah 12 tahun. Peneliti melakukan wawancara dengan siswi yang mengalami menarche pada usia sebelum 12 tahun dan hasilnya dari 14 siswi, 7 siswi cenderung memiliki pola makan fast food lebih sering, 3 responden berada di lingkungan sosial yang kurang baik, dan didapatkan 4 responden lainnya yang memiliki gadget cenderung mengakses situs internet yang berbau dewasa, baik melalui media massa, tayangan dewasa dan memainkan game yang mengandung konten dewasa.

Tujuan umum untuk penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan fast food, lingkungan sosial dan keterpaparan media massa terhadap kejadian menarche dini pada siswi SDN Wilayah Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu tahun 2019.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*, dimana responden penelitian diamati, diukur, dan diminta jawabannya satu kali saja. Variabel-variabel yang diteliti ditimpakan satu kali saja pada sejumlah subjek yang menjadi sampel penelitian kemudian dilihat hubungan antar variabel berdasarkan satu kali pengamatan saja.¹³

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, karena hal ini dapat mengukur jumlah responden yang banyak, waktu yang singkat, dapat diwakili, hemat tenaga serta dapat menggali data yang berhubungan dengan topik penelitian. Kuesioner ini digunakan untuk memperoleh data tentang hubungan antara pola makan fast food, lingkungan sosial dan keterpaparan media massa terhadap menarche pada remaja putri di SDN Wilayah Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu Tahun 2019. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisisioner kepada responden di SDN Wilayah Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu yang ditujukan kepada seluruh siswi kelas V dan VI yang dilaksanakan pada bulan Januari-Februari tahun 2020. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan

teknik secara acak sederhana (simple random sampling) yaitu sampel yang diambil dari populasi secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi tersebut. Besar sampel dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus Slovin besar sampel yang didapatkan adalah 156 responden.

Sampel yang diambil dalam penelitian ini memiliki 2 kriteria, yaitu kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah siswi kelas V dan VI SDN Wilayah Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu dalam keadaan sehat dan sadar. Mampu berkomunikasi dengan baik secara lisan maupun tulisan, dan siswi yang hadir pada saat pembagian kuesioner. Sedangkan kriteria eksklusi adalah siswi yang ketika penelitian berhalangan hadir atau absent dan siswi yang memiliki penyakit tertentu, sehingga menyebabkan jawaban pada kuesioner menjadi rancu.

Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan instrumen tersebut benar-benar valid untuk mengukur apa yang akan diukur. Validitas ini menyangkut akuisi instrumen. Agar bisa mengetahui apakah alat instrumen yang disusun telah valid maka perlu diuji dengan uji korelasi antara skor (nilai) tiap-tiap butir pertanyaan dengan skor total instrumen. Tersebut.¹⁴

Metode pengumpulan data menggunakan data primer. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat adalah cara menganalisis untuk variabel tunggal. Menganalisis distribusi ukuran kasus sampel dari variabel tunggal adalah penting, untuk meyakinkan konsistensi antara sampel populasi dengan distribusi di populasi yang lebih besar dari mana sampel ditarik dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat merupakan analisis yang berfungsi untuk mengetahui hubungan anatara satu atau lebih variabel independen dengan variabel dependen yang didefinisikan dengan menggunakan rumus Chi Square.

Hasil

Tabel 1. Ditribusi Frekuensi Pola Makan *Fast Food*, Lingkungan Sosial dan Keterpaparan Media Massa Terhadap Menarche Pada Remaja Putri SDN Wilayah Cilandak Timur Kecamatan pasar Minggu Tahun 2019.

Variabel	Frekuensi	Persentase
Menarche		
Belum <i>Menarche</i>	68	43,6
Sudah <i>Menarche</i>	88	56,4
Pola Makan Fast Food		
Jarang	69	44,2
Sering	87	55,8
Lingkungan Sosial		
Baik	63	40,4
Kurang Baik	93	59,6
Keterpaparan Media Massa		
Kurang Terpapar	91	58,3
Terpapar	65	41,7

Sumber: Software SPSS Versi 21

Tabel 2. Hubungan Antara Pola Makan *Fast Food*, Lingkungan Sosial Dan Keterpaparan Media Massa Terhadap Menarche Pada Remaja Putri Di SDN Wilayah Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu Tahun 2019.

