SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN KEJADIAN *MENARCHE* DINI PADA SISWI SEKOLAH DASAR KELAS 1-5 DI SD NEGERI 02 PANDEAN KOTA MADIUN

OLEH :
NISA YUDHITA
NIM : 202202180

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN KEJADIAN *MENARCHE* DINI PADA SISWI SEKOLAH DASAR KELAS 1-5 DI SD NEGERI 02 PANDEAN KOTA MADIUN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

OLEH :
NISA YUDHITA
NIM : 202202180

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh :
Nama : Nisa Yudhita
NIM : 202202180
Program Studi : Keperawatan
Judul : HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN KEJADIAN *MENARCHE* DINI PADA SISWI SEKOLAH DASAR KELAS 1-5 DI SD NEGERI 02 PANDEAN KOTA MADIUN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 03 Februari 2026

Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Dian Anisia Widyaningrum., S.Kep., Ns., M.Kep	Hariyadi, S.Kp., M.Pd
NUPTK. 8340766667230283	NUPTK. 1441746647130083

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh :
Nama : Nisa Yudhita
NIM : 202202180
Program Studi : Keperawatan
Judul : HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN KEJADIAN *MENARCHE* DINI PADA SISWI SEKOLAH DASAR KELAS 1-5 DI SD NEGERI 02 PANDEAN KOTA MADIUN

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 11 Februari 2026

Ketua : Adhin Al Kasanah, S.Kep., Ns., M.Kep : .....
NUPTK. 4646769670230262

Penguji I : Dian Anisia Widyaningrum., S.Kep., Ns., M.Kep : .....
NUPTK. 8340766667230283

Penguji II : Hariyadi, S.Kp., M.Pd : .....
NUPTK. 1441746647130083

Mengesahkan,
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Dr. Retno Widiarini, S.K.M., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nisa Yudhita

NIM : 202202080

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 11 Februari 2026



Nisa Yudhita

NIM. 202202080

MOTTO

"Dua alasan mengapa orang lain membicarakan kita. Pertama karena kita punya kebaikan atau kelebihan. Kedua karena kita punya keburukan yang terlalu berlebihan."

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Nisa Yudhita
Tempat dan Tanggal Lahir	: Madiun, 30 Maret 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat	: Ds. Gondosuli, RT.08 / RW.02, Kel. Kare, Kec. Kare, Kab. Madiun
Email	: nisayudhita00@gmail.com
Riawayat Pendidikan	:
1. 2009-2010	: TK Baitut Taqwa Tawangrejo Takeran
2. 2010-2016	: MIN Demangan Kota Madiun
3. 2016-2018	: MtSN Kare Kab. Madiun
4. 2019-2022	: SMK Negeri 2 Madiun
5. 2022-sekarang	: STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

ABSTRAK

HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN KEJADIAN *MENARCHE* DINI PADA SISWI SEKOLAH DASAR KELAS 1-5 DI SD NEGERI 02 PANDEAN KOTA MADIUN

Nisa Yudhita

Kejadian menarche dini merupakan masalah kesehatan reproduksi yang semakin meningkat pada anak perempuan usia sekolah dasar, ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama sebelum usia 12 tahun. Fenomena ini menjadi perhatian karena dapat berdampak pada kesiapan fisik dan psikologis anak serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan di masa depan. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam percepatan usia menarche adalah tingginya konsumsi junk food yang mengandung kalori, lemak, dan gula. Pola konsumsi makanan tidak sehat tersebut berpotensi memengaruhi status gizi dan keseimbangan hormon reproduksi yang berperan dalam maturasi seksual. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara konsumsi junk food dengan kejadian menarche dini pada siswi Sekolah Dasar kelas 1–5 di SD Negeri 02 Pandean Kota Madiun.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 76 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner konsumsi junk food dan lembar observasi kejadian menarche dini. Analisis data dilakukan menggunakan uji Fisher's Exact Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0{,}05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki konsumsi junk food kategori tinggi sebanyak 33 siswi (43,4%). Kejadian menarche dini ditemukan pada 27 siswi (35,5%). Pada kelompok konsumsi junk food tinggi, terdapat 18 siswi (23,7%) yang mengalami menarche dini. Hasil uji Fisher menunjukkan nilai $p = 0{,}011$ ($p < 0{,}05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara konsumsi junk food dengan kejadian menarche dini.

Konsumsi junk food yang tinggi berpotensi meningkatkan asupan energi dan akumulasi lemak tubuh sehingga memicu aktivasi aksis hipotalamus–hipofisis–ovarium lebih cepat dan mempercepat usia menarche. Namun demikian, menarche dini juga dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, status gizi keseluruhan, serta faktor lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi seimbang, pembatasan konsumsi makanan tidak sehat di lingkungan sekolah, serta pemantauan tumbuh kembang anak secara berkala untuk mencegah terjadinya menarche dini.

