

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN MENARCHE PADA ANAK (9 – 12 TAHUN) DI SEKOLAH DASAR BANJARSARI II BANDUNG

Maidartati

Fakultas Ilmu Keperawatan

Universitas BSI

Jalan Sekolah Internasional 1-6 Antapani, Bandung 40282

Abstract - Background. An early menarche event in children has increase rapidly. There are many factors influencing the problem such as nourish custom with high calorie (e.g.fast food), physical activity and socioeconomic status of their parent.The research purpose is to find out a correlation between the custom and physical activity and menarche in 9-12 aged kids at Elementary School Banjarsari II Bandung. **Research Methods.** It uses analytical survey descriptive method with cross sectional approach. The populations or samples are 76 respondents of 9-12 years old student of Elementary School Banjarsari II Bandung. The study use a total sampling technique, involves an experienced or enixperienced student in menarche. Datacollected by spread the questionnaire then processed by univariat analysis, the frequency assessment, then analyzed by bivariat with the Chi Square assessment to find out a correlation of nourish fast food custom and physical activity and menarche.**Results.** There is no correlation between the custom and menarche with the calculation result of Chi Square score (X^2) of 2.119 and CI 95% (0.05) P-value of 0.1455. In physical activity,there is correlation between menarche and assessment result of Chi Square score (X^2) about 4.54 with CI 95% (0.05) and P-value of 0.0332.**Conclusion.** The fast food nourish custom is not the certain factor, while the physical activity is risky factor for menarche. In the study obtained age of menarche in 9 year old kid.

Keywords : Menarche, Fast Food, Children.

Abstrak - Latar belakang penelitian ini adalah kejadian *menarche* dini pada anak semakin meningkat, banyak faktor yang mempengaruhi *menarche* diantaranya kebiasaan makan yang tinggi kalori (fast food) anak, aktivitas fisik anak, serta status sosial ekonomi orang tua. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan fast food dan aktivitas fisik dengan *menarche* pada anak usia 9 – 12 tahun. Metode penelitian menggunakan jenis penelitian deskriptif survey analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi SDN Banjarsari II Bandung dengan usia 9 – 12 tahun yang berjumlah 76 orang. Sampel penelitian adalah siswi SDN Banjarsari II. Pada penelitian ini digunakan teknik total sampling yaitu seluruh siswi SDN Banjarsari II Bandung baik yang belum ataupun yang sudah mengalami *menarche* yaitu 76 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuisioner kemudian diolah dengan analisa univariat yaitu perhitungan frekwensi dan selanjutnya dilakukan analisa bivariat dengan perhitungan *Chi squer* untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan *fast food* dan aktivitas fisik dengan *menarche*. Hasil penelitian tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan *menarche* dengan hasil perhitungan nilai *Chi squer* (X^2) sebesar 2,119 dengan CI 95% (0,05) *P-Value* sebesar 0.1455. untuk aktivitas fisik terdapat hubungan dengan *menarche* dengan hasil perhitungan diperoleh nilai *Chi squer* (X^2) sebesar 4,54 dengan CI 95% (0,05) *P-Value* sebesar 0.0332. Kesimpulan kebiasaan makan *fast food* bukan faktor resiko untuk kejadian *menarche*, sedangkan aktivitas fisik merupakan factor resiko untuk kejadian *menarche*. Pada penelitian ini didapatkan umur *menarche* pada anak yaitu 9 tahun.

Kata Kunci : Menarche, Fast Food, Anak.

PENDAHULUAN

Menurut soetjningsih, 2004 menyatakan bahwa masa usia sekolah dimulai sejak anak berusia 6 tahun. Periode ini adalah masa pra-pubertas dan berakhir pada usia 12 tahun yang ditandai dengan dimulainya masa pubertas. Pada masa ini anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun psikologis.

Pada akhir periode selanjutnya anak akan memasuki masa pubertas, periode ini terjadi antara masa kanak-kanak dengan masa remaja, saat dimana kematangan seksual muncul yaitu menarche atau menstruasi yang pertama kali akan terjadi pada anak perempuan, dan pengalaman basah pertama kali pada malam hari terjadi pada anak laki-laki. Selain itu ciri-ciri seks sekunder terus berkembang dan sel-sel diproduksi dalam organ-organ seks (Hurlock, 2000).

