

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja merupakan salah satu fenomena gaya hidup modern yang berkembang pesat dalam beberapa dekade terakhir dan menjadi perhatian serius di bidang kesehatan masyarakat. Pola konsumsi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perubahan sosial, kemajuan teknologi, dan globalisasi, yang membuat akses terhadap makanan cepat saji semakin mudah dan luas. Remaja, sebagai kelompok usia yang sedang mengalami fase perkembangan fisik dan psikologis, menjadi segmen yang paling rentan terhadap pengaruh ini. Kepraktisan, cita rasa yang disukai, tampilan yang menarik, serta harga yang relatif terjangkau membuat makanan cepat saji sering kali menjadi pilihan utama mereka. Namun, di balik kepraktisan dan kenikmatan rasa tersebut, terdapat kandungan gizi yang tidak seimbang. Makanan cepat saji umumnya memiliki kadar gula, lemak jenuh, natrium, dan kalori yang tinggi, tetapi rendah kandungan mikronutrien penting seperti vitamin, mineral, asam amino, dan serat (Rifai, 2021).

Data statistik global menunjukkan bahwa tren konsumsi makanan cepat saji terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada periode 2002 hingga 2016, konsumsi makanan cepat saji di dunia mengalami peningkatan yang signifikan. Kenaikan tertinggi tercatat di Asia Selatan dan Asia Tenggara sebesar 67,3%, diikuti Afrika Utara dan Timur Tengah sebesar 57,6%, Afrika Sub-Sahara sekitar 40%, Eropa Barat sebesar 3,8%, dan Amerika Utara serta Australasia sebesar 2,2% (Vandevijvere *et al.*, 2019). Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan pola makan

masyarakat tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga di negara berkembang, termasuk Indonesia. Survei yang dilakukan Annur (2023) terhadap 629 responden di berbagai wilayah Indonesia menunjukkan bahwa perempuan lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan laki-laki. Pada frekuensi konsumsi satu kali dalam seminggu, persentase perempuan mencapai 55,5% sedangkan laki-laki 44,5%. Sementara itu, pada frekuensi konsumsi dua hingga tiga kali seminggu, perempuan mencapai 53,8% dan laki-laki 46,2%.

Perubahan pola konsumsi ini erat kaitannya dengan arus globalisasi yang mendorong persebaran budaya dan gaya hidup dari satu negara ke negara lain. Bali, sebagai salah satu destinasi wisata internasional utama di Indonesia, merupakan contoh nyata daerah yang terpapar kuat oleh pengaruh globalisasi. Banyaknya restoran cepat saji yang berdiri di berbagai wilayah di Bali tidak hanya melayani wisatawan, tetapi juga menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat lokal. Remaja di Bali, terutama yang tinggal di wilayah perkotaan, terpapar pada berbagai promosi makanan cepat saji yang marak di media sosial. Fenomena “*Fear of Missing Out*” (FOMO) membuat mereka ter dorong untuk mencoba produk makanan yang sedang viral demi mengikuti tren (Mufidah *et al.*, 2024; Yunita, 2020). Keadaan ini mendorong peningkatan frekuensi konsumsi makanan cepat saji, baik sebagai makanan utama maupun camilan ketika berkumpul bersama teman atau mengerjakan tugas sekolah.

Dari sisi manfaat praktis, makanan cepat saji memang menawarkan pelayanan yang cepat dan efisien, sehingga dianggap sebagai solusi bagi individu dengan aktivitas padat (Maharani, 2024). Namun, manfaat tersebut tidak sebanding dengan risiko kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan. WHO menyatakan

bahwa kandungan tinggi kalori, lemak, dan pemanis dalam makanan cepat saji dapat memengaruhi produksi hormon estrogen, yang berperan penting dalam proses pubertas pada perempuan. Penelitian oleh Jiao *et al.* (2015) dan Chian (2021) menunjukkan bahwa asupan lemak berlebih dan frekuensi konsumsi tinggi terbukti berhubungan dengan terjadinya *menarche* dini pada remaja perempuan.

*Menarche*, atau menstruasi pertama, adalah salah satu tanda utama dimulainya pubertas pada perempuan. Rata-rata usia *menarche* normal secara global adalah 12,4 tahun, tetapi dapat terjadi lebih awal pada usia 9–10 tahun atau lebih lambat pada usia 17 tahun (Salsabiela, 2020). Data dari penelitian internasional oleh de Magalhães *et al.* (2021) menunjukkan bahwa dari 139 remaja putri berusia 10–19 tahun, proporsi *menarche* dini dengan status metabolik sehat mencapai 37,7%, sedangkan pada kelompok tidak sehat metaboliknya mencapai 60%. Di Indonesia, penelitian Prastiwi *et al.* (2024) mencatat prevalensi *menarche* dini sebesar 5,8%, *menarche* normal sebesar 81,6%, dan *menarche* terlambat sebesar 13,5%. *Menarche* dini sering dikaitkan dengan risiko meningkatnya kejadian obesitas dan gangguan metabolismik (Wahab *et al.*, 2020).