Variabel	Status <i>Menarche</i> Pada Remaja Putri				Total		P-Value	OR
	Belum <i>Menarche</i>		Sudah <i>Menarche</i>		F	%		
	F	%	F	%				
Pola Makan Fast Food								
Jarang	37	53,6	32	46,4	69	100	0,037	2,089
Sering	31	35,6	56	64,4	87	100		
Total	68	43,6	88	56,4	156	100		
Lingkungan Sosial								
Baik	35	55,6	28	44,4	63	100	0,021	2,273
Kurang Baik	33	35,5	60	64,5	93	100		
Total	68	43,6	88	56,4	156	100		
Keterpaparan								

Media Massa								
Kurang Terpapar	50	54,9	41	45,1	91	100	0,001	3,184
Terpapar	18	27,7	47	72,3	65	100		
Total	68	43,6	88	56,4	156	100		

Sumber: Software SPSS Versi 21

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa siswi yang sudah mengalami menarche di SDN Wilayah Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu merupakan data tertinggi, yaitu sebanyak 88 orang dengan persentase 56,4%. Pada variabel Pola Makan Fast Food ditemukan data tertinggi pada siswi yang memiliki pola makan fast food yang sering, yaitu sebanyak 87 orang dengan persentase 55,8%. Siswi yang memiliki lingkungan sosial yang kurang baik yaitu 93 orang dengan persentase 59,6% dan pada keterpaparan media massa siswi yang terpapar ada sebanyak 45 orang dengan persentase 41,7%.

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa terdapat hubungan antara pola makan *fast food* dengan *menarche* pada remaja putri SDN Wilayah Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu Tahun 2019 bahwa pola makan *fast food* yang jarang pada siswi yang telah mengalami *menarche* ada sebanyak 32 orang (46,4%), dan yang memiliki pola makan yang sering ada sebanyak 56 orang (56,4%). Dari Hasil uji statistik menggunakan uji Chi Square diperoleh nilai $p\ value = 0,037$ sedangkan $\alpha = 0,05$, karena nilai $p\ value \leq \alpha$ maka dapat diartikan bahwa ada hubungan pola makan *fast food* terhadap *menarche* pada SDN Wilayah Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu Tahun 2019. Dari hasil analisis diperoleh *Odds Ratio* (OR) = 2,089 (1,096-3,982), yang berarti remaja putri yang memiliki pola makan *fast food* sering memiliki peluang 2,089 kali lebih besar mengalami *menarche* dini dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki pola makan *fast food* jarang.

Hasil analisis hubungan antara lingkungan sosial yang baik pada remaja putri SDN Wilayah Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu yaitu 28 orang (44,4%), sedangkan siswi yang memiliki lingkungan sosial kurang baik ada 60 orang (64,5%). Hasil uji statistik menggunakan uji Chi Square diperoleh nilai $p\ value = 0,021$ sedangkan $\alpha = 0,05$, karena nilai $p\ value \leq \alpha$ maka dapat diartikan ada hubungan antara lingkungan sosial terhadap *menarche* pada remaja putri kelas V dan VI.

Hasil analisa diperoleh *Odds Ratio* (OR) 2,273 (1,182-4,370), yang berarti remaja putri yang memiliki lingkungan sosial kurang baik

memiliki peluang 2,273 kali lebih besar mengalami *menarche* dini dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki lingkungan sosial yang baik. Hasil analisis variabel keterpaparan media massa menunjukkan bahwa remaja putri yang kurang terpapar media massa dan telah mengalami *menarche* ada sebanyak 41 orang (45,1%), sedangkan remaja putri terpapar ada 47 orang (72,3%).

Hasil uji statistik menggunakan uji Chi Square diperoleh nilai $p\ value = 0,001$ sedangkan $\alpha = 0,05$, karena nilai $p\ value \leq \alpha$ maka dapat diartikan ada hubungan antara keterpaparan media massa terhadap *menarche* pada remaja putri kelas V dan VI. Hasil analisa diperoleh *Odds Ratio* (OR) 3,184 (1,609-6300), yang berarti remaja putri yang terpapar media massa memiliki peluang 3,184 kali lebih besar mengalami *menarche* dini dibandingkan dengan remaja putri yang kurang terpapar media massa.

