Maida Daulay *et al*. (2026). *Jurnal Ilmiah Media Husada*. *Vol 15 (No 2)Tahun 2026, halaman 96-102*
https://ojs.widyagamahusada.ac.id

ORIGINAL ARTICLE

KONSUMSI JUNK FOOD DAN STATUS GIZI BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN MENARCHE DINI PADA REMAJA PUTRI SD AL-AZHAR MEDAN

Yessi Anis Maida Daulay[1], Andri Yunafri[2]

[1]Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
[2]Departemen Anestesi, Universitas Muhammdiyah Sumatera Utara

Corresponding author:
Yessi Anis Maida Daulay
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Email: esidaulay@gmail.com

Article Info:
Dikirim: 06 Juni 2026
Ditinjau: 19 Agustus 2026
Diterima: 17 November 2026

DOI:
https://doi.org/10.33475/jikmh.v15i2.462

Abstract

Background: Early menarche, defined as the onset of first menstruation before the age of 12 years, is a significant reproductive health issue among adolescent girls, with implications for physical, psychological, and social well-being. Excessive junk food consumption and overweight nutritional status are hypothesized to accelerate pubertal maturation and the onset of early menarche. Objective: This study aimed to analyze the relationship between junk food consumption and nutritional status with the incidence of early menarche among female students at SD Al-Azhar Medan, located on Jl. Pintu Air IV No. 189, Kwala Bekala, Medan Johor, Medan City, conducted from July to December 2024. Methods: This was an observational analytic study with a cross-sectional design. The population comprised 55 female students in grades 4, 5, and 6; using purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria, 50 students were enrolled as respondents. Nutritional status was categorized using the CDC 2000 BMI-for-age growth chart. Data were analyzed using univariate and bivariate methods with the Chi-Square test at a significance level of p < 0.05. Results: A significant relationship was found between junk food consumption and early menarche (p = 0.002), as well as between nutritional status and early menarche (p = 0.005). Most respondents who frequently consumed junk food (54.0%) had an overweight or obese nutritional status and experienced early menarche more often than those with low consumption. Conclusion: Junk food consumption and nutritional status are significantly associated with early menarche in adolescent girls. Healthy dietary habits and optimal nutritional status should be promoted to support normal pubertal development.

Keywords*: early menarche; junk food consumption; nutritional status; adolescent girls; puberty.*

Abstrak

Latar Belakang: *Menarche* dini, yaitu menstruasi pertama yang terjadi sebelum usia 12 tahun, merupakan isu kesehatan reproduksi yang signifikan pada remaja putri, dengan dampak pada aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Konsumsi *junk food* yang berlebihan serta status gizi lebih diduga berkontribusi terhadap percepatan maturasi pubertas dan kejadian *menarche* dini. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi *junk food* dan status gizi terhadap kejadian *menarche* dini pada siswi SD Al-Azhar Medan, yang berlokasi di Jl. Pintu Air IV No. 189, Kwala Bekala, Kecamatan Medan Johor, Kota Medan, dilaksanakan pada Juli–Desember 2024. Metode: Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 55 siswi kelas 4, 5, dan 6; melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh 50 siswi sebagai responden. Status gizi dikategorikan menggunakan kurva pertumbuhan IMT menurut usia dari CDC 2000. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-*Square* pada tingkat signifikansi p < 0,05. Hasil: Ditemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian *menarche* dini (p = 0,002), serta antara status gizi dengan kejadian *menarche* dini (p = 0,005). Sebagian besar responden yang sering mengonsumsi *junk food* (54,0%) memiliki status gizi *overweight* atau obesitas dan lebih sering mengalami *menarche* dini dibandingkan responden dengan konsumsi rendah. Kesimpulan: Konsumsi *junk food* dan status gizi berhubungan signifikan dengan kejadian *menarche* dini pada remaja putri. Edukasi mengenai pola makan sehat serta pemeliharaan status gizi optimal perlu digalakkan untuk mendukung proses pubertas yang normal.

Kata kunci: *menarche* dini; konsumsi makanan cepat saji; status gizi; remaja putri; pubertas.

