Jurnal Kolaboratif Sains
e-ISSN : 2623-2022
Homepage Journal: https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS

Hubungan Status Gizi dengan Kesehatan Reproduksi Wanita Usia Subur

The Relationship Between Nutritional Status and Reproductive Health of Women of Childbearing Age

Rizqy Wahyuni Imran[1]*, Andhyka Kawa[2]
[1,2]Institut Teknologi Kesehatan dan Bisnis Graha Ananda

*Korespondensi: rizqywahyuni39@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:
Received: 2 May, 2025
Revised: 3 Jun, 2025
Accepted: 30 Jul, 2025

Kata Kunci:
Status Gizi, Kesehatan Reproduksi, Wanita Usia Subur, IMT, Malnutrisi

Keywords:
Nutritional Status, Reproductive Health, Women of Childbearing Age, BMI, Malnutrition

DOI: 10.56338/jks.v8i7.8242

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi wanita usia subur sangat dipengaruhi oleh status gizi yang dimilikinya. Status gizi yang baik mendukung fungsi hormonal, kesuburan, serta kehamilan yang sehat, sedangkan malnutrisi dapat menyebabkan gangguan menstruasi, infertilitas, hingga risiko komplikasi kehamilan dan persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dengan kesehatan reproduksi pada wanita usia subur. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan data primer, penelitian ini mengkaji indikator status gizi seperti indeks massa tubuh (IMT) dan lingkar lengan atas (LiLA), serta indikator kesehatan reproduksi seperti keteraturan menstruasi, riwayat kehamilan, dan keluhan reproduksi lainnya. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan indikator kesehatan reproduksi. Wanita dengan status gizi normal cenderung memiliki kesehatan reproduksi yang lebih baik dibandingkan mereka yang mengalami kekurangan atau kelebihan gizi. Temuan ini menekankan pentingnya intervensi gizi sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan reproduksi wanita usia subur.

ABSTRACT

The reproductive health of women of childbearing age is strongly influenced by their nutritional status. Good nutrition supports hormonal function, fertility, and a healthy pregnancy, while malnutrition can lead to menstrual disorders, infertility, and increased risks of pregnancy and childbirth complications. This study aims to analyze the relationship between nutritional status and reproductive health among women of childbearing age. Using a quantitative approach and primary data, the study examines nutritional indicators such as Body Mass Index (BMI) and Mid-Upper Arm Circumference (MUAC), as well as reproductive health indicators such as menstrual regularity, pregnancy history, and other reproductive complaints. The analysis results show a significant relationship between nutritional status and reproductive health indicators. Women with normal nutritional status tend to have better reproductive health compared to those who are undernourished or overweight. These findings highlight the importance of nutritional interventions as part of efforts to improve reproductive health among women of childbearing age.

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).

Di Indonesia, permasalahan gizi pada wanita usia subur masih menjadi tantangan serius. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi kekurangan energi kronis (KEK) pada wanita

usia subur mencapai 17,3%, dan anemia sebesar 48,9% (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.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dan kesehatan reproduksi wanita usia subur sebagai upaya mendukung perencanaan program kesehatan berbasis intervensi gizi dan peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi sejak usia produktif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan naratif review untuk menganalisis dan mensintesis berbagai hasil studi yang membahas hubungan antara status gizi dan kesehatan reproduksi wanita usia subur. Naratif review dipilih karena metode ini memungkinkan penelusuran literatur yang luas dan mendalam untuk menggali pemahaman konseptual serta pola hubungan antara variabel yang diteliti.