Pembahasan

Hubungan Pola Makan Fast Food Terhadap Menarche Pada Remaja Putri

Dari Hasil uji statistik menggunakan uji Chi Square diperoleh nilai $p\ value = 0,037$ sedangkan $\alpha = 0,05$, karena nilai $p\ value \leq \alpha$ maka dapat diartikan bahwa ada hubungan pola makan *fast food* terhadap *menarche* pada SDN Wilayah Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu Tahun 2019.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Darusman 2018, yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pola makan *fast food* terhadap terjadinya *menarche* karena remaja lebih menyukai makanan dengan kandungan natrium dan lemak yang tinggi tetapi rendah vitamin dan mineral, seperti camilan dan *fast food*. Makanan camilan tersebut biasanya padat energi, tinggi natrium dan lemak, serta rendah vitamin dan mineral. Selain itu rasa suka yang berlebihan terhadap makanan tertentu menyebabkan kebutuhan gizi tak terpenuhi dengan optimal sehingga terjadi Gangguan gizi pada usia remaja sering terjadi, seperti KEK dan anemia, serta defisiensi berbagai vitamin. Sebaliknya, masalah gizi lebih (*overweight*) yang ditandai oleh tingginya obesitas remaja, sedangkan sistem hormon terkait dengan status gizi.¹⁵

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maditias juga mengatakan bahwa Konsumsi makanan tinggi lemak akan menyebabkan penumpukkan lemak pada jaringan adiposa yang berkolerasi positif dengan peningkatan kadar Leptin. Leptin akan memberikan sinyal sehingga terjadi pengeluaran hormon GnRH yang akan memicu FSH dan LH untuk merangsang pematangan folikel dan pembentukan estrogen, sehingga hal ini menstimulasi produksi hormon steroid. Pada perempuan ovarium memproduksi estrogen. Produksi hormon seks steroid mengakibatkan munculnya tanda seks sekunder, pertumbuhan somatik, kemampuan reproduksi dan efek psikologis lainnya.¹⁶

Peneliti berasumsi bahwa *fast food* dapat mempengaruhi terjadinya *menarche* pada remaja putri apabila dikonsumsi dengan frekuensi yang sering, karena kandungan yang ada dalam *fast food* dapat mempengaruhi hormonal pada tubuh, untuk itu remaja putri perlu mengontrol pola makan *fast food*nya agar tidak berlebihan.

Hubungan Lingkungan Sosial terhadap Menarche pada Remaja Putri

Dari hasil uji statistik menggunakan uji Chi Square diperoleh nilai *p value* = 0,021 sedangkan $\alpha = 0,05$, karena nilai *p value* $\leq \alpha$ maka dapat diartikan ada hubungan antara lingkungan sosial terhadap *menarche* pada remaja putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Hasyim Kadri dengan judul penelitian “Hubungan Lingkungan Sosial dan Media Massa dengan Kejadian Menarche Dini pada Anak Sekolah Siswi Kelas V dan VI di SDN 2015 Kota Baru Kota Jambi Tahun 2018” Desain penelitian Hadri Kasyim bersifat kuantitatif dengan metode penelitian *survey analitik*, dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas V dan VI, teknik sampling yang digunakan adalah *Total Sampling* pada siswi yang sudah mengalami *menarche*. dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara lingkungan sosial dengan kejadian *menarche* dini dengan *p value* = 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik pada $\alpha = 0,005$ ada hubungan yang signifikan antara lingkungan sosial terhadap *menarche* dini pada anak sekolah siswi kelas V dan VI.⁸

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Luthfianna. N tahun 2018 dengan judul “Hubungan Status Gizi Dan Lingkungan Sosial Dengan Kejadian Menarche Dini pada

Siswi Kelas IV dan V di SD Negeri Wonosari Gadingrejo tahun 2018” penelitiannya menggunakan analitik *cross sectional*, dengan teknik sampling *Total Sampling*, dan total sampel ialah 73 siswi sebagai responden. Hasil uji *chi-square* pada penelitiannya didapatkan *p value* = 0,001 dimana nilai $p < \alpha$ (0,05) sehingga dapat diartikan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang berarti ada hubungan yang bermakna antara lingkungan sosial terhadap *menarche* dini.¹⁷

Peneliti berasumsi asumsi bahwa lingkungan sosial bagi remaja putri dapat menjadi salah satu pemicu terjadinya *menarche* yang lebih cepat. Karena lingkungan sosial yang kurang baik akan berpengaruh pada perkembangan jiwa seseorang. Hal-hal yang tidak baik yang diterimanya dalam interaksi menjadi hal yang biasa baginya. Salah satu lingkungan sosial yang berdampak besar pada perilaku remaja adalah lingkungan pergaulan, terutama dengan teman lawan jenis, misalnya perilaku saat bersama lawan jenisnya.

