

**Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Usia *Menarche*
pada Siswi SMPN 1 Singaraja**

Oleh

Putu Larasati Adistika Dewi, NIM 2218011093

Program Studi Kedokteran

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan usia *menarche* pada siswi SMPN 1 Singaraja. Penelitian menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *crosssectional*. Sampel berjumlah 100 siswi yang telah mengalami *menarche* dan dipilih menggunakan random sampling. Data konsumsi makanan cepat saji dikumpulkan menggunakan kuesioner *food frequency questionnaire*, sedangkan data usia *menarche* diperoleh melalui angket. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan nilai p sebesar 0,00175 yang menandakan adanya hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan usia *menarche*. Nilai odds ratio (OR) sebesar 4,288 menunjukkan bahwa siswi dengan pola konsumsi makanan cepat saji memiliki risiko empat kali lipat lebih besar mengalami *menarche* dini dibandingkan siswi dengan pola konsumsi sehat. Nilai OR yang lebih dari satu dan interval kepercayaan yang tidak melewati angka satu menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji berperan sebagai faktor risiko dalam percepatan usia *menarche*. Temuan ini menegaskan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji berkontribusi terhadap perubahan fisiologis yang mempercepat pematangan seksual pada remaja putri. Upaya edukasi gizi dan pengendalian konsumsi makanan cepat saji perlu diterapkan untuk menurunkan risiko *menarche* dini.

Kata Kunci: Makanan cepat saji, usia *menarche*, remaja putri.

**Relationship Between Fast Food Consumption and Age at Menarche
among Female Students of SMPN 1 Singaraja**

By

Putu Larasati Adistika Dewi, Student ID 2218011093

Medical Study Program

ABSTRACT

This study aimed to analyze the relationship between fast food consumption and age at menarche among female students of SMPN 1 Singaraja. The study used an observational analytic design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 100 female students who had experienced menarche and were selected using random sampling. Data on fast food consumption were collected using a food frequency questionnaire, while data on age at menarche were obtained through a self-administered questionnaire. Bivariate analysis was conducted using the Chi-square test. The results showed a p-value of 0.00175, indicating a significant relationship between fast food consumption and age at menarche. The odds ratio value of 4.288 indicated that students with a fast food consumption pattern had a fourfold higher risk of experiencing early menarche compared with students who followed a healthy dietary pattern. An odds ratio greater than one and a confidence interval that did not cross one indicated that fast food consumption acts as a risk factor for accelerated age at menarche. These findings confirm that fast food consumption patterns contribute to physiological changes that accelerate sexual maturation in adolescent girls. Nutrition education and control of fast food consumption need to be implemented to reduce the risk of early menarche.

Keyword: Fast food, age at menarche, adolescent girls.