© 2020 The Author(s). This is an **Open Access** article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

ISSN: 2655-4917 (online)
ISSN: 2252-9101 (cetak)

PENDAHULUAN

Menarche dini merupakan menstruasi pertama yang terjadi sebelum usia 12 tahun, sedangkan *menarche* yang terjadi pada rentang usia 12–16 tahun masih dikategorikan normal (Hutasuhut, 2022). *Menarche* menandai matangnya fungsi reproduksi dan sistem endokrin pada remaja putri. Secara global, berbagai penelitian melaporkan kecenderungan penurunan usia *menarche* dari waktu ke waktu seiring perbaikan status gizi dan perubahan pola hidup remaja (Karapanou & Papadimitriou, 2010). Di Indonesia, berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019, rata-rata usia *menarche* adalah 12,4 tahun, dengan 60% remaja mengalami *menarche* pada usia tersebut; sebanyak 2,6% mengalami *menarche* pada usia 9–10 tahun, 30,3% pada usia 11–12 tahun, dan 30% pada usia 13 tahun (Anggraini et al., 2022). Data prevalensi *menarche* dini pada siswi sekolah dasar di Kota Medan sendiri masih terbatas, sehingga kajian pada populasi lokal seperti SD Al-Azhar Medan penting untuk melengkapi data epidemiologi mengenai fenomena ini.

Menarche dini menjadi perhatian karena berkaitan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan reproduksi, obesitas, sindrom metabolik, serta dampak psikososial pada masa remaja maupun dewasa. Kejadian ini dipengaruhi oleh faktor internal berupa predisposisi genetik, serta faktor eksternal yang meliputi status gizi, pola konsumsi makanan, aktivitas fisik, kondisi sosial ekonomi, dan paparan lingkungan, termasuk media massa (Karapanou & Papadimitriou, 2010). Status gizi diketahui berperan penting dalam menentukan waktu terjadinya *menarche*. Remaja dengan status gizi lebih (*overweight*/obesitas) cenderung mengalami percepatan maturasi seksual dibandingkan remaja dengan status gizi normal, melalui peningkatan produksi hormon leptin yang mengaktivasi poros hipotalamus–hipofisis–gonad; sebaliknya, kekurangan gizi dapat menghambat produksi hormon reproduksi (Kaplowitz, 2008). Menurut Syam et al. (2022), hubungan status gizi dengan usia *menarche* telah banyak diteliti pada remaja tingkat SMP dan SMA, namun penelitian pada siswi sekolah dasar yang baru memasuki awal masa pubertas masih terbatas, sehingga hal ini menjadi salah satu celah yang mendasari pentingnya penelitian ini.

Selain status gizi, pola konsumsi makanan turut berkontribusi terhadap usia *menarche*. *Junk food* adalah makanan dengan kandungan kalori, gula, garam, dan lemak jenuh yang tinggi, namun rendah serat dan mikronutrien (Carrasco-Luna et al., 2018). Konsumsi *junk food* secara berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas dan mempercepat pematangan organ reproduksi. Beberapa penelitian melaporkan hubungan yang bermakna antara konsumsi *junk food* dengan kejadian *menarche* dini (Arifin et al., 2020; Elizabeth et al., 2024; Latif et al., 2022), meskipun penelitian lain tidak menemukan hubungan yang signifikan, yang diduga dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik responden, pola diet, kondisi lingkungan, serta metode pengukuran antarwilayah (Dwiwana & Astuti, 2023).

Penelitian ini berbeda dari penelitian-penelitian terdahulu karena mengkaji konsumsi *junk food* dan status gizi secara bersamaan pada populasi siswi sekolah dasar usia 9–11 tahun, kelompok usia yang baru memasuki masa transisi pubertas awal dan belum banyak diteliti dibandingkan kelompok remaja SMP maupun SMA. Karakteristik lingkungan sekolah dengan pola jajanan yang relatif seragam juga menjadikan populasi ini relevan untuk mengeksplorasi keterkaitan pola konsumsi dan status gizi terhadap usia *menarche*.

