

## HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KEBIASAAN MENGGONSUMSI FAST FOOD DENGAN PERKEMBANGAN SEKS SEKUNDER PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 27 BANDAR LAMPUNG

Suci Isna Pratiwi<sup>1\*</sup>, Yesi Nurmalasari<sup>2</sup>, Dalfian<sup>3</sup>, Achmad Farich<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa, Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati

<sup>2-4</sup>Dosen, Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati

\*)Email korespondensi: suciisnapratiwi@gmail.com

**Abstract:** *The Correlation Between Nutritional Status And Fast Food Consumption Habits With The Development Of Secondary Sexual Development In Junior High School Girls At Smpn 27 Bandar Lampung.* Adolescence is a critical period for growth and development, especially for adolescent girls. The development of secondary sexual characteristics is one of the key signs of puberty, influenced by various factors, including nutritional status. The growing popularity of fast food consumption among adolescents raises concerns due to its suboptimal nutritional content and potential to disrupt hormonal balance. This study employed an observational analytic method using a cross-sectional approach and purposive sampling technique. The research was conducted on adolescent girls at SMPN 27 Bandar Lampung, with a total sample size of 117 participants. Data analysis was performed using Spearman's correlation test. The results showed that the majority of respondents had a good/normal nutritional status (65.8%), were accustomed to consuming fast food (59.8%), and had good secondary sexual development (60.7%). A significant relationship was found between nutritional status ( $p$ -value = 0.021;  $r$  = 0.213) and the habit of consuming fast food ( $p$ -value = 0.033;  $r$  = -0.197) with the development of secondary sexual characteristics.

**Keywords:** *Fast food consumption habits, Secondary sexual development, Adolescent girls, Nutritional status*

**Abstrak:** *Hubungan Status Gizi Dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Dengan Perkembangan Seks Sekunder Pada Remaja Putri Di SMPN 27 Bandar Lampung Tahun 2023.* Masa remaja merupakan periode krusial bagi pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada remaja putri. Perkembangan ciri seksual sekunder merupakan salah satu tanda utama pubertas yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk status gizi. Meningkatnya popularitas konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja menimbulkan kekhawatiran karena kandungan gizinya yang kurang optimal dan potensi gangguan terhadap keseimbangan hormon. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan cross sectional dan teknik purposive sampling. Penelitian dilakukan pada remaja putri di SMPN 27 Bandar Lampung dengan jumlah sampel sebanyak 117 peserta. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi baik/normal (65,8%), terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji (59,8%), dan memiliki perkembangan ciri seksual sekunder yang baik (60,7%). Ditemukan hubungan yang signifikan antara status gizi ( $p$ -value = 0,021;  $r$  = 0,213) dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji ( $p$ -value = 0,033;  $r$  = -0,197) dengan perkembangan ciri seksual sekunder.

**Kata kunci:** *Kebiasaan mengonsumsi fast food, Perkembangan seks sekunder, Remaja putri, Status gizi*

### PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi perkembangan hingga 20%. Prevalensi perkembangan seksual sekunder yang terlambat pada remaja

putri lebih tinggi di negara-negara dengan tingkat pendapatan rendah dan menengah. Hal ini karena remaja putri di negara-negara tersebut lebih rentan mengalami masalah gizi, seperti

*malnutrisi, stunting, dan wasting*. Selain perkembangan seksual sekunder yang terlambat, *prevalensi* perkembangan seksual sekunder yang tidak normal pada remaja putri juga cukup tinggi. Misalnya, *prevalensi* pertumbuhan payudara yang tidak merata pada remaja putri diperkirakan mencapai 10-15% (WHO, 2022). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2022, *prevalensi* perkembangan seksual sekunder yang terlambat pada remaja putri di Indonesia berkisar antara 10% hingga 15%. Penelitian tersebut dilakukan dengan melibatkan 12.000 remaja putri berusia 10-19 tahun di seluruh Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *prevalensi* perkembangan seksual sekunder yang terlambat pada remaja putri di Indonesia adalah 12,1% (Balitbangkes Kemenkes RI, 2022).

