

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Analisis Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kadar Hormon Estrogen Dan Progesteron Pada Wanita Usia Subur Di Desa Mojoagung

Analysis of Fast Food Consumption Patterns and Their Relationship to Estrogen and Progesterone Levels in Women of Reproductive Age in Mojoagung Village

Sri Wahyuni[1*], Annisah Mahanani[2]
[*1]*Program Studi Kebidanan, Universitas Safin Pati*
[2]*Program Studi Farmasi, Universitas Safin Pati*
[1]sri_wahyuni@usp.ac.id[*] , [2]anisamahanani1@gmail.com

Abstract

Background: Fast-food consumption has increasingly become part of the dietary pattern of women of reproductive age. Fast foods are generally characterized by relatively high levels of energy, fat, sugar, and sodium and low levels of dietary fiber. Such dietary patterns may be associated with metabolic changes that potentially affect reproductive hormone balance, including estrogen and progesterone. Estrogen and progesterone play important roles in regulating the menstrual cycle and female reproductive function. Objective: This study aimed to analyze the relationship between fast-food consumption patterns and estrogen and progesterone hormone levels among women of reproductive age in Mojoagung Village. Methods: This study employed a quantitative analytic design with a cross-sectional approach. The study was conducted in Mojoagung Village from June to August 2026. A total of 50 women of reproductive age were selected using purposive sampling. Fast-food consumption patterns were assessed using a food consumption frequency questionnaire, while estrogen and progesterone levels were determined through laboratory examination. Data were analyzed using Spearman's correlation test with a significance level of α=0.05. Results: The findings showed that some respondents had moderate to high levels of fast-food consumption. Respondents with higher frequencies of fast-food consumption tended to have less optimal estrogen and progesterone levels compared with those with lower consumption frequencies. Statistical analysis demonstrated a significant relationship between fast-food consumption patterns and estrogen levels (p=0.021) and progesterone levels (p=0.034). Conclusion: There was a significant relationship between fast-food consumption patterns and estrogen and progesterone levels among women of reproductive age in Mojoagung Village. Reducing fast-food consumption and adopting a diverse and balanced dietary pattern are recommended to support women's reproductive health.

Keywords: *Fast Food, Estrogen, Progesterone, Dietary Pattern, Women Of Reproductive Age.*

Abstrak

Latar Belakang: Konsumsi makanan cepat saji semakin menjadi bagian dari pola makan wanita usia subur. Makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan energi, lemak, gula, dan natrium yang relatif tinggi serta rendah serat. Pola konsumsi tersebut dapat berkaitan dengan perubahan status metabolik yang berpotensi memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi, termasuk estrogen dan progesteron. Estrogen dan progesteron memiliki peran penting dalam pengaturan siklus menstruasi dan fungsi reproduksi wanita. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dengan kadar hormon estrogen dan progesteron pada wanita usia subur di Desa Mojoagung. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di Desa Mojoagung pada Juni–Agustus 2026. Sampel penelitian terdiri dari 50 wanita usia subur yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pola

Resive : 03 September 2026 Revised : 05 September 2026 Accept : 05 September 2026 Publish : 06 September 2026

Author@ This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/



e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

konsumsi makanan cepat saji dikumpulkan menggunakan kuesioner frekuensi konsumsi makanan, sedangkan kadar hormon estrogen dan progesteron diperoleh melalui pemeriksaan laboratorium. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman dengan tingkat kemaknaan α=0,05. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki pola konsumsi makanan cepat saji dalam kategori sedang dan tinggi. Responden dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang lebih tinggi cenderung menunjukkan kadar hormon estrogen dan progesteron yang kurang optimal dibandingkan responden dengan konsumsi yang lebih rendah. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan kadar estrogen (p=0,021) dan progesteron (p=0,034). Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan kadar hormon estrogen dan progesteron pada wanita usia subur di Desa Mojoagung. Pengurangan konsumsi makanan cepat saji dan penerapan pola makan yang beragam serta seimbang diperlukan untuk mendukung kesehatan reproduksi wanita.

Kata Kunci: Makanan Cepat Saji, Estrogen, Progesteron, Pola Makan, Wanita Usia Subur.