KAJIAN LITERATUR

Usia anak perempuan mulai mendapatkan menarche sangat bervariasi, biasanya dimulai usia 12 – 15 tahun, dan hal tersebut akan terus berlanjut sampai usia 45 – 50 tahun saat perempuan mengalami menopause. Suatu penelitian dilakukan di Jakarta yang bertujuan memperoleh informasi tentang rata-rata usia menarche remaja putri usia 9 – 15 tahun pada siswi Sekolah Dasar dan Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama di Jakarta Timur. Sample diambil dari SDN 07 Petang dan SLTP 258 Cibubur. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa dari 344 sampel 52.3 % (180 responden) sudah mengalami menarche, dan sisanya 47.7% (164 responden) belum menarche. Rata-rata usia menarche remaja putri adalah 10 tahun (Deo, 2005).

Hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa menstruasi terjadi lebih awal, artinya semakin cepat remaja putri matang secara seksual dan semakin cepat pula timbul ketertarikan terhadap lawan jenis. Trend usia menarche yang semakin dini mempunyai implikasi antara lain bahwa resiko terjadinya kehamilan pada usia lebih muda dan lebih besar. Di Amerika memiliki angka kehamilan, abortus yang tinggi. Pusat Statistik Kesehatan Nasional (National Center For Health, 1993) melaporkan bahwa 86% remaja putra dan 95% remaja putri merupakan remaja yang aktif secara seksual sebelum berusia 19 tahun (Boback, 2004).

Media (televisi, music, film, video dan media cetak) mempengaruhi gagasan remaja tentang seksualitas. Selain itu terdapat dua

alasan remaja tahap awal memilih untuk aktif secara seksual adalah meningkatnya gairah seksual dan semakin dininya awitan menarche yang kini banyak terjadi antara 10 – 12 tahun (Boback, 2004).

Banyak hal yang mempengaruhi terjadinya menarche diantaranya riwayat kebiasaan makan, dan frekwensi asupan makanan yang berkalori tinggi yang menyebabkan asupan energy melebihi kebutuhan, salah satunya adalah gaya hidup masa kini yaitu anak suka makan fast food yang berkalori tinggi seperti Pizza, fried chicken, kentang goreng, es kream dan aneka makanan mie (Soetjningsih, 2004).

Ahli gizi mengungkapkan kebiasaan mengkonsumsi makanan fast food yang berlebihan kurang baik. Konsumsi fast food yang baik jika frekwensinya 1 kali dalam seminggu, jika lebih dari itu dikatakan tidak baik. Kebiasaan makan fast food yang berlebih dapat mengakibatkan obesitas pada anak (Achtung, 2006). Obesitas mempengaruhi tingkat kesuburan seorang perempuan sehingga anak yang mengalami obesitas kematangan seksualnya ditemukan lebih cepat meliputi pertumbuhan payudara, menarche, pertumbuhan rambut pubis serta aksila lebih cepat (Soetjningsih, 2004).

Selain kebiasaan makan fast food, aktivitas fisik pada anak juga mempengaruhi terjadinya menarche. Aktivitas fisik adalah kegiatan atau olahraga yang dilakukan anak diluar jam sekolah seperti lari, latihan balet, senam. Anak dikatakan aktif melakukan olahraga bila melakukan 1 atau lebih kegiatan selama 1 jam selama 3 – 5 kali per minggu. Aktivitas yang berlebih pada anak perempuan terjadi penurunan kadar estrogen akibatnya terjadi penurunan masa tulang. Berat badan dan komposisi tubuh atlet yang memiliki lemak tubuh secara drastic akan mengakibatkan laju metabolisme juga turun dan produksi estrogennya juga akan menurun sehingga terjadi amenore (Henderson, 2005). Berdasarkan fenomena diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Konsumsi makan fast food dan aktivitas fisik dengan kejadian *menarche* pada anak usia (9 -12 tahun) di SDN Banjarsari II Bandung.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah deskriptif survey analitik dengan desain cross-sectional. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi SDN Banjarsari II Bandung dengan usia 9 – 12 tahun

yang berjumlah 72 orang. Sampling pada penelitian ini adalah menggunakan total sampling yaitu seluruh siswi SDN Banjarsari II Bandung baik yang belum atau yang sudah mengalami menarache sebanyak 72 orang. Criteria inklusi dalam penelitian ini adalah ; anak usia 9-12 tahun, baik yang sudah mengalami menarache maupun yang belum menarache, siswi SDN Banjarsari II Bandung, bersedia menjadi responden. Pada penelitian ini pengumpulan data dengan menggunakan kuisioner dengan pertanyaan tertutup.