*Prevalensi* seks sekunder pada remaja putri di Provinsi Lampung lebih tinggi dibandingkan *prevalensi* nasional. Menurut data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2022, *prevalensi* seks sekunder pada remaja putri di Provinsi Lampung adalah 12,4%. Angka ini meningkat dari *prevalensi* pada SDKI 2012 yang sebesar 9,7% (Nugroho, dkk, 2023). Berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap status gizi remaja di SMPN 27 Bandar Lampung sebanyak 30 orang di dapatkan 33,3% gizi kurang, 40% gizi normal, 16,6% gizi lebih, 6,6% gizi buruk, dan 3,3% obesitas, serta perkembangan yang optimal 60% dan tidak optimal 40% sebagai indikator yang memperkuat penelitian.

Perkembangan seksual sekunder adalah perubahan fisik yang terjadi pada remaja saat mereka memasuki masa pubertas. Pada perempuan, beberapa tanda Perubahan berupa perkembangan seksual sekunder meliputi pertumbuhan makan makanan cepat saji (*fast food*) yang sekarang sudah menjadi fenomena makanan yang cukup potensial dan diakui keberadaannya oleh masyarakat. 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

rambut di sekitar kemaluan dan ketiak, perubahan suara, perubahan bentuk tubuh, pertumbuhan payudara serta *menstruasi*. Perkembangan seksual sekunder yang terlambat, terlalu dini, atau tidak normal dapat dikaitkan dengan masalah kesehatan., seperti *hipogonadisme*. *Hipogonadisme* adalah kondisi di mana kelenjar gonad tidak menghasilkan hormon seks yang cukup (Dewi & Wibowo, 2022).

Gizi yang kurang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk masalah perkembangan seksual sekunder pada remaja putri yang terlambat atau tidak normal. Hal ini karena Gizi yang kurang dapat menyebabkan gangguan perkembangan seksual sekunder pada remaja putri melalui dua mekanisme utama, yaitu mekanisme yang pertama berupa gangguan produksi hormon seks seperti *estrogen* dan *progesteron*, berperan penting dalam perkembangan seksual sekunder. Kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan produksi hormon seks, yang dapat menyebabkan perkembangan seksual sekunder yang terlambat atau tidak normal. Dan mekanisme yang kedua berupa gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Gizi yang kurang dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan secara keseluruhan, termasuk perkembangan seksual sekunder. Hal ini karena gizi yang baik dibutuhkan untuk menyediakan energi dan nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh, termasuk jaringan reproduksi (American Academy of Pediatrics, 2022).

Perkembangan zaman telah membuat masyarakat pada saat ini lebih memilih untuk bersikap hidup praktis dengan memilih makanan yang mudah disajikan tetapi tetap terjaga cita rasa dan kesehatannya. Salah satu alternatif yaitu memilih untuk yang tidak seimbang yaitu mengandung kalori tinggi, lemak tinggi, rendah serat dan tinggi gula (Damayanti, 2008). Hasil penelitian Lili (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan hubungan konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan siklus *menstruasi* (p-value=0.024). Penelitian Anggit (2023) menunjukkan ada hubungan konsumsi *fast food* dengan

siklus *menstruasi* pada remaja putri ( $p$ -value = 0,021).

Siklus *menstruasi* normal pada remaja putri berkisar antara 21-35 hari. Konsumsi *fast food* yang tinggi lemak dan kalori dapat memengaruhi hormon dan metabolisme tubuh, yang berpotensi mengganggu siklus *menstruasi*. Remaja putri yang mengkonsumsi *fast food* lebih sering mengalami siklus *menstruasi* tidak teratur dibandingkan remaja putri yang jarang atau tidak mengkonsumsi *fast food* (Marion Nestle, 2013).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan status gizi dan kebiasaan mengkonsumsi *fast food*

dengan perkembangan seksual sekunder pada remaja putri dengan sistem peringkat kematangan seksual (SMR) untuk pertumbuhan payudara, rambut pubis, pinggul, rambut ketiak, dan perubahan suara pada remaja putri.

#### METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sampel sebanyak 117 orang. Analisis data menggunakan uji statistik uji korelasi *spearman's*.

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi**

Status Gizi	Jumlah	Persentase (%)
Gizi buruk	0	0.0
Gizi Kurang	7	6.0
Gizi Baik/normal	77	65.8
Gizi Lebih	28	23.9
Obesitas	5	4.3
Jumlah	117	100

Dari tabel 1 di atas dapat dilihat dari 117 responden sebagian besar status gizi baik/normal sebanyak 77 (65.8%) responden. Dari tabel 2 di atas dapat dilihat 117 responden sebagian besar kebiasaan mengkonsumsi *fast food* sebanyak 70 (59.8%) responden.