Kata kunci : Konsumsi Junk Food, Menarche Dini, Siswi Sekolah Dasar

ABSTRACT

\

THE RELATIONSHIP BETWEEN JUNK FOOD CONSUMPTION AND THE INCIDENCE OF EARLY MENARCHE AMONG ELEMENTARY SCHOOL GIRLS IN GRADES 1–5 AT SD NEGERI 02 PANDEAN, MADIUN CITY

Nisa Yudhita

Early menarche is a reproductive health issue in girls, characterized by the onset of first menstruation before the age of 12 years. One of the factors suspected to contribute to the acceleration of menarcheal age is junk food consumption, which is typically high in calories, fat, and sugar. Unhealthy dietary patterns may affect nutritional status and disrupt reproductive hormonal balance involved in sexual maturation. This study aimed to determine the relationship between junk food consumption and the incidence of early menarche among elementary school girls in grades 1–5 at SD Negeri 02 Pandean, Madiun City.

This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 76 respondents selected using a total sampling technique. Data were collected through a junk food consumption questionnaire and an observation sheet for early menarche incidence. Data analysis was performed using Fisher's Exact Test with a significance level of $\alpha = 0.05$ due to the presence of cells with expected counts less than 5.

The results showed that most respondents had a high level of junk food consumption (33 students; 43.4%). Early menarche occurred in 27 students (35.5%). Among those with high junk food consumption, 18 students (23.7%) experienced early menarche. Fisher's Exact Test revealed a p-value of 0.011 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between junk food consumption and early menarche.

High junk food consumption may increase energy intake and body fat accumulation, leading to earlier activation of the hypothalamic–pituitary–ovarian axis and accelerating the onset of menarche. However, early menarche may also be influenced by genetic factors, overall nutritional status, and environmental influences. Therefore, balanced nutrition education, restriction of unhealthy food sales in school environments, and regular monitoring of children's growth and development are recommended to prevent early menarche.

Keywords : *Junk Food Consumption, Early Menarche, Elementary School Girls*

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Konsumsi *Junk Food* Dengan Kejadian *Menarche* Dini Pada Siswi Sekolah Dasar Kelas I-V Di SD Negeri 02 Pandean Kota Madiun" dengan baik. Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana keperawatan dan dalam proses penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran dan motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Purtanto, S.Pd. selaku kepala sekolah di SD Negeri 02 Pandean Kota Madiun terimakasih atas izin penelitian yang diberika di SD Negeri 02 Pandean Kota Madiun.
2. Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan izin dalam pembuatan surat izin pengambilan awal penelitian.
3. Ibu Mega Arianti, S.KEP., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
4. Adhin Al Khasanah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Dewan Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam proses penyusunan Skripsi ini.
5. Ibu Dian Anisia Widyaningrum, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing 1 yang telah membantu dalam memberikan arahan, saran dan dukungan kepada saya dalam proses penyusunan skripsi ini sampai terselesaikan. Semoga Ibu Dian dan keluarga diberi kesehatan.
6. Bapak Hariyadi, S.Kp., M.Pd selaku dosen pembimbing 2 yang telah membantu dalam memberikan arahan, saran dan dukungan kepada saya dalam proses penyusunan skripsi ini sampai terselesaikan. Semoga Bapak Hariyadi dan keluarga diberi kesehatan.
7. Keluarga tercinta Ayah, Ibu, dan Adek yang selalu memberukan semnagat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan proposal skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata penulis sampaikan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala urusan kita.,

Madiun,11 Februari 2026
Penulis,



Nisa Yudhita
NIM. 202202080

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
HALAMAN PERNYATAAN v
MOTTO vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP vii
ABSTRAK viii
ABSTRACT ix
KATA PENGANTAR x
DAFTAR ISI xii
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH xvi
BAB I PENDAHULUAN 19
1.1 Latar Belakang 19
1.2 Rumusan Masalah 23
1.3 Tujuan Penelitian 24
1.3.1 Tujuan Umum 24
1.3.2 Tujuan Khusus 24
1.4 Manfaat Penelitian 24
1.4.1 Manfaat Teoritis 24
1.4.2 Manfaat Praktis 24
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 26
2.1 Konsep Konsumsi *Junk Food* 26
2.1.1 Definisi *Junk Food* 26
2.1.2 Kandungan *Junk Food* 27
2.1.3 Jenis-Jenis *Junk Food* 28
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi *Junk Food* 30
2.1.5 Dampak Konsumsi *Junk Food* 31
2.2 Konsep *Menarche* Dini 34
2.2.1 Definisi *Menarche* 34
2.2.2 Definisi *Menarche* Dini 35
2.2.3 Fisiologi *Menarche* 35
2.2.4 Fisiologi *Menarche* Dini Pada Konsumsi *Junk food* 38
2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi *Menarche* 39
2.2.6 Macam-macam *Menarche* 42
2.3 Konsep Anak Sekolah 43
2.3.1 Definisi Anak Sekolah 43
2.3.2 Perkembangan Anak Usia Sekolah 44
2.3.3 Pertumbuhan Anak Usia Sekolah 47
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN 50
3.1 Kerangka Konseptual 50
3.2 Hipotesis Penelitian 52

