

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Wanita usia subur (WUS) memegang peran penting dalam menentukan kualitas generasi berikutnya. Status gizi WUS, baik yang sedang hamil maupun tidak, berpengaruh pada kesehatan reproduksi, keberhasilan kehamilan, serta pertumbuhan dan perkembangan anak (Fariski *et al*, 2020).

Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita dengan usia 15-49 tahun tanpa melihat status perkawinan. Wanita usia subur erat kaitannya dengan persiapan kehamilan terutama pada WUS pranikah, maka diperlukan perhatian khusus terutama dalam bidang gizi agar nantinya dapat lahir generasi penerus yang sehat, baik fisik maupun mental. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), pemuda Indonesia menikah pertama kali pada usia 19-21 tahun sebanyak 33,3%, usia 22-24 tahun sebanyak 26,83%, usia 16-18 tahun sebanyak 19,68%, usia 25-30 tahun sebanyak 18,02%, dan usia < 15 tahun sebanyak 2,16% (BPS, 2021). Permasalahan gizi pada WUS tidak hanya kekurangan gizi saja, namun juga ada yang mengalami kelebihan gizi, seperti overweight dan obesitas (Suriawatina & Indrawati, 2024)

Saat ini, Indonesia sedang menghadapi dua masalah gizi. Masalah gizi ganda adalah ketika kekurangan gizi dan kelebihan gizi terjadi secara bersamaan. Wanita usia subur (WUS) termasuk dalam kategori usia yang mungkin mengalami masalah gizi ini. Terlepas dari status perkawinan, wanita berusia antara 15 dan 49 tahun dianggap sebagai usia subur (WUS). Karena perubahan fisiologis termasuk menstruasi, kehamilan, dan menyusui yang dapat meningkatkan kebutuhan gizi, Wanita Usia Subur (WUS) termasuk dalam kelompok yang paling berisiko mengalami masalah gizi (Salsabilla & Rakhma, 2025).

Masalah gizi terutama bagi Wanita Usia Subur masih menjadi persoalan kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi status gizi pada WUS hamil usia 15-20 tahun mencapai 33,5%, sedangkan pada WUS yang tidak hamil sebesar 36,3% (Kemenkes RI, 2020). Status gizi sangat berisiko meningkatkan komplikasi obstetri, persalinan prematur, berat lahir rendah, dan stunting pada anak. (Azzahra et al., 2025)

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) 2023, wanita usia subur yang menderita KEK yaitu sebanyak 73,2% hingga dari seluruh kematian ibu dan memiliki risiko kematian 20 kali lebih besar dari ibu dengan LILA normal. Ibu hamil yang berisiko mengalami kekurangan energi kronis dapat dilihat dari

pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) yang kurang dari 23,5 cm. Wanita usia subur atau ibu hamil yang mengalami KEK akan berdampak buruk pada dirinya maupun bayi yang dikandungnya. Kehamilan merupakan periode yang sangat menentukan kualitas manusia dimasa depan. Kekurangan gizi atau kurang energi kronik (KEK) pada ibu dan bayi telah menyumbang setidaknya 3,5 juta kematian setiap tahunnya di ASIA dan menyumbang 11% dari penyakit global di dunia (Fatmawati & Munawaroh, 2023).

Menurut (BKKBN, 2022) WUS adalah wanita yang organ reproduksinya berfungsi dengan baik, mencakup status perkawinan (baik yang sudah menikah, belum menikah, maupun janda) dalam rentang usia produktif. WUS adalah istilah demografis dan kesehatan untuk merujuk pada perempuan yang secara biologis mampu untuk hamil dan melahirkan. Periode ini ditandai dengan dimulainya siklus menstruasi (menarche) hingga berhentinya siklus tersebut (menopause). (WHO, 2022) mendefinisikan batasan usia digunakan untuk WUS adalah 15-49 tahun.

Menurut Eduners (2021), individu berusia 18–25 tahun dikategorikan sebagai dewasa muda, yang biasanya adalah mahasiswa dan tergolong dalam usia produktif. Adapun rentang usia 25–40 tahun masuk ke fase dewasa awal, yang juga masih termasuk masa produktif. Sementara itu, Arnett (2015) menegaskan bahwa usia 18–25 tahun disebut sebagai *emerging adulthood*, yakni periode perkembangan

yang menjembatani masa remaja akhir hingga usia 20-an akhir, dengan rentang dominan pada 18–25 tahun.(Rorintulus *et al.*, 2022)

Selain itu, penelitian di Ponorogo menunjukkan bahwa jumlah makanan dan frekuensi makan berpengaruh signifikan terhadap status gizi lebih pada wanita usia subur. Aktivitas fisik juga menjadi faktor yang memengaruhi keseimbangan energi dalam tubuh(Bening, S., & Margawati, A.)