Dari tabel 3 di atas dapat dilihat dari 117 responden sebagian besar perkembangan seks sekunder responden adalah baik sebanyak 71 (60.7%) responden.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Mengkonsumsi *Fast food***

Kebiasaan Mengkonsumsi <i>Fast food</i>	Jumlah	Persentase (%)
Terbiasa	70	59.8
tidak terbiasa	47	40.2
Jumlah	117	100

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perkembangan Seks Sekunder Siswi Kelas 8 SMPN 27 Bandar Lampung Tahun 2023**

Perkembangan seks sekunder	Jumlah	Persentase
tidak baik	46	39.3%
baik	71	60.7%
Jumlah	117	100%

**Tabel 4. Analisa Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Seks Sekunder**

<i>Spearman's rho</i>	n	Sig	r
<b>Status Gizi</b>			
<b>Perkembangan Seks Sekunder</b>	117	0.021	0.213

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil uji korelasi spearman's antara status gizi dengan perkembangan seks sekunder dengan diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0.021$  ( $< 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan perkembangan seks sekunder. Terlihat juga nilai korelasi sebesar 0.213.

Nilai ini menunjukkan korelasi antara status gizi dengan perkembangan seks sekunder yang bernilai positif dengan tingkat keratan rendah. Dari hasil di atas dapat diartikan semakin baik status gizi maka perkembangan seks sekunder juga semakin baik.

**Tabel 5. Analisa Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi *Fast food* Dengan Perkembangan Seks Sekunder Pada Remaja Putri di SMPN 27 Bandar Lampung Tahun 2023**

<i>Spearman's rho</i>	n	Sig	R
<b>Kebiasaan Mengonsumsi <i>Fast food</i></b>			
<b>Perkembangan Seks Sekunder</b>	117	0.033	-0.197

Berdasarkan tabel 5 diperoleh hasil uji korelasi spearman's antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan perkembangan seks sekunder dengan diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0.033$  ( $< 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan perkembangan seks sekunder. Terlihat juga nilai korelasi sebesar -0.197. Nilai ini menunjukkan korelasi antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan perkembangan seks sekunder yang bernilai negatif dengan tingkat keratan rendah. Dari hasil di atas dapat diartikan kebiasaan mengonsumsi *fast food* dapat mengganggu perkembangan seks sekunder.

di SMP di mana sebagian besar tergolong dalam kategori normal (92%). Sama halnya dengan penelitian Arsyad (2018) yang dilakukan pada remaja putri yang berusia 11-13 tahun dimana sebagian besar status gizi responden adalah baik (54.2%). Penelitian Anggraeni (2023) mendapatkan hasil sebagian besar status gizi responden dalam kategori normal (54%).

Secara keseluruhan, remaja memiliki risiko menghadapi masalah gizi yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka. Terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi status gizi remaja dan berpotensi berdampak pada kesehatan mereka. Salah satu penyebab utama masalah gizi pada remaja adalah adanya pola konsumsi yang tidak tepat. Ketidakseimbangan asupan zat gizi menjadi pemicu awal munculnya masalah gizi pada remaja (Kemendikbud RI, 2019).

Terdapat tiga penyebab utama yang membuat remaja rentan mengalami masalah gizi. Pertama, remaja membutuhkan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Kedua, perubahan gaya hidup dapat

## PEMBAHASAN Status Gizi

Dari penelitian di atas dari 117 responden berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh sebagian besar status gizi responden adalah status gizi baik/normal sebanyak 77 orang (65.8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mega (2013) pada remaja putri

memengaruhi pola makan remaja. Ketiga, khususnya bagi remaja perempuan yang merupakan calon ibu, penting untuk memperhatikan asupan zat gizinya guna persiapan masa kehamilan (Afifah et al., 2022; Arisman, 2014; Uramako, 2021).

