

Hubungan Status Gizi Dengan Kesehatan Reproduksi Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Silalas Kecamatan Medan Barat Kota Medan

Rika Despina¹, Zuliana Amalia², Calista Aurora Sabrita³, Nabila Liza Azahra⁴

^{1,3}Program Studi DIII Kebidanan, ^{2,4}Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Deztron Indonesia

*E-mail: rikadespina96@gmail.com¹

Abstrak

Masalah gizi pada Wanita Usia Subur (WUS) masih menjadi tantangan kesehatan yang signifikan, karena berdampak langsung pada siklus menstruasi, tingkat kesuburan, hingga kesiapan kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi status gizi, menganalisis hubungan dengan kesehatan reproduksi, serta memberikan intervensi edukasi gizi bagi WUS di Kelurahan Silalas, Kecamatan Medan Barat, Kota Medan. Penelitian ini melibatkan 45 orang WUS menggunakan pendekatan kuantitatif dengan design *Cross Sectional* yang dipilih secara *purposive sampling*. Metode pelaksanaan meliputi pemeriksaan fisik (pengukuran Berat Badan, Tinggi Badan untuk Indeks Massa Tubuh/IMT, dan Lingkar Lengan Atas/LILA), pengisian kuesioner terkait siklus menstruasi dan gangguan reproduksi, serta pemberian edukasi interaktif mengenai gizi seimbang. Analisis data hubungan menggunakan uji *Chi-Square* untuk melihat korelasi antara status gizi dengan kesehatan reproduksi. Hasil skrining menunjukkan bahwa sebagian besar WUS memiliki status gizi normal (62,2%), namun masih ditemukan WUS dengan gizi kurang (17,8%) dan obesitas (20%). Terkait kesehatan reproduksi, ditemukan 31,1% WUS mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi (IMT dan LILA) dengan kesehatan reproduksi (gangguan siklus menstruasi) pada WUS (p kurang dari 0,05). Setelah diberikan intervensi edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan WUS tentang gizi reproduksi sebesar 85%. Terdapat hubungan antara status gizi dengan kesehatan reproduksi WUS di Kelurahan Silalas. Program skrining gizi berkala dan konseling berkelanjutan oleh bidan desa/kelurahan sangat diperlukan untuk mencegah gangguan reproduksi yang lebih berat serta mempersiapkan kehamilan yang sehat di masa depan.

Kata kunci: Status Gizi, Kesehatan Reproduksi, Wanita Usia Subur (WUS)

Abstract

Nutritional issues among Women of Childbearing Age (WUS) remain a significant health challenge, as they directly impact menstrual cycles, fertility levels, and readiness for pregnancy. This study aimed to assess nutritional status, analyze its relationship with reproductive health, and provide nutritional education interventions for WUS in Silalas Urban Village, East Medan District, Medan City. The study involved 45 WUS participants selected via purposive sampling and employed a quantitative, cross-sectional design. Implementation methods included physical examinations (measuring body weight and height for Body Mass Index/BMI, and Mid-Upper Arm Circumference/MUAC), administering questionnaires regarding menstrual cycles and reproductive disorders, and providing interactive education on balanced nutrition. Data analysis utilized the Chi-Square test to examine the correlation between nutritional status and reproductive health. Screening results indicated that the majority of WUS had normal nutritional status (62.2%), although cases of undernutrition (17.8%) and obesity (20%) were also identified. Regarding reproductive health, 31.1% of WUS experienced irregular menstrual cycles. Statistical analysis revealed a significant relationship between nutritional status (BMI and MUAC) and reproductive health (menstrual cycle disorders) among the WUS participants ($p < 0.05$). Following the educational intervention, WUS knowledge regarding reproductive nutrition increased by 85%. A relationship exists between nutritional status and reproductive health among WUS in Silalas Urban Village. Periodic nutritional screening programs and ongoing counseling by village midwives are essential to prevent severe reproductive disorders and prepare for healthy future pregnancies.