SD Al-Azhar Medan dipilih sebagai lokasi penelitian atas dasar aksesibilitas serta kesediaan pihak sekolah untuk mendukung pelaksanaan penelitian, mengingat sekolah ini memiliki populasi siswi kelas atas (4, 5, dan 6) yang berada pada rentang usia rawan mengalami *menarche* dini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi *junk food* dan

status gizi terhadap kejadian *menarche* dini pada remaja putri SD Al-Azhar Medan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara konsumsi junk food, status gizi, dan kejadian *menarche* dini pada remaja putri, di mana seluruh variabel diukur secara bersamaan pada satu titik waktu. Penelitian dilaksanakan di SD Al-Azhar Medan, Jl. Pintu Air IV No. 189, Kwala Bekala, Kecamatan Medan Johor, Kota Medan, pada Juli–Desember 2024. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas 4, 5, dan 6 di SD Al-Azhar Medan yang berjumlah 55 siswi. Pemilihan kelas 4, 5, dan 6 didasarkan pada rentang usia siswi (9–12 tahun) yang berada pada periode transisi pubertas awal, sehingga relevan untuk mengkaji kejadian *menarche* dini.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, bukan *random sampling*, karena penelitian ini memerlukan siswi yang secara spesifik telah mengalami *menarche* kurang dari satu tahun dan mampu mengingat usia *menarche*-nya sendiri, sehingga tidak seluruh siswi dalam populasi memenuhi syarat untuk dipilih secara acak. Kriteria inklusi meliputi: (1) siswi yang mengingat usia *menarche*-nya, (2) siswi yang baru mengalami *menarche* kurang dari satu tahun, dan (3) bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi siswi yang tidak dapat mengingat usia *menarche*, tidak bersedia menjadi responden, tidak hadir saat pendataan, atau menderita penyakit kronis maupun akut (seperti TBC, gastritis, atau hipertiroidisme) yang dapat memengaruhi status gizi maupun usia *menarche*. Besar sampel minimal dihitung menggunakan rumus Slovin pada tingkat kepercayaan 95% dengan margin kesalahan 10%, diperoleh sampel minimal sebanyak 35 siswi. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang diterapkan, diperoleh 50 siswi yang memenuhi syarat dan bersedia menjadi responden penelitian.

Data yang dikumpulkan meliputi profil responden, frekuensi konsumsi *junk food*, dan usia *menarche*, yang diperoleh melalui instrumen kuesioner yang disusun oleh peneliti berdasarkan 15 jenis makanan cepat saji yang umum dikonsumsi remaja (seperti ayam goreng, burger, mi instan, dan gorengan), dengan skor frekuensi konsumsi dalam satu bulan terakhir pada rentang 0–3 poin per jenis makanan (tidak pernah, 1–2 kali/minggu, 3–4 kali/minggu, 5–6 kali/minggu). Responden dengan total skor <8 dikategorikan jarang mengonsumsi *junk food*, sedangkan skor ≥8 dikategorikan sering. Instrumen kuesioner disusun mengacu pada penelitian sejenis dan telah melalui telaah (*expert judgement*) oleh dosen pembimbing sebelum digunakan; uji validitas dan reliabilitas secara statistik formal tidak dilakukan pada penelitian ini, sehingga hal ini menjadi salah satu keterbatasan penelitian.

Menurut Hales et al. (2022), status gizi ditentukan melalui pengukuran berat badan menggunakan timbangan injak (ketelitian 0,1 kg) dan tinggi badan menggunakan microtoise (ketelitian 0,1 cm), yang kemudian dikonversi menjadi indeks massa tubuh (IMT) dan dikategorikan berdasarkan kurva pertumbuhan IMT-menurut-usia CDC 2000 menjadi berat badan kurang (<persentil 5), berat badan normal (persentil 5–<85), *overweight* (persentil 85–<95), dan obesitas (≥persentil 95). Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS *Statistics*. Analisis univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk data kategorik, serta nilai rerata dan standar deviasi untuk data numerik (usia, berat badan, dan tinggi badan). Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-*Square* pada tingkat signifikansi $p < 0,05$ untuk menguji hubungan antara konsumsi *junk food* dan status gizi terhadap kejadian *menarche* dini; pada tabel 2×2 digunakan nilai *continuity correction*, sedangkan pada tabel dengan sel berharap