Pencegahan dan penanganan masalah gizi pada remaja seharusnya dimulai sejak dini dan dilakukan dengan segera, karena dapat memiliki dampak signifikan pada pertumbuhan, perkembangan, dan status gizi mereka di masa selanjutnya. Beberapa tantangan gizi yang mungkin dihadapi oleh remaja termasuk kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan obesitas (Atasasih, 2022; Kemenkes RI, 2018). Kekurangan gizi dapat meningkatkan risiko penyakit karena menurunkan kinerja sistem kekebalan tubuh, sehingga dapat berkontribusi pada peningkatan risiko *stunting* atau gangguan pertumbuhan tubuh pada remaja (Octavia, 2020; Setyawati & Hartini, 2018). Sementara itu, masalah gizi lebih dapat menyebabkan kondisi kesehatan yang serius seperti diabete mellitus, masalah jantung, dan tekanan darah tinggi (Prastiwi, 2021; Setyawati & Hartini, 2018).

Masalah gizi pada remaja muncul akibat perilaku gizi yang tidak sesuai, seperti ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan yang disarankan (Dieny, 2014). Umumnya, remaja kurang memperhatikan keseimbangan antara asupan kalori yang dikonsumsi dan yang dikeluarkan, yang dapat menyebabkan permasalahan gizi seperti kelebihan berat badan (Februhartanty et al., 2019; Prastiwi, 2021; Susyanto & Fadhilah, 2023). Namun, jika asupan tidak mencukupi dan energi yang dikeluarkan lebih besar, dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi (Fikawati et al., 2017; Hafiza et al., 2020).

Faktor utama yang mempengaruhi status gizi secara langsung adalah asupan makanan dan infeksi. Sedangkan faktor lainnya adalah pola konsumsi, pengetahuan gizi, ketersediaan pangan, dan keadaan sosial ekonomi (Rahayu 2020). Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi buruk berisiko terhadap penyakit infeksi sedangkan status gizi lebih dan obesitas berisiko mengalami berbagai

penyakit degenerative (Charina et al. 2022).

### **Kebiasaan Mengonsumsi *Fast food***

Dari penelitian di atas dari 117 responden sebagian besar responden terbiasa mengonsumsi *fast food* sebanyak 70 orang (59.8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Gaol (2024) dimana sebagian besar remaja selalu mengonsumsi *Fast food* (50.8%). Sama halnya penelitian Indahwati (2017) sebagian besar responden sering mengonsumsi *fast food* (55.6%).

Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji sudah menjadi budaya bagi masyarakat berbagai kelompok usia, kelas, sosial dan pekerjaan. Banyak orangtua sibuk bekerja, selalu memilih makanan, dan orang-orang yang membutuhkan kepraktisan serta tidak suka memasak (Kurniarti, 2020). Kecenderungan kalangan remaja mengonsumsi *fast food* belakangan ini semakin meningkat seiring meningkatnya dan makin ramainya outlet-outlet yang menyediakan makanan sejenis. Terdapat kecenderungan bahwa konsumsi *fast food* telah menjadi makanan utama tanpa divariasikan dengan makanan lain. *Fast food* banyak mengandung energi, protein dan lemak tetapi sedikit mengandung serat, vitamin dan mineral. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dikategorikan untuk menilai seberapa sering mengonsumsi makanan cepat saji. Dikatakan selalu mengonsumsi makanan cepat saji jika 5-7x/minggu, kadang-kadang jika 3-4x/minggu, jarang jika 1-2 x/minggu dan tidak pernah jika 0 hari perminggu (Fatoni Zainal, 2020).

Sudah bukan rahasia umum lagi bahwa *fast food* terdapat banyak sekali bahan penyedap buatan, termasuk pemanis dan garam yang bisa memicu kolestrol tinggi dan kegemukan. Minyak goreng dan bahan pengawet lainnya yang terdapat pada makanan cepat saji membuat tubuh kesulitan untuk menguraikan lemak yang masuk. Makanan cepat saji juga mengandung banyak sekali kalori (Ignu, 2019). Secara umum, makanan cepat saji mengandung kalori kadar lemak, gula dan sodium yang tinggi

tetapi rendah serat, Vitamin A, asam akrobat, kalsium dan folat (Ilham, 2019).

Saat ini pola makan masyarakat, terutama yang tinggal di kota-kota besar telah mengalami pergeseran. Mereka cenderung tidak mau mengkonsumsi makanan tradisional yang kaya serat dan gizi serta rendah kalornya. *Fast food* adalah gaya hidup remaja. Konsumsi *fast food* secara berlebihan akan menyebabkan kegemukan karena *fast food* mengandung tinggi kalori, karbohidrat, lemak dan gula. Remaja yang mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan frekuensi sering tanpa terkontrol akan semakin beresiko mengalami kegemukan (Yulianingsih, 2017).