Analisa data, dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat menggunakan tabulasi dan perhitungan persentasi dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{\sum F}{n} \times 100 \%$$

dimana P adalah Prosentase, F adalah frekwensi jawaban/ hasil observasi, n adalah jumlah jawaban responden dan 100% adalah bilangan tetap.

Analisa Bivariat digunakan untukn melihat hubungan antara kedua variabel penelitian, maka digunakan Chi Squer dengan program SPSS versi 11.0 dengan menggunakan rumus :

$$X^2 = \sum \sum [(O_{ij} - E_{ij})^2 / E_{ij}]$$

Selanjutnya hasil X^2 hitung dibandingkan dengan table X^2 dengan taraf kepercayaan 95% dan derajat kebebasan 2. Jika X^2 hitung $\geq X^2$ table maka hipotesis null (H_0) ditolak. Jika X^2 hitung $\leq X^2$ table maka hipotesis null (H_0) diterima dan hipotesis satu (H_1) ditolak.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Dari hasil pengolahan data dengan menggunakan perhitungan tabulasi dan persentasi didapatkan data responden sebagai berikut ;

Distribusi usia responden bahwa 36 responden (47,4%) diantaranya berusia 11 tahun, 17 responden (22,4%) berusia 12 tahun, 15 responden (19,7%) berusia 10 tahun dan 8 responden (10,5%) berusia 9 tahun.

Distribusi responden berdasarkan menarache, responden yang belum mengalami *menarache* 44 responden (57,9%) dan 32 responden (42,1%) sudah mengalami *menarache* (haid).

Distribusi responden berdasarkan usia *menarache* (usia pertama haid), 18 responden (23,7%) pertama kali mendapat haid usia 10 tahun, 12 responden (15,8%) mendapat haid usia 11 tahun, dan untuk usia 9 dan 12 tahun hanya dialami oleh masing-masing 1 responden.

Distribusi responden berdasarkan konsumsi maka fast food, 43 responden (56,6%) memiliki pola konsumsi makan fast food yang baik, dan 33 responden (43,4%) termasuk katagori tidak baik.

Distribusi responden berdasarkan aktifitas fisik (olahraga) 44 responden (57,9%) mengikuti aktif aktivitas dan 32 (42,1%) tidak aktif melakukan aktivitas.

Tabel 1
Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

Usia	F	%
9 th	8	10,5
10 th	15	19,7
11 th	36	47,4
12 th	17	22,4
Jumlah	76	100,00

Tabel 2
Distribusi Responden Berdasarkan Menarache

Menarache	F	%
Ya	32	42,1
Tidak	44	57,9
Jumlah	76	100,00

Tabel 3
Distribusi Responden Berdasarkan Usia Menarache

Usia Menarache	F	%
Belum mengalami	44	57,9
9 th	1	1,3
10 th	18	23,7
11 th	12	15,8
12 th	1	1,3
Jumlah	76	100,00

Tabel 4
Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Makan Fast Food

Konsumsi Fast Food	F	%
Baik	43	56,6
Tidak baik	33	43,4
Jumlah	76	100,00

Tabel 5
Distribusi Responden Berdasarkan Aktifitas Fisik (Olahraga)

Aktifitas fisik	F	%
Aktif	44	57,9
Tidak aktif	32	42,1
Jumlah	76	100,00

Analisa Bivariat
Hubungan kebiasaan makan fast food dengan menarche

Tabel 6
Hubungan Kebiasaan Makan Fast Food Dengan Menarche

Kategori	Tidak		Ya		Jumlah		X ²	X ² table	P
	n	%	n	%	n	%			
Baik	28	65,12	15	34,88	43	100	2,119	3,841	0,1455
Tidak baik	16	48,48	17	51,52	33	100			
Total	44	57,89	32	42,11	76	100			

Kategori	Tidak		Ya		Jumlah		X ²	X ² table	P
	n	%	N	%	n	%			
Aktif	30	68,18	14	31,82	44	100	4,541	3,841	0,0332
Tidak aktif	14	43,75	18	56,25	32	100			
Total	44	57,89	32	42,11	76	100			

X² = 2,119 nilainya lebih kecil dari X² table = 3,841 maka Ho diterima (pengujian tidak signifikan) dengan derajat kepercayaan 95% maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi fast food dengan menarche pada anak usia 9 – 12 tahun di SDN Banjarsari II Bandung.

