

**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI
DENGAN USIA *MENARCHE* PADA SISWI
SMPN 1 SINGARAJA**



OLEH

PUTU LARASATI ADISTIKA DEWI

NIM 2218011093

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2025



**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT
SAJI DENGAN USIA *MENARCHE* PADA SISWI
SMPN 1 SINGARAJA**

SKRIPSI



PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA

2025

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA KEDOKTERAN**

Menyetujui,

Pembimbing I,

Pembimbing II,

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'M' followed by a horizontal line and a diagonal stroke.

Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO

NIP. 197705122005011002

A handwritten signature in blue ink, featuring a large, sweeping 'P' followed by a diagonal stroke.

Dr. dr. Putu Adi Suputra, S.Ked., M.Kes

NIP. 198410152009121005

Skripsi oleh Putu Larasati Adistika Dewi dengan judul “Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Usia *Menarche* pada Siswi SMPN 1 Singaraja” ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Rabu

Pada tanggal : 14 Januari 2026

Dewan Penguji



Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO.
NIP. 197705122005011002

(Ketua)



Dr. dr. Putu Adi Suputra, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198410152009121005

(Anggota)



Dr. dr. Ni Made Sri Dewi Lestari, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198207022008122002

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada :
Hari : Rabu
Tanggal : 14 Januari 2026

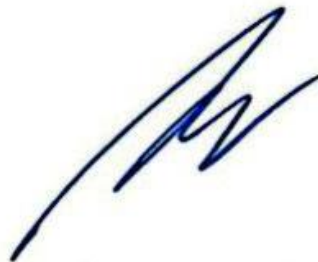
Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



Dr. dr. Made Budhawan, S.Ked., M.Kes., AIFO.
NIP. 197705122005011002



Dr. dr. Putu Adi Suputra, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198410152009121005

**Mengesahkan
Dekan Fakultas Kedokteran,**



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA, FICS.
NIR. 1942062720180501380

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Usia *Menarche* pada Siswi SMPN 1 Singaraja “ beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 19 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Putu Larasati Adistika Dewi

NIM. 2218011093

PRAKATA

Tiada hentinya peneliti panjatkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat dan Rahmat-Nya, sehingga peneliti mampu menyusun usulan skripsi dengan judul **“Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Usia *Menarche* pada Siswi SMPN 1 Singaraja”** dengan lancar. Disusunnya laporan penelitian ini tiada lain untuk melengkapi persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.

Selama penyusunan ini, banyak sekali doa dan dukungan yang peneliti dapatkan berupa ide, saran, kritik, moral, ataupun motivasi dari semua pihak. Untuk itu, izinkan peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp.OT(K), MHA,MBA, selaku Dekan Fakultas Kedokteran yang selalu memberikan motivasi dan memastikan ketersediaan fasilitas pendukung untuk membantu kelancaran proses penyusunan laporan penelitian ini.
2. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked.,M.Kes., selaku Ketua Program Studi Kedokteran yang selalu memotivasi peneliti serta memberi petunjuk dalam proses penyusunan usulan penelitian ini hingga dapat diselesaikan dengan baik.
3. Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO. selaku Pembimbing I atas segala arahan, ide, motivasi, serta cinta kasih yang selalu diberikan kepada peneliti sehingga proses penyusunan laporan penelitian ini dapat diselesaikan tepat waktu dan penuh percaya diri.
4. Dr. dr. Putu Adi Suputra, S.Ked., M.Kes. selaku Pembimbing II yang juga selalu memberikan dukungan, bimbingan, ide, serta cinta kasih yang selalu diberikan selama proses penyusunan laporan ini.
5. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Singaraja beserta seluruh jajarannya yang telah membantu dan memberi izin selama penelitian.
6. Kepada Putu Tenny Widayanthi, S.H. dan I Putu Eka Kurniadi, S.M.,M.M. selaku orang tua peneliti yang selalu memberikan kebahagiaan, dukungan, semangat, dan motivasi ketika peneliti merasa lelah, sehingga dapat

membangkitkan semangat kembali.

7. Kepada Ir. I Wayan Wirtha dan Putu Trisnayanthi selaku kakek dan nenek peneliti yang mendidik sedari kecil serta memberikan motivasi, semangat dan dukungan penuh dalam proses pembuatan penelitian ini.
8. Kepada Gede Permana Putra yang telah membantu dan memberi dukungan penuh dalam proses pembuatan penelitian ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
9. Kepada Jena, Mirah, Rara, Bintang serta teman-teman dan seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu yang tentunya selalu membantu dalam menyelesaikan proses penyusunan usulan penelitian ini.