### **Perkembangan Seks Sekunder**

Dari penelitian di atas dari 117 responden sebagian besar responden perkembangan seks sekunder responden adalah baik sebanyak 71 orang (60.7%). Dari hasil penelitian di atas sebagian besar ditemukan pada responden adalah payudara mulai membesar dan terbentuk sebanyak 76 orang (17%), rambut pubis mulai tumbuh, tetapi masih jarang dan pendek sebanyak 95 orang (81%), rambut ketiak mulai tumbuh, tetapi masih jarang dan pendek sebanyak 58 orang (50%), suara mulai berubah, tetapi masih terdengar aneh sebanyak 45 orang (38%) dan pinggul mulai membesar sebanyak 57 orang (49%). Hasil penelitian di atas sejalan dengan penelitian Yuliarti (2020) dimana ditemukan sebagian besar responden mengalami pertumbuhan payudara pada stadium 4-5 (72%) dan stadium 3 pertumbuhan rambut pubis (72%).

Kematangan seksual merupakan suatu rangkaian dari perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja, yang ditandai dengan perubahan pada seks primer (*Primary Sex Characteristics*) dan perubahan pada seks sekunder (*Secondary Sex Characteristics*). Meskipun perkembangan ini biasanya mengikuti suatu urutan tertentu, namun urutan dari kematangan seksual tidak sama pada setiap anak, dan terdapat perbedaan individual dalam umur dari perubahan-perubahan (Irianto, 2015).

Ada beberapa faktor penyebab terjadinya perkembangan fisik pada diri

remaja yaitu terjadinya produksi hormon yang sangat banyak yakni zat-zat kimia yang sangat kuat yang disekresikan oleh kelenjar-kelenjar endokrin dan dibawa keseluruh tubuh oleh aliran darah, konsentrasi hormon-hormon tertentu meningkat secara dramatis selama masa remaja. Adapun hormon tersebut yaitu hormon *estradiol* ialah suatu hormon yang berkaitan dengan perkembangan payudara, rahim, dan kerangka pada remaja putri. Sedangkan perubahan secara fisiologis ditandai oleh 2 komponen yaitu *adrenarche* dan *gonadarche*, yang dianggap peristiwa independen dikontrol oleh mekanisme terpisah yakni komponen pertama pubertas, *adrenarche* (kebangkitan kelenjar adrenal), dimulai antara usia 6 dan 9 tahun. *Adrenarche* merupakan maturasi dari korteks adrenal yang ditandai dengan peningkatan sekresi androgen adrenal yaitu *Dehydroepiandrosterone* (DHEA), *Dehydroepiandrosterone Sulfat* (DHEAS) dan *androstenedion* meningkat hormonal awal adrenal androgen sekresi terjadi sebelum perubahan fisik eksternal, seperti pertumbuhan rambut disekitar daerah kemaluan. Komponen kedua pubertas, *gonadarche*, adalah reaktivasi yang dari *hipotalamus-hipofisis gonadotropinogonadal* hasilnya kematangan fisik pengembangan karakteristik seksual primer (ovarium) dan karakteristik seksual sekunder rambut kemaluan, rambut tubuh, dan pertumbuhan genital dan payudara) yang merupakan puncak dari *gonadarche* dan *menarche* sebagai tanda berfungsinya organ reproduksi bagi remaja putri (Hartini, 2017).

Perubahan fisik yang cepat dan terjadi secara berkelanjutan pada remaja putri menyebabkan para remaja sadar dan lebih sensitif terhadap bentuk tubuhnya dan mencoba membandingkan dengan teman-teman sebaya. Jika perubahan tidak berlangsung secara lancar maka berpengaruh terhadap perkembangan psikis dan emosi anak, bahkan terkadang timbul gangguan kecemasan bila tidak dipersiapkan untuk menghadapinya. Sebaliknya pada orangtua keadaan ini bisa saja menimbulkan konflik bila proses

remaja menjadi dewasa ini tidak dipahami dengan baik (Ernestina Coast, 2019).

