

PUBLIKASI KARYA ILMIAH

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* DAN STATUS GIZI
DENGAN USIA *MENARCHE* DINI PADA SISWI
SEKOLAH DASAR DI SURAKARTA**



Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh :

NANA DEWI ASTUTI

J310 100 006

**PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN
ARTIKEL PUBLIKASI ILMIAH

Judul Penelitian : Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dan Status Gizi dengan Usia *Menarche* Dini pada Siswi Sekolah Dasar di Surakarta

Nama Mahasiswa : Nana Dewi Astuti

Nomor Induk Mahasiswa : J310 100 006

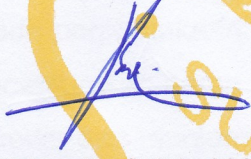
Telah Disetujui oleh Pembimbing Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 23 Desember 2014 dan layak untuk dipublikasikan

Surakarta, 26 Desember 2014

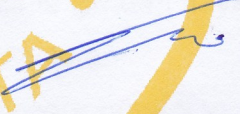
Menyetujui

Pembimbing I

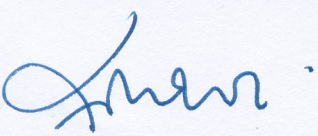
Pembimbing II


(Rustiningsih, SKM., M.Kes)

NIP. 14008823600


(Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi)

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta


(Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D)

NIK/NIDN : 744/06-2312-7301

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* DAN STATUS GIZI
DENGAN USIA *MENARCHE* DINI PADA SISWI
SEKOLAH DASAR DI SURAKARTA**

Nana Dewi Astuti

Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jl. A. Yani Tromol Pos I Pabelan Surakarta 57162
Email : dewcute84@yahoo.co.id

ABSTRACT

**The Correlation Of Frequency Consumption Fast Food And Nutrition Status
With Ages Early Menarche Elementary School In Surakarta**

Background : *Menarche* is the first menstruation in women. In research of Riskesdas 2010 unknown that 20.9% of girls in Indonesia experienced *menarche* at age less than 12 years. Factors that may affect early menarche between food consumption and nutritional status.

Purposed :. The correlation frequency of *fast food* consumption and nutritional status with early *menarche* age in elementary school student in Surakarta

Methods : Type of this research was observational with cross-sectional method. The sampling technique used proportional random sampling. Research subject were students who are already menstruated with sample total 53 subject. Frequency consumption fast food by FFQ. Nutritional status by BMI / U and age menarche by questionnaire. Analysis technique was measured by *Chi-Square*.

Result : Results of *Chi-Square* test of *fast food* consumption frequency correlation with early *menarche* age at $p = 0.736$, so that there was no correlation the frequency of consumption of *fast food* with early *menarche* age. The results of the *Chi Square* test the correlation of nutritional status with early *menarche* age at $p = 0.021$, so that there was a significant relationship between nutritional status with early *menarche* age.

Conclusion : There was no correlation between the frequency of consumption of fast food with early *menarche* age. There was correlation between nutritional status with early *menarche* age.

Keywords : student of elementary school, fast food, nutrition status, *menarche* age.

PENDAHULUAN

Pubertas merupakan suatu tahapan yang sangat penting bagi wanita. Periode pubertas akan terjadi perubahan dari masa anak-anak menjadi dewasa. Perubahan tersebut meliputi perubahan hormon, perubahan fisik, perubahan psikologi dan sosial. Pubertas merupakan proses perubahan ketidakmatangan fisik dan seksual menuju kematangan fisik dan seksual. Fase kematangan fisik dan seksual dapat membuat organ reproduksi seorang remaja dapat berfungsi untuk bereproduksi (Verawati dan Liswidyawati, 2012).

Perubahan yang menandakan bahwa remaja sudah memasuki tahap kematangan organ seksual yaitu dengan tumbuhnya organ seks sekunder. Pertumbuhan organ seks sekunder dapat ditandai dengan pembesaran payudara, tumbuhnya rambut ketiak dan alat kemaluan, adanya jerawat, bau badan yang menyengat, pinggul membesar dan juga mulai berkembangnya beberapa organ vital yang siap untuk dibuahi (Manuaba, 2007).

