

ABSTRAK

PENGARUH KADAR KOLESTEROL YANG DIKONSUMSI PADA KASUS *MENARCHE* DINI DITINJAU DARI KEDOKTERAN DAN ISLAM

Menarche adalah menstruasi pertama kali yang terjadi pada wanita dimana hal tersebut merupakan ciri khas atau tanda dari kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil. *Menarche* akan menjadi masa yang penting bagi anak karena *menarche* berperan sebagai batas antara masa kanak-kanak dan remaja.

Usia anak perempuan di Indonesia pada saat *menarche* dapat bervariasi yaitu antara 10 hingga 16 tahun dan rata-rata *menarche* terjadi pada usia 12 tahun 5 bulan, namun seiring dengan perkembangan zaman, usia terjadinya *menarche* memurun hingga di usia 9 tahun.

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya *menarche* dini itu adalah perubahan gaya hidup, contohnya konsumsi *junk food* pada remaja berpengaruh terhadap peningkatan gizi remaja. Umumnya makanan cepat saji mengandung kalori, kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat. Remaja putri dengan kelebihan nutrisi (kelebihan lemak dan berat badan), maka *menarche* juga terjadi lebih dini. Terjadinya *menarche* dini ini dikhawatirkan akan berdampak pada psikologis anak remaja yang terlalu dini untuk menghadapi *menarche*, sehingga akan memunculkan rasa traumatik atau bahkan menganggap bahwa *menarche* merupakan masa yang menjijikan dan menakutkan. Anak remaja putri yang mengalami *menarche* dini juga semakin cepat mengenal kehidupan seksual aktif, dimulai dari munculnya ketertarikan pada lawan jenis, dorongan untuk mengetahui dan melakukan aktivitas seksual. Serta terjadinya perubahan perilaku dan emosional.

Dalam pandangan Islam, Allah menentang sesuatu yang bersifat berlebih – lebih, termasuk dalam mengkonsumsi makanan. Nabi Muhammad saw mengajarkan adab makan yang baik sebagai upaya memelihara tubuh yang sehat.

Kedokteran dan Islam sependapat bahwa konsumsi kolesterol yang berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh, selain itu juga mempercepat kematangan organ reproduksi anak remaja yang belum seharusnya mengalami *menarche*.

Kata kunci : pengaruh, kolesterol, makanan, *menarche* dini