Pola makan merupakan bagian dari gaya hidup seseorang dalam mengelola asupan makanan demi mencukupi kebutuhan nutrisi yang penting bagi kelangsungan hidup. Makanan yang sehat harus memenuhi prinsip **AB3**: Aman, Bergizi, Beragam, dan Berimbang. Aman berarti makanan tidak mengandung zat berbahaya atau racun. Bergizi mencakup kandungan makronutrien dan mikronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Selain itu, penting menjaga kecukupan konsumsi air putih serta melakukan aktivitas fisik secara rutin. Keanekaragaman makanan menunjuk pada variasi jenis makanan yang dikonsumsi, sedangkan berimbang berarti jumlah asupan makanan harus sesuai dengan kebutuhan tubuh.(Santoso *et al.*, 2024)

Pengaturan pola makan sering dianggap sederhana, tetapi dalam penerapannya cukup menantang. Upaya memperbaiki gizi melalui pola makan yang sehat berkontribusi pada pemenuhan zat gizi,

pemeliharaan kesehatan, serta pencegahan berbagai penyakit. Sebaliknya, pola makan yang tidak seimbang baik karena konsumsi berlebih maupun kekurangan dapat memicu masalah gizi. Kebiasaan makan yang tidak teratur juga berisiko menimbulkan penyakit degeneratif, seperti diabetes melitus, hipertensi, kanker, dan penyakit jantung. Oleh sebab itu, penting untuk membiasakan pola makan sehat sejak masa kanak-kanak hingga dewasa (Mutia *et al.*, 2022) Pola makan mencakup banyak hal seperti jumlah makanan, jenis makanan, waktu makan, serta cara memasak. Mengonsumsi makanan dengan pola seimbang berarti mengatur jumlah dan jenis makanan setiap hari agar mengandung gizi yang cukup untuk membantu membangun tubuh dan menjaga fungsinya. (Gloria Doloksaribu & Rumida, 2021).

Status gizi wanita usia subur (WUS) sangat dipengaruhi oleh ketahanan pangan keluarga, yang merupakan faktor penting. *Food and Agriculture Organization (FAO)* (2022) menjelaskan bahwa ketahanan pangan adalah kondisi di mana setiap orang dapat selalu mengakses pangan yang cukup, aman, dan bergizi secara fisik, sosial, dan ekonomi, sesuai dengan kebutuhan gizi dan preferensi makanannya, demi mendukung hidup yang sehat dan aktif (Burki, 2022). Ketahanan pangan memiliki beberapa aspek yaitu ketersediaan, akses, pemanfaatan, dan stabilitas pangan (Lopes *et al.*, 2023). Ketidakseimbangan pada salah satu aspek tersebut dapat

menyebabkan penurunan kualitas konsumsi pangan dan menimbulkan masalah gizi seperti KEK (Efendi *et al.*, 2025).

Berdasarkan pengambilan data awal di wilayah kerja Puskesmas Nania terdapat 14 Posyandu dengan jumlah Wanita Usia Subur 20-29 tahun keseluruhan yaitu 176 orang sedangkan prevalensi tertinggi wanita usia subur terdapat pada Posyandu Teratai 2 (Asrama haji) yaitu 42 orang dari total wanita usia subur di wilayah kerja Puskesmas Nania (Laporan Puskesmas Nania 2025).

Berdasarkan permasalahan di atas tertarik penulis tertarik melakukan penelitian mengenai Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Pada Wanita Usia Subur.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Pada Wanita Usia Subur(WUS) 20-29 tahun di Posyandu Teratai 2 Asrama Haji Kota Ambon ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui gambaran pola makan Dan status gizi pada Wanita usia subur (WUS) 20-29 tahun di Posyandu Teratai 2 Asrama Haji Kota Ambon

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran tingkat konsumsi energi dan zat gizi (Protein, lemak dan karbohidrat) pada Wanita Usia Subur (WUS) 20-29 tahun di Posyandu Teratai 2 Asrama Haji Kota Ambon
- b. Mengetahui Jenis Makanan yang dikonsumsi Wanita Usia Subur (WUS) 20-29 tahun di Posyandu Teratai 2 Asrama Haji Kota Ambon
- c. Mengetahui Frekuensi Makan Wanita Usia Subur (WUS) 20-29 tahun di Posyandu Teratai 2 Asrama Haji Kota Ambon
- d. Mengetahui Status Gizi Wanita Usia Subur (WUS) 20-29 tahun di Posyandu Teratai 2 Asrama Haji Kota Ambon

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka manfaat peneliti pada gambaran pola makan dan status gizi pada Wanita usia subur(WUS)20-29 tahun Posyandu Teratai 2 Asrama Haji Kota Ambon sebagai berikut

1. Manfaat praktis

- a. Bagi penulis

Menambah pengetahuan khususnya mengenai gambaran pola makan dan status gizi pada Wanita Usia Subur(WUS) yang dipengaruhi oleh pola makan dan menambah pengetahuan serta

wawasan dalam penerapan teori-teori yang sudah diperoleh di bangku perkuliahan.

b. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat berguna sebagai sumber data baru yang bisa di gunakan sebagai pemecahan Masalah Pola makan dan status gizi pada Wanita Usia Subur(WUS).20-29 tahun.

c. Bagi Responden

Menambahkan pengetahuan responden mengenai pola makan dan status gizi pada Wanita Usia Subur(WUS).20-29 tahun.

2. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan menggambarkan wawasan ilmu pengetahuan di bidang gizi pada khususnya yang berkaitan dengan pola makan dan status gizi pada Wanita Usia Subur(WUS) 20-29 tahun.