### **Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Seks Sekunder**

Dari hasil penelitian di atas dengan uji korelasi spearman's antara status gizi dengan perkembangan seks sekunder diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0.021 (< 0.05)$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan perkembangan seks sekunder dan juga menampilkan nilai korelasi sebesar 0.239. Nilai ini menunjukkan korelasi antara status gizi dengan perkembangan seks sekunder yang bernilai positif dengan tingkat keratan rendah. Dari hasil di atas dapat diartikan semakin baik status gizi maka perkembangan seks sekunder juga semakin baik. Hasil penelitian di atas sejalan dengan penelitian Arsyad (2018) di mana diperoleh hasil ada hubungan status gizi dengan ciri seks sekunder pada remaja putri ( $p\text{-value} = 0.001$ ).

Status gizi memainkan peran penting dalam perkembangan fisik dan seksual remaja putri. Perkembangan seks sekunder pada remaja putri mengacu pada perubahan fisik yang menandakan kematangan seksual, seperti pertumbuhan payudara, munculnya rambut kemaluan, dan *menstruasi*. Dimulainya dan perkembangannya dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk genetik, hormon, dan status gizi. Remaja putri dengan kekurangan gizi mungkin mengalami keterlambatan dalam perkembangan seks sekunder, seperti *menstruasi* yang terlambat atau pertumbuhan payudara yang lambat sedangkan remaja putri dengan kelebihan gizi mungkin mengalami pubertas dini dan perkembangan seks sekunder yang lebih cepat. Namun, hal ini juga dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan reproduksi di masa depan. Menjaga status gizi yang baik dengan pola makan seimbang dan bergizi sangat penting untuk mendukung perkembangan seks sekunder yang normal pada remaja putri (Haryo Bimo dkk, 2022).

Dampak hubungan positif status gizi dengan perkembangan seks sekunder remaja putri adalah Remaja putri dengan IMT yang lebih tinggi cenderung

mengalami menarche lebih awal dibandingkan dengan mereka yang memiliki IMT lebih rendah. Tingkat lemak tubuh yang lebih tinggi juga dikaitkan dengan perkembangan payudara dan pubis yang lebih awal. Lemak tubuh menyediakan substrat penting untuk produksi hormon seks seperti estrogen, yang mendorong perkembangan seks sekunder. Status gizi yang baik secara keseluruhan, termasuk asupan vitamin dan mineral yang cukup, juga penting untuk perkembangan seks sekunder yang normal. Kekurangan *mikronutrien* tertentu, seperti zat besi dan seng, dapat menunda atau mengganggu perkembangan seks sekunder. Dampak hubungan negatif status gizi dengan perkembangan seks sekunder remaja putri adalah kekurangan gizi, seperti *malnutrisi* dan *underweight*, dapat menunda atau menghambat perkembangan seks sekunder. Hal ini karena kekurangan kalori dan nutrisi penting dapat mengganggu produksi hormon seks dan proses pertumbuhan lainnya. Obesitas juga dapat berdampak negatif pada perkembangan seks sekunder. Remaja putri yang obesitas mungkin mengalami *menstruasi* yang tidak teratur atau masalah kesuburan di kemudian hari (Judhiastuty dkk, 2019).

Faktor lain yang mempengaruhi pertumbuhan seks sekunder diantaranya Genetika dimana faktor genetik juga memainkan peran penting dalam menentukan waktu dan pola perkembangan seks sekunder. Hormon seks seperti estrogen dan progesteron memainkan peran utama dalam mendorong perkembangan seks sekunder. Gangguan pada sistem hormonal dapat memengaruhi perkembangan ini serta stres kronis dapat memengaruhi produksi hormon dan berakibat pada penundaan atau gangguan perkembangan seks sekunder (Judhiastuty dkk, 2019).

### **Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Fast food Dengan Perkembangan Seks Sekunder**

Dari hasil penelitian di atas dengan uji korelasi spearman's antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan perkembangan seks sekunder dengan diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0.033 (< 0.05)$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan

yang signifikan antara kebiasaan mengkonsumsi *fast food* dengan perkembangan seks sekunder dan juga menampilkan nilai korelasi sebesar -0.197. Nilai ini menunjukkan korelasi antara kebiasaan mengkonsumsi *fast food* dengan perkembangan seks sekunder yang bernilai negatif dengan tingkat keratan rendah. Dari hasil di atas dapat diartikan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* dapat mengganggu perkembangan seks sekunder. Hasil penelitian di atas sejalan dengan penelitian Lubis (2019) dimana ada hubungan hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast food*) dengan Siklus *Menstruasi* (p-value = 0.024).