Korespondensi Penulis: Sri Wahyuni

I. PENDAHULUAN

Wanita usia subur merupakan kelompok yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan reproduksi karena berada pada periode kehidupan dengan fungsi reproduksi yang aktif. Kesehatan reproduksi wanita tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis dan hormonal, tetapi juga oleh kondisi gizi, aktivitas fisik, status gizi, gaya hidup, serta pola konsumsi makanan sehari-hari. Pola makan yang seimbang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi serta mempertahankan fungsi fisiologis tubuh, termasuk sistem reproduksi. World Health Organization (WHO) menekankan bahwa pola makan sehat perlu memenuhi prinsip kecukupan, keseimbangan, keberagaman, dan moderasi, dengan membatasi konsumsi makanan yang tinggi lemak tidak sehat, gula bebas, dan natrium (World Health Organization, 2023, 2026; Gaskins & Chavarro, 2018).

Perubahan gaya hidup dan perkembangan lingkungan pangan menyebabkan makanan cepat saji semakin mudah ditemukan dan dikonsumsi oleh masyarakat. Makanan cepat saji umumnya dipilih karena praktis, mudah diperoleh, memiliki cita rasa yang menarik, dan dapat dikonsumsi dalam waktu singkat. Namun, konsumsi makanan cepat saji yang terlalu sering dapat meningkatkan asupan energi dan lemak serta berhubungan dengan pola makan yang lebih rendah serat dan buah. Penelitian French, Harnack, dan Jeffery pada 891 wanita usia 20–45 tahun menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi makanan cepat saji berkaitan dengan asupan energi dan persentase energi dari lemak yang lebih tinggi serta peningkatan berat badan (French et al., 2000). Temuan mengenai konsumsi makanan cepat saji dan status gizi juga didukung oleh penelitian terbaru yang menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja (Syaharuddin & Wahyuni, 2026).

Kualitas makanan yang dikonsumsi juga menjadi perhatian karena makanan olahan dan makanan cepat saji dapat mengandung lemak jenuh, lemak trans, gula, dan natrium dalam jumlah tinggi. WHO pada tahun 2026 menyatakan bahwa perubahan pola makan dan meningkatnya konsumsi makanan yang sangat diproses menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat. Pola makan sehat dianjurkan lebih banyak mengutamakan makanan yang minimal diproses, sayuran, buah, kacang-kacangan, biji-bijian utuh, dan sumber protein yang beragam, serta membatasi makanan tinggi lemak tidak sehat, gula bebas, dan natrium (World Health Organization, 2026). Prinsip tersebut sejalan dengan kajian mengenai pola makan dan kesehatan reproduksi yang menekankan pentingnya kualitas pola makan secara keseluruhan dalam mendukung fungsi reproduksi wanita (Gaskins & Chavarro, 2018; Hohmann et al., 2021).

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Pola konsumsi makanan memiliki hubungan yang kompleks dengan fungsi hormonal reproduksi. Hormon estrogen dan progesteron merupakan hormon steroid utama pada wanita yang berperan dalam pengaturan siklus menstruasi, perkembangan endometrium, ovulasi, dan kesiapan sistem reproduksi untuk kehamilan. Produksi dan aktivitas hormon tersebut dipengaruhi oleh interaksi antara hipotalamus, hipofisis, dan ovarium serta dapat dipengaruhi oleh kondisi metabolik dan faktor gaya hidup. Oleh karena itu, pola konsumsi makanan yang tidak seimbang menjadi salah satu faktor yang penting untuk diperhatikan dalam kajian kesehatan reproduksi wanita (Chavarro et al., 2007; Gaskins & Chavarro, 2018; Hohmann et al., 2021).

Asupan lemak merupakan salah satu komponen makanan yang banyak mendapat perhatian dalam penelitian mengenai hormon reproduksi. Lemak merupakan zat gizi yang tetap dibutuhkan tubuh, tetapi jenis dan jumlah lemak yang dikonsumsi perlu diperhatikan. Penelitian Mumford et al. terhadap 259 wanita yang mengalami menstruasi secara teratur menunjukkan bahwa asupan lemak total dan beberapa jenis asam lemak berkaitan dengan konsentrasi hormon reproduksi tertentu, terutama testosteron. Temuan tersebut menunjukkan bahwa komposisi lemak dalam makanan dapat berhubungan dengan lingkungan hormonal reproduksi, meskipun hubungan antara pola makan dan masing-masing hormon reproduksi tidak selalu sederhana (Mumford et al., 2016). Bukti yang lebih baru dari systematic review dan meta-analysis menunjukkan bahwa perubahan jumlah asupan lemak juga dapat memengaruhi konsentrasi hormon seks, meskipun hasilnya bervariasi berdasarkan jenis hormon dan karakteristik pola makan (Soltani et al., 2025).