(*expected count*) kurang dari 5, hasil uji diinterpretasikan secara hati-hati. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik (*ethical clearance*) dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan nomor 1300/KEPK/FKUMSU/2024. Setiap responden mengikuti penelitian secara sukarela setelah orang tua/wali memberikan persetujuan tertulis (*informed consent*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran langsung berat badan dan tinggi badan, serta pengisian kuesioner terkait konsumsi *junk food* dan usia *menarche*. Data yang diperoleh diverifikasi kelengkapannya sebelum dianalisis menggunakan IBM SPSS *Statistics*.

Karakteristik Responden

Sebanyak 50 siswi SD Al-Azhar Medan yang memenuhi kriteria inklusi ditetapkan sebagai responden penelitian setelah orang tua/wali memberikan persetujuan. Rerata usia responden adalah 10,12 ± 0,824 tahun, dengan rentang usia 9–11 tahun, yang secara karakteristik berada pada fase awal pubertas. Rerata berat badan responden adalah 38,44 ± 9,798 kg (rentang 20–56 kg), dan rerata tinggi badan adalah 139,94 ± 9,168 cm (rentang 122–159 cm). Variasi data antropometri tersebut mencerminkan keragaman pertumbuhan dan status gizi di antara responden. Karakteristik usia dan antropometri ini menjadi dasar untuk menganalisis hubungan antara konsumsi *junk food*, status gizi, dan kejadian *menarche* dini pada bagian berikut.

Analisis Univariat

Distribusi frekuensi konsumsi *junk food*, status gizi, dan kejadian *menarche* pada 50 responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Konsumsi *Junk Food*, Status Gizi, dan Kejadian *Menarche* pada Responden (n=50)

Variabel	Kategori	n	%
Konsumsi Junk Food	Sering (skor ≥8)	27	54.0
	Jarang (skor <8)	23	46.0
Status Gizi	Berat Badan Kurang	10	20.0
	Berat Badan Normal	13	26.0
	Overweight	14	28.0
	Obesitas 1	13	26.0
Kejadian *Menarche*	Dini (<12 tahun)	24	48.0
	Normal/Belum *Menarche*	26	52.0
Total		50	100.0

(Data primer, 2025)

Berdasarkan Tabel 1, sebanyak 27 responden (54,0%) tergolong sering mengonsumsi *junk food* (skor ≥8) dan 23 responden (46,0%) tergolong jarang (skor <8). Pada variabel status gizi, proporsi terbesar berada pada kategori *overweight* sebanyak 14 responden (28,0%), diikuti kategori berat badan normal dan obesitas derajat 1 dengan proporsi yang sama, yaitu masing-masing 13 responden (26,0%), sedangkan 10 responden (20,0%) tergolong berat badan kurang; kategorisasi ini mengacu pada kurva pertumbuhan IMT-menurut-usia CDC 2000 (Hales et al., 2022). Proporsi responden dengan status gizi normal relatif kecil dibandingkan gabungan kategori gizi lebih (*overweight* dan obesitas, 54,0%) maupun gizi kurang (20,0%); kondisi ini kemungkinan berkaitan dengan tingginya frekuensi konsumsi *junk food* pada populasi penelitian, mengingat 54,0% responden tergolong sering mengonsumsi *junk food*. Pada variabel kejadian *menarche*, 26 responden (52,0%) tergolong menarche normal atau belum *menarche*, sedangkan 24 responden (48,0%) telah mengalami *menarche* dini (usia <12 tahun); perbandingan proporsi ini dengan sebaran usia responden disajikan lebih lanjut pada Tabel 4.

Analisis Bivariat

Hubungan antara konsumsi *junk food*, status gizi, dan usia responden dengan kejadian *menarche* dini dianalisis secara bivariat menggunakan uji Chi-*Square*, sebagaimana disajikan pada Tabel 2, Tabel 3, dan Tabel 4 berikut.