Pubertas merupakan titik pencapaian dari kematangan seksual pada anak perempuan yaitu dengan terjadinya *menarche*. *Menarche* merupakan perdarahan yang terjadi pertama kali dari uterus. *Menarche* pada perempuan terjadi pada masa pubertas sekitar dengan 12–14 tahun. Usia *menarche* bervariasi pada setiap individu dan wilayah tempat tinggal. Usia *menarche* dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12–14 tahun (Susanti, 2012).

Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 diketahui bahwa 20,9% anak perempuan di

Indonesia telah mengalami *menarche* di umur kurang dari 12 tahun. Usia *menarche* yang terjadi lebih dini dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit kanker payudara, obesitas, penyakit kardiovaskuler, gangguan metabolik dan gangguan psikologi. Menopause diduga ada hubungannya dengan *menarche*. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *menarche* dini yaitu status gizi, genetik, konsumsi makanan tinggi kalori tinggi lemak, , sosial ekonomi, keterpaparan media massa orang dewasa (pornografi), perilaku seksual dan gaya hidup (Soetjiningsih, 2007).

Makanan yang disenangi remaja adalah makanan yang cepat saji (*fast food*). *Fast food* merupakan makanan cepat saji yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak. *Fast food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu mengandung kalori tinggi, lemak tinggi, rendah serat dan gula tinggi (Damayanti, 2008). Makanan yang tergolong *fast food* antara lain kentang goreng, *hamburger*, *soft drink*, *pizza*, *hotdog*, donat dan lain-lain (Padmiari, 2002).

Remaja yang memiliki berat badan dan tinggi badan yang lebih tinggi dibandingkan remaja pada umumnya serta memiliki status gizi lebih atau obesitas berpotensi mengalami *menarche* dini. Beberapa faktor penyebab obesitas pada anak remaja antara lain konsumsi makanan yang berlebihan yang berasal dari jenis makanan instan, minuman *soft drink* dan makanan cepat saji (Shinta, 2011).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan pada bulan Agustus 2014 dari 204 siswi sekolah dasar negeri di Surakarta diketahui bahwa

siswi yang mengalami *menarche* pada usia < 12 tahun sebanyak 35 siswi (17,16%) dengan status gizi obesitas sebesar 17,14%, status gizi gemuk 37,14% dan status gizi normal 45,71%. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dan status gizi dengan usia *menarche* pada siswi sekolah dasar di Surakarta.

Penelitian ini bertujuan umum untuk Mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dan status gizi dengan usia *menarche* dini pada siswi sekolah dasar di SD N 1 Kleco, SD N 15 dan SD N Bumi 1 di Surakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Oktober 2014, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di SD N Kleco 1, SD N 15 dan SD N Bumi 1 di Surakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi sekolah dasar kelas 5 dan 6. Berdasarkan perhitungan sampel, maka yang dijadikan sampel sebanyak 53 siswi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sistem *Proportional Random Sampling*. Kriteria inklusi yaitu siswi yang sudah mengalami *menarche* dan siswi yang bersedia menjadi responden.

Data dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Data primer yaitu identitas responden, konsumsi *fast food*, usia *menarche* dan data antropometri. Data sekunder meliputi data gambaran umum SD N Kleco 1, SD N 15 dan SD N Bumi 1.

Data antropometri diperoleh dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan secara langsung. Data frekuensi konsumsi *fast food* diperoleh dari pengisian kuesioner. Frekuensi Konsumsi *fast food* dikategorikan menjadi tiga yaitu sering (>5x/minggu), kadang-kadang (3-4x/minggu) dan jarang (1-2x/minggu). Usia *menarche* diperoleh dari pengisian kuesioner, dikategorikan menjadi dua yaitu *menarche* dini (<12 tahun) dan *menarche* normal (≥12 tahun).

Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan program komputer software SPSS 17. Untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dan status gizi dengan usia *menarche* menggunakan *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekolah dasar yang digunakan untuk penelitian ini adalah sekolah dasar negeri yang berada di wilayah Kecamatan Laweyan Kota Surakarta. Sekolah dasar negeri tersebut meliputi SD N Kleco I No.7 yang beralamat di Jl. Brigjend Slamet Riyadi No.554, SD Negeri Mangkubumen Lor No. 15 yang beralamat di Jl. Dr. Muwardi No. 42 dan SD Negeri Bumi I No. 67 Surakarta yang beralamat di Jl. Kebangkitan Nasional 102 Surakarta. Ketiga sekolah dasar tersebut terdapat kantin yang menyediakan berbagai makanan jajanan seperti makanan ringan dan minuman. Di luar sekolah juga terdapat banyak pedagang kaki lima yang menjual bermacam-macam makanan, selain itu lokasi ketiga sekolah dasar negeri tersebut juga dekat dengan mall sehingga akses untuk menjangkau *fast food* juga lebih mudah.

1. Analisis Univariat
 - a. Karakteristik Subjek

Tabel 1
Karakteristik Subjek Menurut Umur

Karakteristik Usia Subjek	Jumlah (n)	Persentase (%)
10 tahun	12	22,64
11 tahun	20	37,74
12 tahun	20	37,74
13 tahun	1	1,88
Jumlah	53	100

Berdasarkan Tabel 1, distribusi tertinggi yaitu usia 11 tahun dan 12 tahun dengan jumlah yang sama yaitu sebanyak 20 subjek dengan besar persentase 37,74% sedangkan yang terendah usia 13 tahun, yaitu 1 responden (1,88%).

Anak yang berusia 10 sampai 13 tahun termasuk dalam kategori remaja awal. Masa remaja dikatakan sebagai masa perkembangan pada tahap kehidupan selanjutnya, pada masa

ini terjadi begitu banyak perubahan dalam diri setiap individu baik perubahan fisik maupun psikologis (Waryana, 2010). Perubahan fisik karena terjadinya maturasi seksual pada remaja putri yaitu mulai tumbuh payudara, pinggul melebar dan membesar sehingga tidak seperti anak kecil lagi, disamping itu akan mulai tumbuh rambut-rambut halus di daerah ketiak dan kemaluan (Proverawati dan Misaroh, 2009).

- b. Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Subjek

Tabel 2
Frekuensi Konsumsi Fast Food Subjek

No	Frekuensi	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Sering	42	79,25
2.	Kadang-kadang	11	20,75
	Jumlah	53	100

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa hasil frekuensi konsumsi *fast food* subjek penelitian menunjukkan yang paling banyak dalam kategori sering (>5 x / minggu) yaitu sebanyak 42 subjek (79,25%), sedangkan 11 subjek (20,75%) merupakan kategori kadang-kadang (3-4 x / minggu).

Faktor lain yang menyebabkan frekuensi konsumsi *fast food* meningkat, yaitu kemudahan untuk menjangkau makanan *fast food* baik di kantin, restoran ataupun di pedagang kaki lima. Pengamatan peneliti di lingkungan ketiga sekolah dasar negeri tersebut banyak di jumpai tempat-tempat yang menjual makanan *fast food*, misalnya

siomay, batagor, cakwe, sosis, *burger*, cilok dan lain-lain dengan harga terjangkau. Kemudahan tempat dan harga yang murah menjadi faktor pendorong untuk mengkonsumsi *fast food*. *Fast food* yang paling sering dikonsumsi subjek yaitu nugget, *fried chicken* dan sosis, sedangkan jenis *fast food* yang jarang dikonsumsi oleh subjek penelitian adalah *pizza*, *spaghetti* dan *sandwich*.