Selain komposisi lemak, pola makan secara keseluruhan juga penting dalam mendukung fungsi reproduksi. Chiu, Chavarro, dan Souter menjelaskan bahwa faktor makanan merupakan salah satu aspek yang dapat berhubungan dengan potensi reproduksi wanita. Pola makan yang lebih sehat, termasuk konsumsi biji-bijian utuh, ikan, sumber asam lemak omega-3, dan pembatasan lemak trans, secara umum lebih mendukung kesehatan reproduksi dibandingkan pola makan yang didominasi makanan dengan kualitas gizi rendah. Namun, bukti mengenai hubungan langsung antara jenis makanan tertentu dengan perubahan hormon reproduksi masih terus berkembang (Gaskins & Chavarro, 2018; Chavarro et al., 2007; Wathes et al., 2007).

Estrogen dan progesteron memiliki pola perubahan yang berbeda sepanjang siklus menstruasi. Estrogen cenderung meningkat menjelang ovulasi, sedangkan progesteron meningkat setelah ovulasi selama fase luteal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemeriksaan kadar hormon reproduksi perlu mempertimbangkan fase siklus menstruasi agar interpretasi hasil dapat dilakukan secara tepat. Selain pola makan, faktor seperti usia, indeks massa tubuh, aktivitas fisik, penggunaan kontrasepsi hormonal, kondisi kesehatan, dan fase menstruasi juga perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi kondisi hormonal wanita (Mumford et al., 2016; Chavarro et al., 2007; Rock et al., 2009).

Di tingkat masyarakat, perubahan pola konsumsi makanan juga dapat terjadi pada wanita usia subur yang tinggal di wilayah pedesaan. Ketersediaan makanan cepat saji, makanan siap santap, minuman berpemanis, makanan ringan, dan makanan yang digoreng dapat memengaruhi pilihan makanan sehari-hari. Kondisi tersebut menjadi penting untuk dikaji karena konsumsi makanan cepat saji bukan hanya berkaitan dengan kecukupan gizi dan status metabolik, tetapi juga berpotensi berhubungan dengan aspek kesehatan reproduksi (French et al., 2000; Gaskins & Chavarro, 2018; Hohmann et al., 2021).

Desa Mojoagung menjadi salah satu wilayah yang menarik untuk dikaji karena perubahan pola konsumsi masyarakat dapat terjadi seiring dengan semakin mudahnya akses terhadap berbagai jenis makanan siap saji. Wanita usia subur sebagai kelompok yang memiliki fungsi reproduksi aktif perlu mendapatkan perhatian dalam upaya mempertahankan pola makan yang sehat. Sampai saat ini, pembahasan mengenai makanan cepat saji lebih banyak dikaitkan dengan status gizi, obesitas, dan penyakit tidak menular, sedangkan kajian yang secara khusus menganalisis pola konsumsi makanan cepat saji dengan kadar estrogen dan progesteron pada wanita usia subur di tingkat masyarakat masih perlu dikembangkan (French et al., 2000; Syaharuddin & Wahyuni, 2026; Gaskins & Chavarro, 2018).

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Berdasarkan uraian tersebut, penting dilakukan penelitian untuk mengetahui apakah pola konsumsi makanan cepat saji memiliki hubungan dengan kadar hormon estrogen dan progesteron pada wanita usia subur. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kondisi pola konsumsi makanan cepat saji dan keterkaitannya dengan kesehatan hormonal reproduksi wanita, sekaligus menjadi dasar dalam memberikan edukasi mengenai pentingnya pola makan seimbang bagi wanita usia subur (Mumford et al., 2016; Gaskins & Chavarro, 2018; World Health Organization, 2026)..

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan desain cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji sebagai variabel independen dengan kadar hormon estrogen dan progesteron sebagai variabel dependen pada wanita usia subur. Penelitian dilaksanakan di Desa Mojoagung pada Juni–Agustus 2026. Populasi penelitian adalah seluruh wanita usia subur (WUS) yang berdomisili di Desa Mojoagung, dengan sampel sebanyak 50 responden yang dipilih menggunakan purposive sampling (Gaskins & Chavarro, 2018; Chavarro et al., 2007).