BAB IV METODE PENELITIAN 53
4.1 Desain Penelitian 53
4.2 Populasi dan Sampel 53
4.2.1 Populasi 53
4.2.2 Sampel 54
4.2.3 Teknik Sampling 55
4.3 Kerangka Kerja Penelitian 55
4.4 Identifikasi Variabel 57
4.5 Definisi Operasional 57
4.6 Instrumen Penelitian 58
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian 59
4.7.1 Lokasi Penelitian 59
4.7.2 Waktu Penelitian 60
4.8 Prosedur Pengumpulan Data 60
4.9 Pengelolaan Data 61
4.10 Analisa Data 63
4.11 Etika Penelitian 65
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN 67
5.1 Hasil 67
5.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian 67
5.1.2 Penyajian Data Umum 68
5.1.3 Penyajian Data Khusus 69
5.2 Pembahasan 71
5.2.1 Konsumsi Junk Food Pada Siswi Sekolah Dasar Kelas 1-5 Di SD Negeri 02 Pandean Kota Madiun 71
5.2.2 Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Sekolah Dasar Kelas 1-5 Di SD Negeri 02 Pandean Kota Madiun 75
5.2.3 Hubungan Antara Konsumsi Junk Food Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Sekolah Dasar Kelas 1-5 Di SD Negeri 02 Pandean Kota Madiun 78
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN 83
6.1 Kesimpulan 83
6.2 Saran 83
DAFTAR PUSTAKA 85

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jenis Bahan Makanan *Junk Food* dan Efek *Junk Food* 15
Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel 38
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Respoden Berdasarkan Usia Siswi Sekolah Dasar Kelas 1-5 Di SD Negeri 02 Pandean Kota Madiun ... 38
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Respoden Berdasarkan Usia Menarche Siswi Sekolah Dasar Kelas 1-5 Di SD Negeri 02 Pandean Kota Madiun..... 50
Tabel 5. 3 Konsumsi Junk Food Pada Siswi Sekolah Dasar Kelas 1-5 Di SD Negeri 02 Pandean Kota Madiun 51
Tabel 5. 4 Analisis Parameter Konsumsi Junk Food 51
Tabel 5. 5 Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Sekolah Dasar Kelas 1-5 Di SD Negeri 02 Pandean Kota Madiun 52
Tabel 5. 6 Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Sekolah Dasar Kelas 1-5 Di SD Negeri 02 Pandean Kota Madiun 52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Fisiologi *Menarche* dini	18
Gambar 2.2	Fisiologi Menstruasi	20
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Penelitian Hubungan Konsumsi Junk Food Dengan Kejadian *Menarche* Dini Pada Siswi Sekolah Dasar Kelas 1-5 Di SD Negeri 02 Pandean Kota Madiun.....	31
Gambar 4.1	Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Konsumsi Junk Food Dengan Kejadian *Menarche* Dini Pada Anak Sekolah Dasar Kelas 1-5 di SD Negeri 02 Pandean Kota Madiun.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal 72
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian 73
Lampiran 3 Surat Keterangan Layak Etik..... 74
Lampiran 4 Surat Keterangan Selesai Penelitian 75
Lampiran 5 Lembar Permohonan Menjadi Responden 76
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden 77
Lampiran 7 Kuesioner Usia Menarche 78
Lampiran 8 Kuesioner Form Food Frequency Questionnaire..... 79
Lampiran 9 Tabulasi Data Umum Responden 80
Lampiran 10 Tabulasi Data Kuesioner Konsumsi Junk Food 82
Lampiran 11 Hasil Uji SPSS..... 97
Lampiran 12 Lembar Konsultasi Bimbingan..... 101
Lampiran 13 Lembar Dokumentasi Penelitian 101

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

DAFTAR SINGKATAN

BMI	: *Body Mass Index*
FSH	: *Follicle Stimulating Hormone*
GnRH	: *Gonadotropin Releasing Hormone*
HFSS	: *High Fat, Sugar, and Salt*
HPO	: *Hipotalamus–Hipofisis–Ovarium*
KEMENKES RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
LH	: *Luteinizing Hormone*
MSG	: *Monosodium Glutamate*
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
SD	: Sekolah Dasar
STIKES	: Sekolah Timggi Ilmu Kesehatan
WHO	: *World Health Organization*