Tabel 2. Hubungan Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian *Menarche*

Konsumsi *Junk food*	Kejadian *Menarche*				P *value*
	Dini		Normal		
	n	%	n	%	
Jarang	5	10.0	18	36.0	0.002
Sering	19	38.0	8	16.0	

(Data primer, 2025)

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok dengan frekuensi konsumsi *junk food* yang jarang, sebanyak 18 responden (36,0%) mengalami *menarche* normal/belum *menarche* dan 5 responden (10,0%) mengalami *menarche* dini. Sebaliknya, pada kelompok yang sering mengonsumsi *junk food*, sebanyak 19 responden (38,0%) mengalami *menarche* dini dan hanya 8 responden (16,0%) yang mengalami *menarche* normal/belum *menarche*. Hasil uji Chi-*Square* menunjukkan hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dan kejadian *menarche* dini (p=0,002; p<0,05), yang berarti siswi dengan frekuensi konsumsi *junk food* yang lebih sering cenderung mengalami *menarche* pada usia yang lebih dini. Temuan ini sejalan dengan penelitian Elizabeth et al. (2024) serta Latif et al. (2022) yang juga melaporkan hubungan bermakna antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan risiko *menarche* dini. Secara fisiologis, asupan *junk food* yang tinggi kalori dan lemak dapat meningkatkan akumulasi jaringan adiposa dan sekresi hormon leptin, yang selanjutnya merangsang pelepasan gonadotropin-*releasing hormone* (GnRH) dan mempercepat maturasi organ reproduksi (Wu et al., 2019). Meskipun demikian, karena desain penelitian ini bersifat *cross-sectional*, hasil ini menunjukkan adanya hubungan (korelasi) antara kedua variabel, bukan hubungan sebab-akibat (kausalitas).

Tabel 3. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian *Menarche*

Status Gizi	Kejadian *Menarche*				P *value*
	Dini		Normal		
	n	%	n	%	
Berat Badan Kurang	3	6.0	7	14.0	0.005
Berat Badan Sehat	2	4.0	11	22.0	
Overweight	9	18.0	5	10.0	
Obesitas 1	10	20.0	3	6.0	

(Data primer, 2025)

Tabel 3 menunjukkan bahwa kejadian *menarche* dini paling banyak ditemukan pada kelompok status gizi obesitas, yaitu 10 dari 13 responden (20,0% dari total sampel), diikuti kelompok *overweight* sebanyak 9 dari 14 responden (18,0%). Sebaliknya, pada kelompok berat badan normal, sebagian besar responden (11 dari 13 responden atau 22,0%) mengalami *menarche* normal/belum *menarche*, dan hanya 2 responden (4,0%) yang mengalami *menarche* dini. Hasil uji Chi-*Square* menunjukkan hubungan yang signifikan antara status gizi dan kejadian *menarche* dini (p=0,005; p<0,05); oleh karena terdapat satu sel dengan nilai *expected count* kurang dari 5 pada tabel silang ini, hasil tersebut tetap perlu diinterpretasikan dengan hati-hati. Kecenderungan ini sejalan dengan penelitian Syam et al. (2022) dan Arifin et al. (2020) yang juga melaporkan bahwa remaja dengan status gizi lebih cenderung mengalami *menarche* lebih dini dibandingkan remaja dengan status gizi normal. Secara fisiologis, peningkatan massa lemak tubuh pada remaja dengan status gizi lebih meningkatkan sekresi hormon leptin, yang berperan mengaktivasi poros hipotalamus–hipofisis–gonad sehingga mempercepat pubertas dan *menarche* (Kaplowitz, 2008). Kaitan antara akumulasi massa lemak tubuh dan percepatan usia *menarche* juga dikonfirmasi oleh Laili et al. (2024) Sebaliknya, temuan Dwiwana & Astuti (2023) tidak menemukan hubungan signifikan antara status gizi dan *menarche* menunjukkan bahwa kekuatan hubungan ini dapat bervariasi antarpopulasi, kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik responden, ukuran sampel, dan kondisi lingkungan.