Hubungan Keterpaparan Media Massa terhadap Menarche pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Chi Square diperoleh nilai *p value* = 0,001 sedangkan $\alpha = 0,05$, karena nilai *p value* $\leq \alpha$ maka dapat diartikan ada hubungan antara keterpaparan media massa terhadap *menarche* pada remaja putri di SDN Wilayah Cilandak Timur Kecamatan Pasar Minggu.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Mariene W. Dolang dengan judul “Hubungan Usia Menarche Ibu dan Keterpaparan Media Massa Dengan Usia Menarche Pada Siswi SMP Negeri Salahutu” dengan metode jenis desain penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*, dengan teknik *Total Sampling*, dari hasil penelitiannya didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keterpaparan media massa dengan usia *menarche* pada siswi SMP Negeri Salahutu, yaitu dengan *p value* = 0,001 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dari Hastin, dkk yang menjabarkan bahwa Tayangan yang berbau hal-hal yang menonjolkan aspek dewasa melalui media massa, akan membangkitkan hasrat seksual dan merangsang kematangan emosi, sehingga terjadi rangsangan pancaindra di dalam korteks serebri dan melalui nukleus amigdala disalurkan menuju ke hipotalamus, sehingga merangsang GnRH yang merangsang hipofisis anterior dengan sistem portal sehingga kelenjar pituitari yang

menhhasilkan FSH dan LH kemudian mengirimkan sinyal melalui gonadotropin ke ovarium untuk menghasilkan hormon estrogen. Hormon estrogen yang akan menjadi sentakan LH tersebut kemudian menimbulkan kematangan organ-organ reproduksi dan perubahan seks sekunder. Rangsangan estrogen yang cukup lama terhadap endometrium di dalam uterus sehingga *menarche* terjadi lebih awal.¹⁸

Penelitian yang dilakukan oleh M. Dhamayanti mengatakan bahwa adanya hubungan antara keterpaparan media massa terhadap terjadinya menarche pada remaja putri, disebabkan karena media massa dapat memberikan pengaruh yang sangat positif, namun di sisi lain juga memberikan pengaruh negatif, misalnya bisa memberikan kemudahan remaja mengakses video yang bersifat pornografi, serta pergaulan di media sosial dengan komunitas yang negatif.¹⁹

Berdasarkan pembahasan di atas peneliti berasumsi bahwa keterpaparan media massa yang tidak sesuai dengan usia remaja putri memberikan dampak negatif yang akan berpengaruh pada usia terjadinya *menarche*, karena dari hal tersebut dapat membangkitkan hasrat seksual, kematangan emosi sehingga terjadi rangsangan terhadap hormon.

Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pola makan *fast food*, lingkungan sosial dan keterpaparan media massa terdapat hubungan yang bermakna terhadap terjadinya percepatan *menarche* pada remaja putri.

Kandungan pada *fast food* menyebabkan penumpukan lemak sehingga terjadi peningkatan kadar Leptin, yang akan memberikan sinyal sehingga terjadi pengeluaran hormon GnRH yang akan memicu FSH dan LH yang merangsang pembentukan estrogen sehingga menyebabkan terjadinya *menarche*.

Lingkungan sosial disebabkan oleh perilaku seperti sentuhan, bisikan, dapat merangsang organ seks untuk menghasilkan hormon yang merangsang gairah seksual, jika pada wanita normal hal tersebut akan menghasilkan progesteron dan estrogen yang berpengaruh terhadap kematangan organ seksual wanita sehingga bisa menyebabkan terjadinya *menarche*.

Percepatan *menarche* yang terjadi karena keterpaparan media massa disebabkan oleh tayangan yang berbau hal-hal yang menonjolkan aspek dewasa melalui media massa akan membangkitkan hasrat seksual dan merangsang

kematangan emosi, sehingga terjadi rangsangan pancaindra yang merangsang (GnRH) sehingga kelenjar pituitari menghhasilkan FSH dan LH mengirimkan sinyal melalui gonadotropin menuju ovarium untuk menghasilkan hormon estrogen. Rangsangan estrogen yang cukup lama terhadap endometrium di dalam uterus sehingga *menarche* terjadi lebih awal.

Saran

Berdasarkan penelitian di atas Diharapkan orang tua dapat membangun komunikasi yang baik dengan remaja dan lebih memperhatikan pola makan *fast food*, lingkungan sosial, dan paparan media massa terhadap para remaja, karean pemantauan yang paling efektif berasal dari orang terdekat, terutama orang tua.

Bagi remaja putri diharapkan dapat mengatur pola makan *fast food* dengan baik dan benar, dengan tidak mengkonsumsi makanan *fast food* dengan frekuensi sering ataupun setiap hari, karena kandungan dalam makanan *fast food* tetap tidak baik bagi kesehatan tubuh, yang memungkinkan untuk mengganggu keseimbangan hormon dalam tubuh, serta dapat memilih teman dan mengakses media massa yang dapat membawa ke arah positif baik dari segi sifat, dan perilaku, karena lingkungan sosial pergaulan berpengaruh kepada perkembangan diri remaja itu sendiri.