Fast food umumnya mengandung kalori tinggi, kadar lemak, gula dan natrium (Na) juga tinggi, tetapi rendah akan serat, vitamin A, asam askorbat, kalium dan folat. Kebiasaan mengkonsumsi makanan makanan yang memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang bila terlanjur menjadi pola makan maka akan berdampak negatif pada keadaan

gizi remaja Dampak negatif tersebut yaitu membuat ketagihan mengkonsumsi *fast food* lebih sering lagi, meningkatkan berat badan, meningkatkan resiko kanker, memicu diabetes dan memicu tekanan darah tinggi (Khomsan, 2003).

Kebiasaan mengkonsumsi makanan tersebut pada akhirnya menjadi kebiasaan atau gaya hidup sebagian remaja terutama remaja di daerah perkotaan. Hal ini sejalan dengan pendapat Zulfa (2011) yang menyatakan *fast food* merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi yang tinggi terhadap *fast food* (makanan siap saji) dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih atau kegemukan karena kandungan dari *fast food* tersebut.

c. Status Gizi Subjek

Tabel 3
Karakteristik Status Gizi Subjek

No	Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Normal	25	47,17
2.	Gemuk	28	52,83
Jumlah		53	100

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa status gizi subjek penelitian paling banyak dalam kategori gemuk sebanyak 28 subjek (52,83%) sedangkan untuk kategori normal ada 25 subjek (47,17%). Status gizi pada dasarnya dapat dipengaruhi salah satu faktor, yaitu asupan makan. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun

gizi kurang. Orang dengan status gizi lebih tentunya mengkonsumsi makanan yang berlebih pula terutama asupan lemak. Pola makan yang salah dengan mengkonsumsi tinggi lemak akan meningkatkan berat badan yang lebih dan hal ini akan meningkatkan status gizi pula (Proverawati dan Asfiah, 2009).

Umumnya remaja yang sudah mengalami *menarche* juga akan memiliki indeks massa tubuh

yang lebih tinggi. Kelebihan gizi yang menimbulkan obesitas dapat terjadi pada anak sampai dewasa. Obesitas dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan antara energi yang masuk kedalam tubuh

dibandingkan dengan yang dibutuhkan untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan dan aktivitas (Jahari, 2004).

d. Usia *Menarche*

Tabel 4
Karakteristik Usia *Menarche* Subjek

No	Usia <i>Menarche</i>	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Dini	32	60,38
2.	Normal	21	39,62
Jumlah		53	100

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa usia *menarche* dini (<12 tahun) subjek penelitian paling banyak dengan persentase 60,38% sedangkan usia *menarche* normal ($\geq$ 12 tahun) memiliki persentase 39,62%.

Cepat atau lambatnya kematangan seksual meliputi menstruasi pertama kali atau *menarche* dan kematangan fisik ini ditentukan oleh kondisi fisik individual. Kondisi fisik meliputi, bentuk tubuh mulai tampak jelas lekuk-lekuknya, kulit menjadi lebih halus, payudara membesar, dan munculnya bulu-bulu halus di daerah ketiak dan kemaluan. Menstruasi yang datang lebih dini biasanya disebabkan oleh beberapa faktor lain diantaranya berat badan yang berlebihan, hormon seksual pada perempuan, aktifitas fisik dan genetik. Bisa juga dipengaruhi oleh rangsangan-rangsangan kuat yaitu seperti film porno, buku bacaan tentang pornografi dan

majalah dewasa (Waryana, 2010).

Hal mendasar yang berhubungan erat dengan menstruasi adalah adanya gangguan dari hormon terutama hormon yang berhubungan dengan hormon seksual pada perempuan yaitu progesteron, estrogen, *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH). Hormon-hormon tersebut sangat berpengaruh pada sistem reproduksi perempuan. Faktor hormon estrogen pada permulaan yang paling dominan dan akan terjadi perdarahan menstruasi yang terjadi untuk pertama kali (*menarche*) menunjukkan pertumbuhan dan perkembangan tanda seks sekunder (Manuaba, 2009).