Keywords: Nutritional Status, Reproductive Health, Women of Childbearing Age (WUS)

1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi wanita usia subur (15–49 tahun) merupakan aspek vital dalam siklus kehidupan karena berpengaruh langsung terhadap kelahiran generasi yang sehat. Salah satu determinan penting dari kesehatan reproduksi adalah status gizi. Status gizi yang optimal berperan dalam menjaga keseimbangan hormonal, siklus menstruasi yang teratur, kesuburan, serta mempersiapkan tubuh menghadapi kehamilan dan persalinan. Sebaliknya, malnutrisi, baik

dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan gizi, dapat menyebabkan gangguan reproduksi seperti amenore, infertilitas, hingga risiko komplikasi obstetrik (WHO, 2017).

Pada rentang usia ini, fungsi reproduksi mencapai puncaknya, sehingga persiapan kesehatan dan gizi sangat penting untuk mendukung reproduksi yang optimal (BKKBN, 2024). Masa prakonsepsi merupakan fase penting dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat melalui status gizi yang memadai (Dieny dkk., 2019). Dalam realitas di masyarakat, masalah gizi ganda (*double burden of malnutrition*) masih sering dijumpai pada kelompok WUS. Di satu sisi, masalah Kurang Energi Kronis (KEK) yang ditandai dengan rendahnya Lingkar Lengan Atas (LILA < 23,5 cm) dan berat badan kurang (*underweight*) masih terus membayangi. Di sisi lain, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas akibat pola makan tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik juga mengalami peningkatan signifikan. Baik gizi kurang maupun gizi lebih, keduanya memiliki dampak buruk yang linier terhadap kesehatan reproduksi, seperti terjadinya ketidakseimbangan hormonal, gangguan ovulasi, amenore, hingga sindrom ovarium polikistik (PCOS), yang pada akhirnya berisiko menyebabkan gangguan kesuburan atau infertilitas (Kemenkes RI, 2018). Kondisi ini sangat berpengaruh terhadap kualitas kehamilan dan meningkatkan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), prematur, bahkan kematian ibu dan bayi. Selain itu, kelebihan gizi juga tidak dapat diabaikan karena dapat memicu sindrom ovarium polikistik (PCOS), gangguan ovulasi, serta diabetes gestasional (Gautam et al., 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status gizi dengan kesehatan reproduksi. Misalnya, wanita dengan indeks massa tubuh (IMT) yang normal lebih cenderung memiliki siklus menstruasi yang teratur dan risiko kehamilan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang berada dalam kategori *underweight* atau *overweight* (Kavitha & Swetha, 2020). Oleh karena itu, pemantauan dan peningkatan status gizi pada wanita usia subur merupakan langkah strategis untuk mewujudkan kesehatan reproduksi yang optimal. Berdasarkan pengamatan awal, banyak WUS di wilayah Kelurahan Silalas Kecamatan Medan Barat Kota Medan ini yang belum menyadari pentingnya menjaga stabilitas Indeks Massa Tubuh (IMT) demi kesehatan sistem reproduksi mereka. Edukasi sebagai salah satu bentuk pendidikan kesehatan yang merupakan upaya pencegahan gizi buruk atau gizi lebih dengan memberikan informasi tentang status gizi wanita usia subur.

2. METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Silalas, Kecamatan Medan Barat, Kota Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan design *Cross Sectional* untuk menganalisis hubungan antara status gizi dengan kesehatan reproduksi pada wanita usia subur di wilayah kelurahan tersebut. Responden berjumlah 45 orang WUS dipilih secara aktif menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi: berusia 15-49 tahun, tidak sedang hamil, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga selesai. Menggunakan alat ukur antropometri objektif, yaitu timbangan berat badan digital dan *microtoise* untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT), serta pita LILA untuk mengukur Lingkar Lengan Atas untuk menentukan status gizi, dan menggunakan kuesioner mengenai pola dan siklus menstruasi dalam waktu 3 bulan terakhir untuk melihat indikator kesehatan reproduksi. Analisis data menggunakan analisis univariat (distribusi frekuensi) dan analisis bivariat menggunakan Uji *Chi-Square*, Uji ini sangat tepat untuk menguji signifikansi hubungan antara dua variabel berskala kategorik (nominal/ordinal).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran antropometri dan pengisian kuesioner yang telah dilakukan terhadap 45 orang responden, didapatkan data distribusi status gizi serta kondisi kesehatan reproduksi. Distribusi frekuensi status gizi dan kesehatan reproduksi di dapatkan bahwa mayoritas WUS memiliki status gizi normal (62,2%), gizi kurang (17,8%) dan gizi lebih (20,0%), siklus menstruasi yang teratur (68,9%). Namun, kelompok WUS yang mengalami masalah gizi menyimpang (gizi kurang dan obesitas) serta gangguan menstruasi masih cukup signifikan. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* terdapat keterkaitan antara kondisi status gizi

dengan kesehatan reproduksi diperoleh nilai korelasi probabilitas p-value sebesar 0,012. Karena nilai $p < 0,05$, dapat disimpulkan secara meyakinkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kesehatan reproduksi WUS di Kelurahan Silalas. WUS dengan status gizi kurang dan siklus menstruasi tidak teratur berjumlah (62,5%) dan gizi lebih/obesitas dengan siklus menstruasi tidak teratur berjumlah (55,6%) secara nyata memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami gangguan menstruasi dibandingkan WUS yang berstatus gizi normal (14,3%).

Secara fisiologis kebidanan, zat gizi makro dan mikro bertindak sebagai prekursor hormon reproduksi. Pada WUS dengan gizi kurang, tubuh mengalami kekurangan energi yang mengakibatkan hipotalamus menekan sekresi Gonadotropin-Releasing Hormone (GnRH), sehingga produksi hormon LH dan FSH menurun, memicu pemanjangan siklus haid atau amenore. Sebaliknya, pada kondisi obesitas, terjadi akumulasi jaringan lemak berlebih yang memicu produksi estrogen perifer (estron) secara berlebihan. Hal ini mengakibatkan umpan balik negatif berkepanjangan pada poros hipotalamus-hipofisis, menghambat ovulasi, dan menyebabkan siklus menstruasi menjadi anovulatif atau tidak teratur.

Gambar



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil membuktikan secara nyata adanya hubungan yang signifikan antara status gizi (IMT) dengan kesehatan reproduksi (keteraturan siklus menstruasi) pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Silalas, Kecamatan Medan Barat, Kota Medan. Kondisi gizi kurang maupun gizi lebih terbukti menjadi faktor pemicu terjadinya disfungsi siklus menstruasi yang dapat memengaruhi fertilitas masa depan. Sebagai saran tindak lanjut, diharapkan pihak Puskesmas setempat bekerja sama dengan bidan kelurahan dapat menginisiasi program Pojok Konseling Gizi Reproduksi secara rutin terintegrasi dengan posyandu remaja atau posyandu WUS, guna mengawal secara berkala status kesehatan WUS demi mempersiapkan generasi masa depan yang berkualitas bebas stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. 2024. Kebijakan Program Kependudukan, Keluarga Berencana, dan Pembangunan Keluarga. Pusat Penelitian dan Pengembangan Keluarga Berencana dan Keluarga Sejahtera. Kendari
- Dieny, F. F., Widyastuti, N., Fitranti, D. Y., Nissa, C., Tsani, F. A., & Jauharany, F. F. 2019. Defisiensi Besi Pada Wanita Usia Subur Pranikah Obesitas. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(2), 101–110.
- Gautam, S., et al. (2021). Relationship between Body Mass Index and Reproductive Hormones in Women: A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine*, 10(2), 368.

- Kavitha, R., & Swetha, S. (2020). Association of Body Mass Index with Menstrual Irregularities in Reproductive Age Group Women. *IJRCOG*, 9(2), 456–460.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018
- World Health Organization (WHO). (2017). Nutritional Considerations in Reproductive Health. Geneva: WHO Press