Hubungan aktifitas fisik dengan menarche

X² = 4,541 nilainya lebih besar dari X² table = 3,841 maka Ho di tolak (pengujian signifikan) dengan derajat kepercayaan 95% maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan menarche pada anak usia 9 – 12 tahun di SDN Banjarsari II Bandung.

Hubungan antara kebiasaan makan fast food dengan menarche

Kebiasaan makan fast food merupakan perilaku seseorang dalam memenuhi kebutuhan makan sehari-hari, berupa konsumsi makanan meliputi jenis dan frekwensi asupan makanan yang berkalori tinggi seperti : pizza, fried chicken, kentang goreng, es kream dan aneka makanan mie. Konsumsi makanan fast food dikatakan baik jika frekwensinya 1 kali dalam seminggu, jika lebih dari itu dikatakan kurang baik karena berdampak pada kesehatan tubuh. Berdasarkan hasil analisis hipotesa didapatkan bahwa X² = 2,119 nilainya lebih kecil dari X² table = 3,841 maka Ho diterima (pengujian tidak signifikan) dengan derajat kepercayaan 95% maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi fast food dengan menarche pada anak usia 9 – 12 tahun di SDN

Banjarsari II Bandung. Hal ini berarti berarti baik atau tidak baiknya kebiasaan makan fast food anak tidak akan mempengaruhi kejadian menarche.

Penelitian yang hamper sama pernah dilakukan oleh tim Universitas Indonesia (1999) di Jakarta tentang hubungan status gizi dengan kejadian menarche. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan menarche. Menurut Simanjuntak (2003), yang menyatakan bahwa secara fisiologis cepat lambatnya kematangan seksual sangat bervariasi tidak hanya ditentukan oleh status gizi anak, tetapi juga ditentukan oleh stress emosional gangguan hormonal dan aktivitas fisik. Selain itu kematangan seksual yang terjadi pada anak tidak terlepas dari proses regulasi hormonal yang terjadi didalam tubuh. Perubahan hormonal mengawali perubahan dan perkembangan pubertas adalah peningkatan kadar sirkulasi *Luteinizing Hormone (LH)* dan *Follicle Stimulating Hormone (FSH)* yang akan menstimulasi ovarium dan selanjutnya akan mensekresikan Gonadotropin. Menurut Sarwono (1999) produksi Hormone gonadotropin yang berlebihan sebelum anak usia 8 tahun, akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Hormone tersebut merangsang ovarium sehingga muncul ciri-ciri seks sekunder, menarche dan kemampuan reproduksi muncul sebelum pada waktunya.

Hubungan antara aktivitas fisik dengan menarche

Aktivitas fisik adalah program latihan atau kegiatan yang dilakukan diluar jam sekolah seperti : lari, senam, balet dan lain-lain.

Anak dikatakan aktif melakukan aktivitas bila melakukan 1 atau lebih kegiatan olahraga dan dilakukan lebih dari 1 jam selama 3-5 kali per minggu.

Dari hasil analisa hipotesa didapatkan bahwa $X^2 = 4,541$ nilainya lebih besar dari $X^2_{table} = 3,841$ maka H_0 di tolak (pengujian signifikan) dengan derajat kepercayaan 95% maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan *menarche* pada anak usia 9 – 12 tahun di SDN Banjarsari II Bandung. Hal ini berarti bahwa aktivitas fisik atau olah raga secara berlebihan maka akan memperlambat anak mendapatkan menstruasi pertamanya (*menarche*).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Burhannudin (2002) di Sulawesi Selatan tentang hubungan aktivitas fisik dengan *menarche*. Dari hasil penelitiannya didapatkan bahwa terdapat hubungan aktifitas fisik dengan *menarche*.

Menurut soetjningsih (2004), program latihan yang berat yang dilakukan secara adekuat atau berlebihan tanpa disertai pola makan yang baik dapat menimbulkan kelelahan dan kehilangan nafsu makan yang akhirnya kehilangan berat badan. Dengan BB dan komposisi tubuh atlet yang lemak tubuh kurang sampai dibawah normal atau bahkan kehilangan lemak secara drastis akan mengakibatkan penurunan laju metabolisme tubuh dan produksi hormon estrogennya juga akan menurun sehingga terjadi amenore (Rumawas, 2007).