Perkembangan seks sekunder adalah perubahan fisik yang terjadi pada remaja putri sebagai tanda kematangan seksual. Perubahan ini dipengaruhi oleh hormon, terutama estrogen dan progesteron. *Menstruasi* merupakan salah satu bagian dari perkembangan seks sekunder pada remaja putri. Siklus *menstruasi* dipicu oleh hormon estrogen dan progesteron. Hormon ini juga berperan penting dalam perkembangan seks sekunder. Oleh karena itu, siklus *menstruasi* merupakan salah satu tanda bahwa remaja putri telah mencapai kematangan seksual (Judhiastuty dkk, 2019).

Remaja putri yang mengonsumsi makanan siap saji dengan frekuensi sering dan siklus *menstruasi* yang dialami tidak teratur. Ini dapat dipengaruhi oleh kandungan dari jenis makanan tersebut yang mengganggu fungsi beberapa enzim dalam tubuh yang diperlukan untuk hormon pertumbuhan. Mengonsumsi jajanan seperti *fast food* yang terlalu sering berdampak negatif pada tubuh remaja putri dan akan menimbulkan penyakit. Hal ini karena kandungan gizi yang minim, bahkan mengandung lemak yang tinggi karena seringnya penggunaan minyak yang dipakai berulang kali selama proses penggorengan sehingga tidak higienis (Lestari & Amal, 2019).

Tetapi diketahui juga bahwa terdapat remaja yang mengonsumsi makanan siap saji dengan sering tetapi siklus *menstruasi* yang dialami adalah teratur. Hal ini bisa juga terjadi karena remaja putri tersebut kemungkinan masih dapat

meyeimbangkan antara konsumsi makanan siap saji dengan makanan sehat selain itu ditambah dengan aktivitas yang teratur misalnya berolahraga (Haryo Bimo dkk, 2022).

*Fast food* adalah makanan yang mempunyai nilai gizi rendah. Zat gizi mempunyai nilai yang sangat penting, yaitu untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan. Keadaan gizi remaja putri dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik termasuk siklus *menstruasi*. Dengan demikian perbedaan siklus haid sangat ditentukan berdasarkan keadaan status gizi. Semakin lengkap status gizinya, maka semakin cepat usia menarche. Kebiasaan perempuan remaja untuk makan tidak teratur juga berpengaruh, misalnya tidak sarapan, mengonsumsi *fast food*, dan diet yang tidak terkendali (Lestari & Amal, 2019).

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian mengenai hubungan status gizi dan kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan perkembangan seks sekunder pada remaja putri di SMPN 27 Bandar Lampung Tahun 2023, diperoleh kesimpulan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi baik atau normal (65.8%), sementara 59,8% di antaranya terbiasa mengonsumsi *fast food*, dan 60,7% responden menunjukkan perkembangan seks sekunder yang baik. Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan perkembangan seks sekunder (p-value = 0,021; r = 0,213) serta antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan perkembangan seks sekunder (p-value = 0,033; r = -0,197).

## SARAN

Diharapkan remaja putri dengan gizi kurang menjaga keseimbangan gizi melalui pola makan sehat. Remaja yang sering mengonsumsi *fast food*, terutama lebih dari tiga kali seminggu, perlu menyadari dampak negatifnya terhadap perkembangan seksual sekunder, seperti gangguan hormon, peradangan, dan pertumbuhan tubuh selama pubertas.

Untuk mendukung perkembangan optimal, konsumsi fast food perlu dikurangi dan diganti dengan makanan bergizi seperti sayur, buah, biji-bijian, dan protein sehat.

Sekolah diharapkan aktif mendukung pola makan sehat dengan edukasi melalui seminar, diskusi, poster, dan pemantauan jajanan kantin. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak buruk fast food pada pertumbuhan seksual sekunder.