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Usia *Menarche*

Tabel 5
Persentase Usia *Menarche* Berdasarkan Frekuensi
Konsumsi *Fast Food*

Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	Usia <i>Menarche</i>				Jumlah		Sig. (p)
	Dini		Normal				
	N	%	N	%	N	%	
Sering	26	61,9	16	38,1	42	100	0,736*
Kadang-Kadang	6	54,5	5	45,5	11	100	

Berdasarkan Tabel 5, menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi *fast food* kategori sering dengan usia *menarche* dini sebanyak 26 subjek (81,3%) dan usia *menarche* normal sebanyak 16 subjek (76,2%) sedangkan frekuensi konsumsi *fast food* kategori kadang-kadang dengan usia *menarche* dini sebanyak 6 subjek (18,8%) dan usia *menarche* normal sebanyak 5 subjek (23,8%). Hasil uji statistik yang dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan usia *menarche* ($p=0,736$).

Menurut penelitian dari Putri dan Melaniani (2013), bahwa faktor yang dapat mempengaruhi usia *menarche* dini selain status gizi dan makanan tinggi kalori dan tinggi lemak yaitu dapat berupa faktor genetik, hormon dan

keterpaparan media massa orang dewasa. Faktor genetik berperan mempengaruhi percepatan dan perlambatan *menarche* yaitu antara usia *menarche* ibu dengan usia *menarche* putrinya. Keterpaparan media massa orang dewasa yang meliputi media cetak, elektronik dapat mempengaruhi timbulnya *menarche* dini karena dapat memacu organ reproduksi dan genital lebih cepat matang. Media tersebut menjadikan remaja putri lebih cepat dewasa dan apabila remaja tersebut tidak mendapatkan pendidikan seks yang baik maka bisa disalahkan pada hal negatif seperti seks bebas. Perilaku seksual berbentuk mulai dari ketertarikan dengan lawan jenis. Perilaku seksual juga mempengaruhi lebih cepat remaja putri pada hasrat seksualnya yang menyebabkan *menarche* dini (Fajriyanti, 2008).

b Hubungan Status Gizi dengan Usia *Menarche*

Tabel 6
Persentase Usia *Menarche* Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Usia <i>Menarche</i>				Jumlah		Sig. (p)
	Dini		Normal		N	%	
	N	%	N	%			
Normal	11	44,0	14	56,0	25	100	0,021*
Gemuk	21	75,0	7	25,0	28	100	

Berdasarkan Tabel 6, menunjukkan bahwa status gizi normal dengan usia *menarche* dini sebanyak 11 subjek (34,4%) dan usia *menarche* normal sebanyak 14 subjek (66,7%) sedangkan status gizi gemuk dengan usia *menarche* dini sebanyak 21 subjek (65,6%) dan usia *menarche* normal sebanyak 7 subjek (33,3%). Hasil uji statistik yang dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* ($p=0,021$).

Status gizi seseorang berkaitan dengan asupan yang dikonsumsi orang tersebut. Seseorang yang mendapatkan asupan makanan yang baik tentu akan mendapatkan status gizi yang baik pula. Seseorang yang mendapat asupan makanan yang lebih akan mempengaruhi hormon, yang berperan dalam perkembangan seksualnya seperti hormon progesteron, estrogen, FSH dan LH sehingga akan mendapatkan *menarche* dini.

Penelitian yang dilakukan Aishah (2011), mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki IMT yang lebih tinggi cenderung mendapatkan menstruasi pertamanya terlebih dahulu. Kadar leptin mempengaruhi GnRH, kemudian merubah kadar GnRH yang disekresikan juga mengubah kadar sekresi LH. Selain itu, leptin berpengaruh pada maturasi oosit yang merangsang pematangan ovum yang dihasilkan oleh ovarium. Dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki status gizi tinggi akan mengalami *menarche* di usia yang lebih cepat dibanding mereka yang memiliki status gizi rendah, karena perbedaan jumlah kelenjar adiposa yang mereka punya menghasilkan jumlah sekresi kadar leptin yang berbeda. Remaja yang memiliki status gizi tinggi akan mendapat *menarche* di usia yang terlalu cepat, sedangkan remaja yang memiliki status gizi rendah mengalami *menarche* di usia yang terlalu lambat (Sylvia dan Saftarina, 2013).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Frekuensi konsumsi *fast food* subjek penelitian paling banyak

dalam kategori sering dengan persentase sebesar 79,25%.