Menurut Henderson (2005), mengatakan bahwa atlet wanita yang latihannya dimulai sebelum usia umumnya terjadi *menarche* biasanya akan mengalami keterlambatan *menarche*. Mereka akan lebih sering menunjukkan gejala amenore atau memiliki periode yang tidak teratur selama pelatihan fisik yang berat dibandingkan dengan rekan nya yang memulai latihan setelah melewati usia *menarche*. Kelaianan siklus menstruasi umumnya terjadi pada atlet dengan masa tubuh yang distribusi lemaknya sangat rendah.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut ;

1. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan fast food dengan kejadian *menarche*. Artinya baik atau tidak baik

kebiasaan makan fast food tidak akan mempengaruhi *menarche* pada anak.

2. Terdapat hubungan antara aktifitas fisik anak dengan kejadian *menarche*. Hal ini berarti bahwa anak yang melakukan aktivitas fisik atau olah raga secara berlebihan sebelum usia *menarche* maka akan memperlambat anak mendapatkan menstruasi pertamanya (*menarche*).

Saran

1. Pada penelitian ini didapatkan adanya percepatan umur *menarche* pada anak yaitu usia 9 tahun, untuk itu diharapkan agar lebih ditingkatkan pendidikan kesehatan reproduksi pada umur yang lebih muda yaitu pada usia sekolah dasar guna mengantisipasi masalah kesehatan reproduksi yang berkaitan dengan usia *menarche*. Dan untuk mempersiapkan dan meningkatkan kesehatan reproduksi anak dalam memasuki usia remajanya.
2. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian ini lebih dalam dan berlanjut dengan menambahkan variable-variabel lain yang berhubungan dengan kejadian *menarche* seperti stress emosional, pengaruh hormonal serta usia *menarche* ibu.

REFERENSI

- Achtung, R. 2006, Waspada fast foo. (Online) (http://keluarga_sehat.com/pola-konsumsi.php.mewa_id). Diakses Februari 2007.
- Alimul, A. 2003. Riset Keperawatan Dan Tehnik Penulisan Ilmiah. Jakarta ; Salemba Medika
- Arikunto, S. 2002, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Rineka Cipta : Jakarta
- Boback, 2004. Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Edisi : 4 EGC. Jakarta.
- Burhannudin, S. 2005. Beberapa variable yang berpengaruh terhadap usia *menarche* pelajar putri di Sulawesi Selatan (Online). (Library@lib.unair.ac.id:libunair@indo.net.id) diakses 12 juli 2007.
- Depkes RI, 2002 “Panduan kesehatan olahraga bagi petugas kesehatan” (online), (http://www.depkes.co.id/download/panduan_kesehatanolahraga). Diakses 15 april 2007.

- Hendorson, C. 2005. Buku Ajar Konsep Kebidanan. Jakarta : EGC
- Hurlock, B.E 2000. Psikologi perkembangan Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Penerbit Erlangga, Ciracas. Jakarta.
- Notoatmodjo, 2002. Metodologi penelitian Kesehatan. Edisi Revisi, Rineka Cipta: Jakarta.
- Republika, 2003. Pubertas Dini, Apa Penyebabnya? (Online), (http://republika.co.id/koran_detail.asp). Diakses 15 oktober 2006.
- Retno, 2007. Bijak Sikapi Anak Memasuki Usia Pubertas (online), (<http://www.kaltimpost.web.id/berita/index.asp?IDKategori=celoteh&id>) diakses 27 juli 2007.
- Rumawas,J.S.P 2007. Atlet Amenore Penggunaan Calsium pada atlet Amenore. (online)
- <http://www.bulutangkis.boqSport.com/Search/label/badminton.SEAMEOTROPMEIDRCCN> - Universitas Indonesia, diakses 15 April 2007.
- Schlosser, E. 2006. Negeri fast food.(online),(Portal Iptek/<http://www.iptek.net.id/ind/?ch=buku&id+293>). Diakses 3 Februari 2007.
- Simanjuntak, T. 2003. Pengalaman Praktek Biostimulasi Laser Untuk Pengaturan Siklus Menstruasi. (online). (<http://situs.kespro.info/krr/materi/menstruasi.htm>). Diakses 20 desember 2006.
- Soetjiningsih, 2004. Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya, Erlangga. Jakarta.
- Tinuk A.M. 2001. Plus Minus Anak Doyan Ngemil. (Online), (<http://www.tabloidnova.com/article.asp?id>). Diakses 3 Februari 2007.