Kriteria inklusi meliputi WUS berusia 20–45 tahun, berdomisili di Desa Mojoagung, bersedia menjadi responden, mampu berkomunikasi dan mengisi kuesioner, mengalami menstruasi teratur, serta bersedia menjalani pemeriksaan kadar estrogen dan progesteron hingga penelitian selesai. Kriteria eksklusi meliputi responden yang sedang hamil atau menyusui, menggunakan terapi atau kontrasepsi hormonal, memiliki gangguan endokrin yang dapat memengaruhi fungsi reproduksi, tidak menyelesaikan kuesioner, atau tidak bersedia menjalani pemeriksaan laboratorium (Chavarro et al., 2007; Mumford et al., 2016).

Variabel independen penelitian adalah pola konsumsi makanan cepat saji, sedangkan variabel dependen adalah kadar estrogen dan progesteron. Variabel perancu yang diperhatikan meliputi usia, indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik, fase siklus menstruasi, dan penggunaan kontrasepsi. Pola konsumsi makanan cepat saji diukur menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan dikategorikan menjadi rendah (<2 kali/minggu), sedang (2–4 kali/minggu), dan tinggi (≥5 kali/minggu). Kadar estrogen dan progesteron diperoleh melalui pemeriksaan darah di laboratorium dan diinterpretasikan berdasarkan nilai rujukan laboratorium serta fase siklus menstruasi (Willett, 2013; Mumford et al., 2016; Rock et al., 2009).

Instrumen penelitian meliputi kuesioner karakteristik responden, FFQ, lembar pencatatan siklus menstruasi, lembar hasil laboratorium, timbangan berat badan, dan alat pengukur tinggi badan. Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan dan perizinan, pemilihan responden, pemberian informed consent, pengumpulan data karakteristik, pengukuran pola konsumsi, pengukuran IMT, pencatatan siklus menstruasi, pengambilan dan pemeriksaan sampel darah, serta pengolahan dan analisis data. Data primer diperoleh dari responden dan hasil pemeriksaan laboratorium, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen pendukung dan sumber pustaka yang relevan (Willett, 2013).

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, pola konsumsi, serta kadar hormon, dan bivariat untuk menganalisis hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dengan kadar estrogen dan progesteron. Apabila data tidak berdistribusi normal atau berbentuk ordinal, digunakan uji Spearman dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ dan hubungan dinyatakan bermakna apabila $p < 0,05$. Analisis lanjutan dapat dilakukan dengan mempertimbangkan variabel perancu seperti usia, IMT, aktivitas fisik, dan fase siklus menstruasi. Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi informed consent, kerahasiaan identitas, hak responden untuk menolak atau menghentikan keikutsertaan, penggunaan data untuk kepentingan penelitian, serta persetujuan etik dan izin penelitian dari pihak berwenang (Gaskins & Chavarro, 2018; Mumford et al., 2016; Willett, 2013).

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia 15–24 tahun	16	32,0
Usia 25–34 tahun	20	40,0
Usia 35–49 tahun	14	28,0
IMT normal	23	46,0
Overweight	15	30,0
Obesitas	12	24,0
Total	50	100

Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 25–34 tahun, yaitu 20 orang (40,0%).

Tabel 2. Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji

Pola konsumsi	n	%
Rendah	17	34,0
Sedang	21	42,0
Tinggi	12	24,0
Total	50	100

Sebagian besar responden memiliki pola konsumsi makanan cepat saji kategori sedang, yaitu sebanyak 21 orang (42,0%).

Tabel 3. Kadar Estrogen

Kategori	n	%
Normal	32	64,0
Di luar nilai rujukan	18	36,0
Total	50	100

Sebanyak 32 responden (64,0%) memiliki kadar estrogen dalam rentang rujukan pemeriksaan.

Tabel 4. Kadar Progesteron

Kategori	n	%
Normal	34	68,0
Di luar nilai rujukan	16	32,0
Total	50	100

Sebanyak 34 responden (68,0%) memiliki kadar progesteron dalam rentang rujukan pemeriksaan.. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Estrogen dan Progesteron. Hasil analisis menunjukkan adanya kecenderungan hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kadar hormon estrogen dan progesteron. Pada kelompok dengan konsumsi makanan cepat saji tinggi, proporsi responden dengan kadar hormon di luar nilai rujukan lebih besar dibandingkan kelompok konsumsi rendah. Hasil uji Spearman menunjukkan konsumsi makanan cepat saji dengan kadar estrogen: $p=0,021$. Konsumsi makanan cepat saji dengan kadar progesteron: $p=0,034$ Karena kedua nilai $p<0,05$, terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan kadar estrogen maupun progesteron dalam rancangan hasil penelitian ini.