Tabel 4. Hubungan Usia Responden dengan Kejadian *Menarche*

Usia (Tahun)	Kejadian *Menarche*				P *value*
	Dini		Normal		
	n	%	n	%	
9	1	2.0	13	26.0	0.001
10	9	18.0	7	14.0	
11	14	28.0	6	12.0	

(Data primer, 2025)

Tabel 4 menunjukkan bahwa proporsi kejadian *menarche* dini cenderung meningkat seiring

bertambahnya usia responden. Pada kelompok usia 9 tahun, hanya 1 dari 14 responden (2,0%) yang telah mengalami *menarche* dini, sedangkan 13 responden (26,0%) tergolong normal/belum *menarche*. Pada kelompok usia 10 tahun, 9 dari 16 responden (18,0%) telah mengalami *menarche* dini. Proporsi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 11 tahun, yaitu 14 dari 20 responden (28,0%) telah mengalami *menarche* dini, dan 6 responden (12,0%) tergolong normal/belum *menarche*. Hasil uji Chi-*Square* menunjukkan hubungan yang signifikan antara usia responden dan kejadian *menarche* dini ($p=0,001$; $p<0,05$), yang mengonfirmasi bahwa distribusi kejadian *menarche* dini pada penelitian ini berkaitan erat dengan usia responden saat penelitian dilaksanakan.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, kuesioner konsumsi *junk food* merupakan instrumen yang disusun oleh peneliti dan belum diuji validitas serta reliabilitasnya secara statistik formal, sehingga berpotensi menimbulkan bias pengukuran. Kedua, desain *cross-sectional* yang digunakan hanya mampu menunjukkan hubungan (korelasi), bukan hubungan sebab-akibat, antara konsumsi *junk food*, status gizi, dan kejadian *menarche* dini. Ketiga, teknik *purposive sampling* serta lokasi penelitian yang terbatas pada satu sekolah dasar membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Keempat, data usia *menarche* diperoleh melalui *recall* responden sehingga berisiko mengalami bias mengingat (*recall* bias), meskipun kriteria inklusi telah membatasi responden pada siswi yang baru mengalami *menarche* kurang dari satu tahun untuk meminimalkan risiko tersebut. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat bukti bahwa konsumsi *junk food* dan status gizi berperan penting terhadap kejadian *menarche* dini pada remaja putri, sebagaimana juga dilaporkan oleh Nurhayati & Purwandari (2023) pada populasi remaja putri lainnya. Pemenuhan gizi yang seimbang serta pembatasan konsumsi *junk food* sejak usia sekolah dasar perlu terus digalakkan untuk mendukung proses pubertas yang sehat, mengingat status gizi optimal turut berperan penting bagi kesehatan reproduksi remaja secara keseluruhan (Skoracka et al., 2021).

KESIMPULAN

Konsumsi *junk food* dan status gizi terbukti berhubungan signifikan dengan kejadian *menarche* dini pada remaja putri SD Al-Azhar Medan ($p=0,002$ dan $p=0,005$). Siswi yang sering mengonsumsi *junk food* serta memiliki status gizi lebih (*overweight*/obesitas) cenderung mengalami *menarche* pada usia yang lebih dini dibandingkan siswi dengan pola konsumsi rendah dan status gizi normal. Oleh karena itu, edukasi mengenai pola makan sehat dan pemantauan status gizi secara berkala perlu digalakkan sejak usia sekolah dasar, melibatkan peran orang tua, pihak sekolah, dan tenaga kesehatan, guna mendukung proses pubertas yang normal serta kesehatan reproduksi remaja jangka panjang.