Daftar Pustaka

1. Oktaviani R, Novziransyah N. Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Siswi Smp Negeri 1 Kunto Darussalam Tahun 2016 Relationship Nutritional Status With Menarche Age Students of Junior High School of Negeri 1 Kunto Darussalam Year 2016 dari masa anak-anak kemasa dewasa . Usia. 2018;3(1):21-30. <https://jurnal.kesdammedan.ac.id/index.php/jurhesti/article/view/18>.
2. Lubis NL. *Psikologi Kespro Wanita & Perkembangan Reproduksi Ditinjau Dari Aspek Fisik Dan Psikologi*. Kencana Prenada Media Group; 2013.
3. Ratnasari D. Peer Education untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Umur 10-12 Tahun tentang Menarche dengan Media Ular Tangga di Desa Sidoharum Sempor Kebumen. 2019:883-891.
4. Karapanou O, Papadimitriou A. Determinants of menarche. *Reprod Biol Endocrinol*. 2010;8:1-8. doi:10.1186/1477-7827-8-115
5. Dian Fajriyah D. Hubungan Beberapa Parameter Kegemukan Dengan Usia Menarche Pada Siswi Di Smp Negeri 1 Sumber, Kabupaten Cirebon. *J Kesehat Masy*. 2016;3(1):256-262. <http://ejournal->

- s1.undip.ac.id/index.php/jkm.
6. Hadriyanti M, Gobel FA, Kurnaesih E. Determinan Kejadian Prekoks Pada Remaja Umur 10-17 Tahun Di Kota Makassar. 2019;13(2009):1-4.
 7. Aisya M, Wibowo A. Hubungan Riwayat Menonton Media Dewasa, Teman Menonton Media Dewasa dan Perilaku Seksual dengan Kejadian Menarche. *J Biometrika dan Kependud.* 2017;5(1):35. doi:10.20473/jbk.v5i1.2016.35-42
 8. Hasyim Kadri SF. Hubungan Lingkungan Sosial dan Media Massa dengan Kejadian Menarche Dini pada Anak Sekolah Siswi Kelas V dan VI di SDN 205 Kota Baru Kota Jambi Tahun 2018. *Hub Lingkung Sos dan Media Massa dengan Kejadian Menarche Dini pada Anak Sekol Siswi Kelas V dan VI di SDN 205 Kota Baru Kota Jambi Tahun 2018.* 2019;19(3):570-574. doi:10.33087/jiubj.v19i3.763
 9. Utarie, F., Djakaria, M. dan Sandra E. Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat ISSN 1410 - 5675. *J Apl Ipteks untuk Masy.* 2016;5(1):34-37. doi:10.2134/jeq2004.0288
 10. Safitri D, Studi P, Keperawatan I, Riau U. Analisis indikator gaya hidup yang berhubungan dengan usia menarche remaja putri. 2014;1, no 2:1-10.
 11. Uswatun. Anna, Triyas Y. Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Kanker Payudara Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta Tahun 2015. *J Kebidanan 08 1-126.* 2016;VIII(01):61-71.
 12. Allison CM, Hyde JS. Early Menarche: Confluence of Biological and Contextual Factors. *Sex Roles.* 2013;68(1-2):55-64. doi:10.1007/s11199-011-9993-5
 13. Wibowo A. *Metodologi Penelitian Praktis Bidang Kesehatan.* Depok: PT. Rajagrafindo Persada; 2014.
 14. Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Penerbit Rineka Cipta; 2012.
 15. Darusman. Pengaruh Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Terhadap Menstruasi Pertama (Studi Kasus Pada Remaja Putri Kelas 1 SMP). *Maj Kesehat Masy Aceh.* 2018;1(1):27-33.
 16. Maditias G. Konsumsi Junk Food dan Pubertas Dini. *J Major.* 2015;4(November):117-120.
 17. Luthfiana N.N1,RamadhanaK2,Fitriana3 S. Hubungan Status Gizi Dan Lingkungan Sosial Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Kelas Iv - V Di Sd Negeri 2 Wonosari Gadingrejo Tahun. 2018.
 18. Indriyastuti HI, Hakimi M, Ismail D. Hubungan Riwayat Menonton Audio Visual Dengan Usia Menarche Pada Siswi Di Sltip Kecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen Tahun 2011. *J Ilm Kesehat Keperawatan.* 2015;11(2):79-90. doi:10.26753/jikk.v11i2.106
 19. Asmara MD dan A. *Kesehatan Dan Permasalahannya.* Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia; 2017.