Usia *menarche* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dikategorikan sebagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang utama adalah genetik, khususnya riwayat usia *menarche* ibu. Penelitian menunjukkan bahwa faktor genetik dapat memengaruhi 57–82% variasi usia *menarche* anak perempuan (Lubis, 2023). Mekanisme ini terkait dengan gen reseptor estrogen yang memengaruhi kematangan organ reproduksi. Faktor eksternal mencakup status gizi, gaya hidup, tingkat aktivitas fisik, dan status sosial ekonomi. Asupan lemak tinggi dari makanan sehari-hari meningkatkan kadar kolesterol dalam darah, yang pada gilirannya

memicu peningkatan hormon leptin. Hormon leptin berperan dalam mengaktifkan sekresi hormon gonadotropin-releasing (GnRH), yang merangsang pelepasan *folikel stimulating hormone* (FSH) dan *luteinizing hormone* (LH), sehingga produksi estrogen meningkat dan memicu pubertas lebih cepat (Roswendi & Damayanti, 2023).

Selain faktor gizi, gaya hidup modern dan paparan media sosial juga memberikan pengaruh besar terhadap usia *menarche*. Remaja perempuan di perkotaan cenderung lebih cepat mengalami pubertas dibandingkan yang tinggal di pedesaan, karena perbedaan pola makan, tingkat stres, dan paparan terhadap informasi atau tren yang berkembang (Ningsih, 2021). Tingkat aktivitas fisik juga memengaruhi, di mana aktivitas fisik berat cenderung menunda *menarche*, sedangkan aktivitas fisik ringan dapat mempercepatnya.

*Menarche* dini memiliki dampak jangka panjang yang signifikan bagi kesehatan fisik maupun mental. Paparan estrogen endogen yang lebih lama dapat meningkatkan risiko kanker payudara, kanker endometrium, kanker hati, dan beberapa jenis kanker lainnya (Khuzaibah, 2024). Menstruasi pada usia dini juga meningkatkan risiko anemia defisiensi besi akibat kehilangan darah bulanan yang tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang memadai (Nurjanah, 2024). Dari sisi psikososial, pubertas dini dapat memicu rasa rendah diri, kecemasan, bahkan masalah hubungan sosial dengan teman sebaya.

Makanan cepat saji, yang umumnya tinggi kalori, lemak jenuh, dan gula sederhana, berpotensi mempercepat penumpukan jaringan adiposa dalam tubuh. Jaringan adiposa bersifat endokrin aktif, menghasilkan leptin yang mempercepat pematangan sistem reproduksi (Rahmantika *et al.*, 2023). Penelitian Wulansari

(2012) dalam Arifin (2020) menemukan sekitar 60% responden mengalami *menarche* dini akibat kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Tingginya kandungan lemak jenuh dan natrium dalam makanan cepat saji juga dapat mengganggu fungsi sumbu hipotalamus–hipofisis–gonad yang berperan dalam pengaturan siklus reproduksi (Arifin *et al.*, 2020). Meski demikian, hasil penelitian tidak selalu konsisten. Mueller (2015) menemukan bahwa konsumsi minuman berpemanis buatan yang merupakan salah satu jenis makanan cepat saji berkorelasi dengan *menarche* dini, tetapi penelitian oleh Dwiwana (2023) dan Nurhayati (2023) tidak menemukan hubungan signifikan, yang mengindikasikan adanya faktor lain yang lebih dominan dalam menentukan usia *menarche*.

Masa pubertas merupakan periode krusial dalam perkembangan remaja putri. Pola konsumsi makanan yang tidak seimbang, khususnya tingginya konsumsi makanan cepat saji yang rendah serat dan zat gizi penting, diduga berkontribusi terhadap percepatan usia *menarche* dan berdampak negatif terhadap kesehatan reproduksi jangka panjang. Fenomena ini juga terjadi di SMPN 1 Singaraja, di mana beberapa siswi mengaku mengalami *menarche* sejak duduk di bangku sekolah dasar dan sering mengonsumsi makanan cepat saji seperti ayam goreng dan mie instan pedas ketika berkumpul bersama teman atau mengerjakan tugas kelompok. Berdasarkan latar belakang tersebut, penting dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan usia *menarche* pada siswi SMPN 1 Singaraja, sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan *menarche* dini melalui edukasi gizi dan pembentukan pola makan yang sehat.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka di dapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana usia *menarche* pada siswi SMPN 1 Singaraja?
2. Bagaimana pola konsumsi makanan cepat saji pada siswi SMPN 1 Singaraja?
3. Bagaimana hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan usia *menarche* di SMPN 1 Singaraja?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan paparan dari latar belakang dan rumusan masalah diatas, adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

#### **1.3.1 Umum:**

- Untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan usia *menarche* pada siswi SMPN 1 Singaraja.

#### **1.3.2 Khusus:**

- Untuk mengetahui usia *menarche* pada siswi SMPN 1 Singaraja.
- Untuk mengetahui pola konsumsi makanan cepat saji pada siswi SMPN 1 Singaraja.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi baru dan menambah wawasan terkait hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan usia *menarche* pada Siswi SMPN 1 Singaraja, serta penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman baru bagi peneliti yang sebelumnya belum pernah

melakukan penelitian dimanapun.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah, dapat membuat media edukasi kepada murid untuk lebih mengenalkan usia *menarche* dan apa saja dampaknya serta mengedukasi terkait pengaruhnya makanan cepat saji dengan usia pubertas wanita.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah wawasan masyarakat terkait bagaimana hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan usia *menarche* pada siswi SMPN 1 Singaraja.