DAFTAR ISTILAH

Azodikarbonamida	: Senyawa kimia yang berbentuk bubuk kristal berwarna kuning hingga oranye-merah yang digunakan sebagai bahan industri dan tidak digunakan untuk bahan makanan.
Adipositas sentral	: Penumpukan lemak berlebih dibagian perut, yang sering dikaitkan dengan risiko metabolik
Boraks	: Senyawa kimia mineral berupa garam, umumnya berbentuk bubuk kristal putih yang larut dalam air, biasnaya digunakan untuk bahan pembersih, pengawet kayu.
Coding	: Pemberian Kode.
Degenerasi	: Proses kemunduran atau peluruhan sel dan jaringan.
Editing	: Penyuntingan data.
Efek inhibitorik	: Mengacu pada mekanisme umpan balik negatif (negative feedback) di mana peningkatan kadar hormon tertentu, seperti estrogen atau progesteron, akan menghambat sekresi hormon lain dari hipotalamus atau hipofisis untuk menjaga keseimbangan hormonal.
Endometrium	: Lapisan dalam dinding rahim yang mengalami perubahan siklik setiap bulan sebagai respons terhadap hormon ovarium.
Entry data	: Memasukkan data yang telah diberi kode.
Estradio	: Salah satu bentuk utama hormon estrogen yang diproduksi oleh folikel ovarium.

Estrogen	: Kelompok hormon steroid yang diproduksi oleh ovarium, terutama oleh sel-sel granulosa folikel.
Folikel	: Unit fungsional di dalam ovarium yang mengandung oosit serta sel-sel Granulosa yang mensekresikan hormon estrogen.
Folikel ovarium	: Struktur kecil di dalam ovarium yang berfungsi sebagai tempat pertumbuhan dan pematangan oosit (sel telur).
Formalin	: Larutan berair tidak berwarna dengan bau menyengat yang biasanya digunakan untuk disinfektan, bahan pengawet mayat, dan dalam produk industri, dan tidak untuk bahan tambahan makanan.
Fruktosa	: Gula sederhana yang secara alami ditemukan dalam buah-buahan, madu dan beberapa sayuran.
Hipofisis anterior	: Anterior (kelenjar pituitari bagian depan) berfungsi menghasilkan hormon-hormon penting seperti FSH (Follicle Stimulating Hormone) dan LH (Luteinizing Hormone) yang mengatur pertumbuhan folikel, ovulasi, dan pembentukan korpus luteum di ovarium.
Junk Food	: Makanan yang tinggi kalori, gula, garam, dan lemak, tetapi rendah kandungan nutrisi penting seperti vitamin, mineral, dan serat.
Korpus luteum	: Struktur sementara yang terbentuk dari sisa folikel setelah ovulasi.
Leptin	: Hormon yang dihasilkan oleh jaringan adiposa (lemak) dan berperan dalam mengatur keseimbangan energi serta fungsi reproduksi.
Makronutrien	: zat gizi utama yang dibutuhkan dalam jumlah besar, yaitu karbohidrat, ptotein, dan lemak.
Menarche	: Menstruasi pertama yang dialami oleh seorang perempuan.
Metanil yellow	: Zat pewarna sintetis berwarna kuning kecoklatan yang tidak boleh digunakan untuk makanan biasanya di gunakan sebagai bahan tambahan maknan seperti mie instant.
Progesteron	: Hormon steroid yang dihasilkan oleh korpus luteum setelah ovulasi.
Propil galat	: Anti oksidan yang digunakan sebagai pengawet dalam makanan, kosmetik, dan produk perawatan pribadi untuk mencegah oksidasi lemak dan minyak, tidak digunakan untuk tambahan bahan makanan.
Pulsatif	: Secara berdetak, berirama, dan berdenyut.

Rambut Pubis	: Salah satu karakteristik seksual sekunder yang muncul pada masa pubertas akibat peningkatan hormon estrogen dan androgen.
Rhodamin B	: Pewarna sintetis yang berbahaya dan tidak boleh digunakan untuk makanan atau kosmetik.
Scoring	: Memberikan Nilai atau skor.
Sekretorik	: Fase dalam siklus menstruasi di mana endometrium mengalami perubahan untuk menghasilkan zat-zat nutrisi yang diperlukan oleh embrio.
Serum *Ekstradiol*	: Hormon estradiol yang terukur dalam darah.
Steroid ovarium	: Hormon yang diproduksi ovarium, terutama estrogen dan progesteron, yang mengatur pubertas dan reproduksi.
Sodium nitrite	: Senyawa anorganik berbentuk bubuk kristalin putih hingga kekuningan yang biasanya digunakan untuk pengawet dalam daging olahan.
Tabulating	: Menyusun dan menyajikan data dalam bentuk tabel.
Zat karsinogenik	: Zat atau agen yang dapat menyebabkan kanker contohnya pada makanan yang terlalu matang atau makanan yang dibakar hingga menyebabkan gosong.