2. Status gizi subjek penelitian paling banyak dalam kategori gemuk sebesar 52,83%.
3. Usia *menarche* subjek penelitian paling banyak dalam kategori dini (<12 tahun) sebesar 60,38%.
4. Tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan usia *menarche* ($p=0,736$).
5. Ada hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* ($p=0,021$).

Saran

1. Bagi Pihak Sekolah
Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi gizi dengan cara bekerjasama dengan pihak Puskesmas atau Dinas Kesehatan untuk mengadakan penyuluhan mengenai status gizi yang lebih, bahaya seringnya mengkonsumsi *fast food* dan usia *menarche* dini, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan siswi serta dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari
2. Bagi Peneliti Lain
Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui variabel lain seperti genetik, media dan asupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Aishah, S. 2011. *Hubungan antara Status Gizi dengan Usia Menarche pada Siswa Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Shafiyatul Amaliyyah Medan Tahun 2011*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Aprilian, R. 2010. *Hubungan Konsumsi Pangan Hewani Dan Status Gizi Remaja SMA Dengan Status Gizi Ekonomi Berbeda di Bogor*. Skripsi. Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
- Damayanti, AY. 2008. *Cara Pintar Mengatasi Kegemukan Anak*. Curvaksara. Jakarta.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2010. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Fajriyanti, LA. 2008. *Hubungan Antara Status Gizi, Kontak Media Pornografi dengan Menarche Dini pada Pelajar Madrasah Ibtidaiyah Nangguna Kecamatan Prambon Kabupaten Nganjuk*. Skripsi. Universitas Airlangga. Surabaya.
- Istiany A. 2013. *Gizi Terapan*. Remaja Rodaskarya: Bandung.
- Jahari, A. 2004. *Penilaian Status Gizi Berdasarkan Antropometri*. Puslitbang Gizi dan Makanan. Bogor.
- Khomsan, A. 2003. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Manuaba, IA. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. EGC. Jakarta.

- Manuaba, IGB. 2007. *Pengantar Kuliah Obstetri*. EGC. Jakarta.
- Padmiari, EIA. 2002. *Konsumsi Fast Food Sebagai Faktor Resiko Obesitas pada Anak SD*. Medika. Jurnal Kedokteran Indonesia.
- Putri, RLD. dan Melaniani, S. 2013. *Analisis Faktor Hubungan Usia Menarche Dini*. 2(1) : 42-50
- Proverawati, A. dan Asfuah, S. 2009. *Gizi untuk Kebidanan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Proverawati, A. dan Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika. Yogyakarta
- Shinta, JF. 2011. *Kebiasaan Fast Food Pada Siswa Yang Berstatus Gizi Lebih di SMA Kartini Batam*. Departemen Gizi Masyarakat. Fakultas Ekologi Manusia. IPB. Bogor.
- Soetjiningsih. 2007. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Sagung Seto. Jakarta.
- Susanti, AV. 2012. *Faktor Resiko Kejadian Menarche Dini pada Remaja di SMP N 30 Semarang*. *Journal of Nutrition College*. 1 (1) : 386-40.
- Sylvia, V. dan Saftarina, F. 2013. *Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri di SMP Negeri 22 Bandar Lampung*. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Verawaty, SN dan Liswidyawati, R. 2012. *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. PT Grafindo Media Pratama. Bandung.
- Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Pustaka Rihama. Yogyakarta.
- Zulfa, F. 2011. *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Modern Dengan Status Gizi (BB/TB Z-Score) Di SD Al-Muttaqin Tasikmalaya*.