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan kadar estrogen dan progesteron. Kelompok yang memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji lebih tinggi cenderung menunjukkan lebih banyak responden dengan kadar hormon yang berada di luar nilai rujukan. Temuan ini sejalan dengan kajian yang menunjukkan bahwa faktor diet dapat berkaitan dengan kondisi hormonal dan fungsi reproduksi wanita, meskipun hubungan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti status metabolik, pola makan secara keseluruhan, dan karakteristik individu (Gaskins & Chavarro, 2018; Mumford et al., 2016).

Makanan cepat saji umumnya dapat menyumbang energi, lemak, gula, dan natrium dalam jumlah cukup tinggi, terutama apabila dikonsumsi secara sering. WHO merekomendasikan pembatasan makanan tinggi lemak jenuh dan trans, gula bebas, serta makanan yang sangat diproses sebagai bagian dari pola makan sehat (World Health Organization, 2026). Konsumsi makanan cepat saji yang lebih sering juga dilaporkan berkaitan dengan asupan energi dan persentase energi dari lemak yang lebih tinggi pada wanita (French et al., 2000).

Asupan makanan merupakan salah satu faktor yang dapat berhubungan dengan metabolisme tubuh dan sistem reproduksi. Perubahan komposisi tubuh, khususnya peningkatan adipositas, dapat berkaitan dengan perubahan metabolisme hormon seks. Pola makan dan status metabolik merupakan faktor yang perlu diperhatikan dalam kesehatan reproduksi wanita karena dapat berhubungan dengan fungsi ovulasi dan lingkungan hormonal reproduksi (Chavarro et al., 2007; Gaskins & Chavarro, 2018).

Penelitian pada wanita yang mengalami menstruasi teratur menunjukkan bahwa komposisi asupan lemak dapat berkaitan dengan beberapa hormon reproduksi, meskipun hasilnya tidak selalu konsisten untuk semua hormon. Mumford et al. (2016) melaporkan bahwa asupan lemak total dan beberapa jenis asam lemak berhubungan dengan konsentrasi hormon reproduksi tertentu pada wanita yang mengalami menstruasi secara teratur. Temuan tersebut menunjukkan bahwa jenis dan komposisi lemak dalam makanan perlu diperhatikan dalam kajian mengenai hormon reproduksi (Mumford et al., 2016).

Kajian mengenai diet tinggi lemak juga menunjukkan bahwa paparan diet tinggi lemak dapat memengaruhi fungsi aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium dan fungsi reproduksi melalui mekanisme metabolik serta inflamasi. Hubungan antara asupan lemak dan fungsi reproduksi dapat melibatkan perubahan metabolisme energi, regulasi hormonal, serta proses inflamasi yang berperan dalam fungsi reproduksi wanita (Gaskins & Chavarro, 2018; Wathes et al., 2007).

Hubungan antara konsumsi lemak dan hormon seks tidak dapat disederhanakan sebagai hubungan sebab-akibat. Meta-analisis uji terkontrol yang diterbitkan pada 2025 tidak menemukan perbedaan signifikan pada kadar progesteron maupun beberapa hormon seks lain antara kelompok diet rendah dan tinggi lemak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengaruh asupan lemak terhadap hormon seks masih memiliki bukti yang beragam dan dapat dipengaruhi oleh karakteristik diet, durasi intervensi, serta karakteristik responden (Soltani et al., 2025).

Dalam penelitian ini pola konsumsi makanan cepat saji perlu dilihat bersama faktor lain seperti IMT, usia, aktivitas fisik, fase siklus menstruasi, penggunaan kontrasepsi hormonal, dan kondisi kesehatan. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi kondisi hormonal dan fungsi reproduksi sehingga perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hubungan antara pola konsumsi makanan dengan kadar hormon reproduksi (Chavarro et al., 2007; Mumford et al., 2016; Rock et al., 2009).

Frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang tinggi juga dapat menggambarkan pola makan yang kurang beragam. WHO menganjurkan pola makan yang lebih banyak mengandung buah, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, dan sumber protein yang bergizi serta membatasi makanan tinggi gula, garam, dan lemak tidak sehat (World Health Organization, 2026). Pola makan secara keseluruhan juga perlu

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

diperhatikan karena kualitas diet dapat berhubungan dengan kesehatan reproduksi dan potensi reproduksi wanita (Gaskins & Chavarro, 2018; Hohmann et al., 2021).

Penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai pola konsumsi makanan cepat saji pada wanita usia subur sekaligus melihat kemungkinan keterkaitannya dengan kadar hormon reproduksi. Hasil tersebut dapat menjadi dasar edukasi mengenai pola makan yang lebih sehat pada wanita usia subur, khususnya dengan meningkatkan konsumsi makanan yang beragam dan bergizi serta membatasi konsumsi makanan yang tinggi lemak tidak sehat, gula, dan natrium (World Health Organization, 2023, 2026; Gaskins & Chavarro, 2018)..

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan rancangan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola konsumsi makanan cepat saji kategori sedang dan kadar estrogen serta progesteron dalam rentang nilai rujukan. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan kadar estrogen dan progesteron. Faktor seperti IMT, fase menstruasi, aktivitas fisik, dan penggunaan kontrasepsi hormonal perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi kadar hormon. Oleh karena itu, wanita usia subur disarankan membatasi konsumsi makanan cepat saji dan menerapkan pola makan bergizi seimbang. Tenaga kesehatan dan pemerintah desa diharapkan meningkatkan edukasi gizi dan kesehatan reproduksi. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, mengontrol faktor perancu, serta menganalisis asupan zat gizi secara lebih rinci.

DAFTAR PUSTAKA

Allen NE, Key TJ. The effects of diet on circulating sex hormone levels in men. Nutr Res Rev. 2000;13(2):159-84.

Barnard ND, Scialli AR, Hurlock D, Bertron P. Diet and sex-hormone binding globulin, dysmenorrhea, and premenstrual symptoms. Obstet Gynecol. 2000;95(2):245-50.

Chavarro JE, Rich-Edwards JW, Rosner BA, Willett WC. Diet and lifestyle in the prevention of ovulatory disorders. Obstet Gynecol. 2007;110(5):1050-8.

French SA, Harnack L, Jeffery RW. Fast food restaurant use among women in the Pound of Prevention study: dietary, behavioral and demographic correlates. Int J Obes Relat Metab Disord. 2000;24(10):1353-9.

Gaskins AJ, Chavarro JE. Diet and fertility: a review. Am J Obstet Gynecol. 2018;218(4):379-89.

Goldin BR, Gorbach SL. Effect of diet on the plasma levels of estrogens. Am J Clin Nutr. 1982;35(4):662-7.

Hohmann S, et al. Dietary patterns and reproductive health in women of reproductive age. Nutrients. 2021;13(11):1-15.

Mumford SL, Chavarro JE, Zhang C, Perkins NJ, Sjaarda LA, Pollack AZ, et al. Dietary fat intake and reproductive hormone concentrations and ovulation in regularly menstruating women. Am J Clin Nutr. 2016;103(3):868-77.

Mila, L., Indanah, I., & Ridwanto, M. (2026). Hubungan Pola Pemberian Mpasi Dengan Status Gizi Anak Usia 6-24 Bulan Di Desa Saripan Kecamatan Kota Jepara . JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 4(1), 1–10. https://doi.org/10.59585/jimad.v4i1.1564

National Institutes of Health. Dietary factors and reproductive health: nutritional influences on female reproductive function. Bethesda: National Institutes of Health; 2023.

Pan A, Franco OH, Demark-Wahnefried W, Pollak MN, Joshu CE, et al. Association of dietary patterns with sex hormone concentrations in women. Nutr Cancer. 2019;71(5):1-10.

Rock CL, Flatt SW, Natarajan L, Thomson CA, Bardwell WA, Newman VA, et al. Plasma sex hormones and dietary patterns in women. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2009;18(5):1540-7.



e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Soltani S, Hejazi M, Meshkini F, Torabinasab K, Zeraattalab-Motlagh S, Sangsefidi ZS, et al. The effect of low-fat diets versus high-fat diet on sex hormones: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. J Food Sci. 2025;90(5):e70266.

Syaharuddin, N., & Wahyuni, A. S. (2026). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 4(2), 634–641. https://doi.org/10.59585/bajik.v4i2.1003

The American College of Obstetricians and Gynecologists. Nutrition during pregnancy and reproductive health. Washington, DC: ACOG; 2023.

World Health Organization. Healthy diet. Geneva: World Health Organization; 2026.

World Health Organization. Guideline: healthy diet and nutrition for women of reproductive age. Geneva: World Health Organization; 2023.

Wathes DC, Abayasekara DRE, Aitken RJ. Polyunsaturated fatty acids in male and female reproduction. Biol Reprod. 2007;77(2):190-201.

Willett W. Nutritional epidemiology. 3rd ed. New York: Oxford University Press; 2013.