Peneliti dengan sadar memahami bahwa dalam penulisan laporan ini tentunya masih memerlukan saran dan kritik yang membangun guna proses penyempurnaan penelitian ini. Diharapkan kedepannya dengan membaca laporan ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dalam pendidikan dan kesehatan.

Singaraja, 19 Desember 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	8
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR TABEL.....	12
DAFTAR GAMBAR.....	13
DAFTAR LAMPIRAN.....	14
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Makanan Cepat Saji.....	8
2.1.1 Definisi Makanan Cepat Saji.....	8
2.1.2 Pengaruh Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan.....	10
2.1.3 Jenis Jenis Makanan Cepat Saji.....	13
2.2 Usia <i>Menarche</i>	15
2.2.1 Definisi <i>Menarche</i>	15
2.2.2 Fisiologi <i>Menarche</i> dan Menstruasi.....	16
2.2.3 Faktor Faktor yang Mempengaruhi Usia <i>Menarche</i>	19
2.2.4 Pengaruh <i>Menarche</i> Terhadap Kesehatan dan Fisik.....	22
2.3 Hubungan Konsumsi Makanan cepat saji dengan Usia <i>Menarche</i>	24
2.4 Penelitian yang Relevan.....	27
2.5 Kerangka Konsep.....	28
2.6 Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
3.2 Desain Penelitian.....	29
3.3 Populasi dan Sampel.....	29
3.3.1 Populasi Penelitian.....	29
3.3.2 Sampel Penelitian.....	30

3.3.3 Besar Sampel	30
3.3.4 Kriteria Sampel	30
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	31
3.4.1 Variabel Penelitian	31
3.4.2 Definisi Operasional Variabel	31
3.5 Instrumen Penelitian	33
3.6 Analisis Data	35
3.7 Prosedur Pengambilan Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN	37
4.1 Hasil Penelitian	37
4.2 Karakteristik Responden	38
4.3 Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Usia <i>Menarche</i> pada Siswi SMPN 1 Singaraja	41
BAB V PEMBAHASAN	44
5.1 Gambaran Karakteristik Data Konsumsi Makanan Cepat Saji Siswi SMPN 1 Singaraja	44
5.2 Gambaran Karakteristik Data Usia <i>Menarche</i> Siswi SMPN 1 Singaraja	46
5.3 Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Usia <i>Menarche</i> pada Siswi SMPN 1 Singaraja	48
5.4 Keterbatasan Penelitian	51
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	53
6.1 Kesimpulan	53
6.2 Saran	53
Daftar Pustaka	55
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Usia <i>Menarche</i> pada Siswi SMPN 1 Singaraja.....	32
Tabel 3. 2 Tabel Kuesioner FFQ.....	34
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi berdasarkan Usia Responden dan Tingkatan Kelas.....	38
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Siswi berdasarkan Pola Konsumsi.....	39
Tabel 4. 3 Hasil Pengukuran Skor Konsumsi	39
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Siswi berdasarkan Usia <i>Menarche</i>	40
Tabel 4. 5 Hasil Pengukuran Usia <i>Menarche</i>	40
Tabel 4. 6 Tabulasi Silang Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Usia <i>Menarche</i> pada Siswi SMPN 1 Singaraja.....	41
Tabel 4. 7 Uji Chi-Square Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Usia <i>Menarche</i>	42



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapisan Uterus	18
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	28
Gambar 3. 1 Variabel Independent dan Dependent	31
Gambar 4. 1 Pie Chart Data Usia Responden	38
Gambar 4. 2 Pie Chart Tingkatan Kelas.....	39
Gambar 4. 3 Pie Chart Pola Konsumsi	40
Gambar 4. 4 Pie Chart berdasarkan Kategori Usia <i>Menarche</i>	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01. Jadwal kegiatan	59
Lampiran 02. lembar Persetujuan Responden	60
Lampiran 03. Kuesioner FFQ	61
Lampiran 04. Angket Usia <i>Menarche</i>	65
Lampiran 05. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	67
Lampiran 06. Lembar Penjelasan Penelitian	68
Lampiran 07. Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing I.....	69
Lampiran 08. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Pembimbing I	70
Lampiran 09. Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing II.....	71
Lampiran 10. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Pembimbing II	72
Lampiran 11. Surat Keterangan Kelaikan Etik.....	73
Lampiran 12. Surat Penerimaan Publikasi	74
Lampiran 13. Hasil Pengolahan Data SPSS	75
Lampiran 14. Foto Dokumentasi Kegiatan.....	77
Lampiran 15. Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing I	78
Lampiran 16. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Pembimbing I	79
Lampiran 17. Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing II	80
Lampiran 18. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Pembimbing II	81
Lampiran 19. Riwayat Hidup Penulis.....	8