Peneliti selanjutnya disarankan memperluas cakupan sampel, menggunakan metode pengukuran gizi lebih komprehensif, dan mempertimbangkan variabel seperti aktivitas fisik, stres, dan genetik. Penelitian longitudinal dan intervensi edukasi berbasis teknologi juga penting untuk memahami hubungan jangka panjang antara fast food, status gizi, dan perkembangan seksual sekunder.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, C. A. N., Ruhana, A., Dini, C. Y., & Pratama, S. A. (2022). *Buku Ajar Gizi dalam Daur Kehidupan* (E. S. Wahyuni & S. Sulandjari (eds.). Deepublish.
- American Academy of Pediatrics. (2022). Sexual development in adolescents and children. *Pediatrics*, 149(2).
- Arisman, MB. (2014). *Buku Ajar Ilmu Gizi: Obesitas, Diabetes Melitus, & Dislipidemia: Konsep, teori dan penanganan aplikatif*. Jakarta: EGC.
- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi "Isi Piringku" Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>.
- Balitbangkes Kemenkes RI. (2022). *Laporan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2022*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, (April), 197–204.
- Dewi, Y. K., & Wibowo, A. (2022). Perkembangan seks sekunder pada remaja putri: Peran keluarga dan sekolah. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 17–23.
- Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Graha Ilmu.
- Ernestina Coast, Samantha R. Lattof, and Joe Strong. (2019). Puberty and menstruation knowledge among young adolescents in low- and middle-income countries: a scoping review. *International Journal of Public Health*, 64(2), 293–304.
- Fatoni Zainal, D. (2020). *Remaja dan Perilaku Beresiko di Era Digital*.
- Februhartanty, J., P. H. Rachman, E. Ermayani, H. Dilanawati, & H. Harsian. (2019). *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Seameo Recfon. Jakarta.
- Fikawati, S., Syafi, A., & Veratamalia, A. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Raja Grafindo Persada.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriayah, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. 9, 86–96. <https://jurnal.stikesalinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>.
- Hartini, (2017). Perkembangan Fisik Dan Body Image Remaja. *ISLAMIC COUNSELING VOL. 1 NO. 02 P-ISSN 2580-3638, E-ISSN 2580-3646*.
- Haryo BS., Marni Br., Titus T. (2022). *Buku ajar Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta. Trans Info Media.
- Ignu, N. (2019). *Millenial Moslems*. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Ilham, R. (2019). *Sobat Milenial*.
- Irianto, K. (2015). *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta.
- Judhiastuty Februhartanty., Evi Ermayani., Purnawati Hustina Rachman., Heffy ianawati., Henny

- Harsian. (2019). *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Jakarta: SEAMEO RECFON.
- Kemendikbud RI. (2019). *Remaja Sehat itu Keren*. In Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. [https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/7156\\_2019-10-30/remaja\\_sehat\\_itu\\_keren.pdf](https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/7156_2019-10-30/remaja_sehat_itu_keren.pdf).
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Indonesia Health Statistic 2021*. WHO.
- Kurniati, I. (2020). Anemia defisiensi zat besi (Fe). *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 4(1), 18-33.
- Lestari, M., & Amal, F. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Siklus Haid Tidak Teratur Pada Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes JayaPura. *Jurnal Sehat Mandiri*. Vol. 14(2).
- Marion Nestle. (2013). *Fast Food and the American Diet: A Nutrition Handbook*. Oxford University Press.
- Nugroho, R. A., dkk. (2023). Prevalensi Seks Sekunder pada Remaja Putri di Provinsi Lampung: Analisis Data SDKI 2022. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Lampung*.
- Octavia, Z. F. (2020). Frekuensi Dan Kontribusi Energi Dari Sarapan Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 32-36. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i1.5749>.
- Prastiwi, V. R. (2021). *Pola Makan Sehat dan Gizi Remaja*. PT Perca.
- Setyawati, V. A. V., & Hartini, E. (2018). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish.
- Susyanto, B. E., & Fadhilah, W. (2023). *Edukasi Gizi Remaja*. Deepublish.
- Uramako, D. F. (2021). Faktor Determinan yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 560-567. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.651>.
- World Health Organization (WHO). (2022). *World Population Prospects 2022*.
- Yulianingsih, R. (2017). Hubungan Konsumsi Fast food dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja SMA N 1 Baturetno Wonogiri. Skripsi, 97. [https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/68371/Dessy\\_Natalia\\_Wandansari.pdf](https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/68371/Dessy_Natalia_Wandansari.pdf).