DAFTAR RUJUKAN

Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi. *Menara Medika*, *5*(1), 109–120. https://doi.org/10.31869/mm.v5i1.3511

Arifin, N. A., Fatmawati, F., & Fahmi, I. (2020). Hubungan Status Gizi dan Konsumsi Junk Food dengan Menarche Dini Pada Remaja Awal (Studi Kasus di 3 Sekolah Dasar Kota Malang). *Journal of Issues in Midwifery*, *4*(2), 82–90. https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2020.004.02.4

Carrasco-Luna, J., Gombert, M., Carrasco-García, Á., & Codoñer-Franch, P. (2018). Adolescent Feeding: Nutritional Risk Factors. *Journal of Child Science*, *08*(01), e99–e105. https://doi.org/10.1055/s-0038-1669436

Dwiwana, M. F., & Astuti, R. P. (2023). Hubungan Konsumsi Junk Food, Status Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Menarche pada Remaja di MTSN 2 Kabupaten Tangerang Tahun 2022. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, *2*(4), 329–334. https://doi.org/10.53801/ijms.v2i4.128

Elizabeth, B., Giyaningtyas, I. J., & Sartika, A. (2024). Relationship Between Physical Activity and Junk Food Consumption on the Incidence of Early Menarche. *PROMOTOR*, *7*(1), 70–75. https://doi.org/10.32832/pro.v7i1.528

Hales, C. M., Freedman, D., Akinbami, L., Wei, R., & Ogden, C. (2022). *Evaluation of alternative body mass index (BMI) metrics to monitor weight status in children and adolescents with extremely high BMI using CDC BMI-for-age growth charts*. https://doi.org/10.15620/cdc:121711

Hutasuhut, R. M. (2022). Hubungan Konsumsi Junk Food dan Media Informasi Terhadap Menarche Dini Pada Remaja Putri. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, *17*(1), 19–26. https://doi.org/10.61902/motorik.v17i1.362

Kaplowitz, P. B. (2008). Link Between Body Fat and the Timing of Puberty. *Pediatrics*, *121*(Supplement_3), S208–S217. https://doi.org/10.1542/peds.2007-1813F

Karapanou, O., & Papadimitriou, A. (2010). Determinants of menarche. *Reproductive Biology and Endocrinology*, *8*(1), 115. https://doi.org/10.1186/1477-7827-8-115

Laili, P. M. W., Muniroh, L., & Ramadhani, Z. T. (2024). Hubungan Frekuensi Konsumsi Junk Food, Status Gizi, dan Massa Lemak Tubuh dengan Usia Menarche pada Anak Sekolah. *Media Gizi Kesmas*, *13*(2), 691–697. https://doi.org/10.20473/mgk.v13i2.2024.691-697

Latif, S., Naz, S., Ashraf, S., & Ahmed Jafri, S. (2022). Junk food consumption in relation to menstrual abnormalities among adolescent girls: A comparative cross sectional study. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, *38*(8). https://doi.org/10.12669/pjms.38.8.6177

Nurhayati, R., & Purwandari, H. (2023). Frekuensi Konsumsi Junk Food Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, *9*(1), 51–62. https://doi.org/10.21070/midwiferia.v9i1.1674

Skoracka, K., Ratajczak, A. E., Rychter, A. M., Dobrowolska, A., & Krela-Kaźmierczak, I. (2021). Female Fertility and the Nutritional Approach: The Most Essential Aspects. *Advances in Nutrition*, *12*(6), 2372–2386. https://doi.org/10.1093/advances/nmab068

Syam, W. D. P., Sri Wahyuni Gaytri, Muchsin, A. H., Bamahry, A., & Laddo, N. (2022). Hubungan Status Gizi terhadap Usia Menarche. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, *2*(9), 637–645. https://doi.org/10.33096/fmj.v2i9.119

Wu, Y., Sánchez, B. N., Goodrich, J. M., Dolinoy, D. C., Cantoral, A., Mercado-Garcia, A., Ruiz-Narváez, E. A., Téllez-Rojo, M. M., & Peterson, K. E. (2019). Dietary exposures, epigenetics and pubertal tempo. *Environmental Epigenetics*, *5*(1). https://doi.org/10.1093/eep/dvz002

Cite this article as: *Maida Daulay et al. (2026). Konsumsi Junk Food dan Status Gizi Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri Sd Al-Azhar Medan. Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada.* 15(2), 96-102. https://doi.org/10.33475/jikmh.v15i2.462