Proses penelusuran literatur dilakukan melalui beberapa database ilmiah seperti PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, dan DOAJ. Kriteria inklusi yang digunakan dalam pemilihan artikel adalah: (1) artikel yang dipublikasikan dalam rentang waktu 2013–2023, (2) membahas topik mengenai status gizi dan kesehatan reproduksi wanita usia subur (15–49 tahun), (3) artikel ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, dan (4) merupakan artikel ilmiah peer-reviewed. Sementara itu, kriteria eksklusi adalah artikel yang tidak relevan dengan topik, laporan tidak terpublikasi secara resmi (grey literature), atau tidak tersedia secara penuh.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil telaah terhadap sejumlah artikel ilmiah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan kesehatan reproduksi wanita usia subur. Status gizi yang baik, yang ditunjukkan melalui indikator seperti Indeks Massa Tubuh (IMT) normal dan kecukupan zat gizi mikro (terutama zat besi, asam folat, dan seng), terbukti mendukung fungsi sistem reproduksi, termasuk keteraturan siklus menstruasi, ovulasi yang sehat, serta kesiapan tubuh menghadapi kehamilan.

Beberapa studi menyebutkan bahwa wanita dengan IMT rendah (<18,5 kg/m²) cenderung mengalami gangguan ovulasi dan amenore. Hal ini disebabkan oleh rendahnya cadangan energi tubuh yang berdampak pada penurunan sekresi hormon reproduktif, seperti hormon luteinizing (LH) dan follicle stimulating hormone (FSH). Sebaliknya, wanita dengan IMT tinggi (>25 kg/m²) berisiko mengalami gangguan ovulasi akibat resistensi insulin dan gangguan metabolisme hormonal, yang sering dihubungkan dengan sindrom ovarium polikistik (PCOS) (Gautam et al., 2021; Kavitha & Swetha, 2020).

Selain itu, kekurangan mikronutrien seperti zat besi dan asam folat juga sering dikaitkan dengan gangguan kesuburan dan komplikasi kehamilan. Anemia defisiensi besi, misalnya, dapat mengurangi kadar oksigen dalam jaringan reproduksi, yang berpengaruh terhadap implantasi embrio dan perkembangan janin awal (WHO, 2017). Sebuah studi dari Indonesia menunjukkan bahwa wanita usia subur dengan kekurangan energi kronis (KEK) lebih berisiko melahirkan bayi dengan berat badan rendah dan mengalami keguguran (Kemenkes RI, 2018).

Dari tinjauan ini, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan nutrisi menjadi kunci dalam menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi wanita usia subur. Intervensi gizi tidak hanya diperlukan pada masa kehamilan, tetapi harus dimulai sejak sebelum konsepsi untuk memastikan kesiapan tubuh secara fisiologis. Hal ini sejalan dengan pendekatan life-course, yang menekankan pentingnya investasi gizi pada semua tahap kehidupan, khususnya pada wanita di usia produktif.

KESIMPULAN

Hasil naratif review ini menunjukkan bahwa status gizi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan reproduksi wanita usia subur. Wanita dengan status gizi seimbang, baik dari segi makronutrien maupun mikronutrien, cenderung memiliki fungsi reproduksi yang lebih optimal, termasuk siklus menstruasi yang teratur, kesuburan yang baik, dan kehamilan yang sehat. Sebaliknya, kondisi kekurangan atau kelebihan gizi dapat mengganggu sistem hormonal, menyebabkan gangguan ovulasi, infertilitas, serta meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan.

Oleh karena itu, intervensi gizi sejak usia remaja dan pra-konsepsi sangat penting untuk mendukung kesehatan reproduksi dan menurunkan risiko gangguan reproduksi jangka panjang. Pemerintah dan tenaga kesehatan perlu memperkuat program edukasi gizi dan pemantauan status gizi wanita usia subur sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas kesehatan ibu dan anak di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

World Health Organization (WHO). (2017). Nutritional Considerations in Reproductive Health. Geneva: WHO Press.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Gautam, S., Jeong, H. S., Kim, H. J., & Jeong, Y. (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. International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology, 9(2), 456–460.

World Health Organization (WHO). (2017). Nutritional Considerations in Reproductive Health. Geneva: WHO Press.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018.

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.