

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Wanita Usia Subur (WUS) merupakan kelompok populasi yang tergolong liatrentan sehingga memerlukan perhatian khusus dalam mempersiapkan kehamilan, karena kondisi kesehatan dan status gizinya memiliki hubungan optimal yang erat dengan kehamilan dan kelahiran. Status gizi yang tidak optimal pada WUS dapat meningkatkan resiko terjadinya berbagai komplikasi selama kehamilan, persalinan, maupun pada bayi yang baru lahir. Kebutuhan zat gizi pada WUS berbeda dengan kelompok usia lainnya, seperti anak-anak, remaja maupun lanjut usia (Saleh, dkk, 2024).

Pada perkembangan zaman saat ini ditandai dengan berbagai kemajuan teknologi, globalisasi, dan perubahan sosial yang signifikan. Era digital telah mengubah hampir setiap aspek kehidupan manusia, mulai dari cara berkomunikasi, bekerja, hingga pola konsumsi. Globalisasi telah membuka akses terhadap berbagai jenis produk dari seluruh dunia, yang memungkinkan masyarakat untuk menikmati beragam makanan dan barang konsumsi yang sebelumnya tidak tersedia secara lokal. Sehingga kemajuan zaman saat ini dapat mempengaruhi pola konsumsi dengan adanya kemajuan teknologi, terutama internet dan perangkat *mobile*, akses terhadap berbagai produk makanan menjadi lebih mudah dan cepat. Hal ini juga berlaku pada *junk food* (Haliza dkk, 2024).

Junk food merupakan istilah untuk makanan dengan kualitas gizi rendah. *Junk food* mengandung tinggi lemak, tinggi garam, dan tinggi gula, serta rendah serat, mengonsumsi *junk food* secara berlebihan dapat menyebabkan obesitas, diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dan lain sebagainya (Saragih, 2023).

Dengan kemajuan teknologi, globalisasi, perubahan sosial yang signifikan dan kemudahan akses terhadap makanan cepat saji menyebabkan meningkatnya konsumsi *junk food* pada WUS. Konsumsi *junk food* yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, seperti gangguan

status gizi dan masalah kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui gambaran pola konsumsi *junk food* pada WUS sebagai dasar upaya pencegahan dan perbaikan pola makan (Dewi dan Rahayu, 2024).

Seringnya mengonsumsi makanan olahan dapat mengganggu siklus menstruasi. Gangguan siklus menstruasi merupakan kondisi kelainan yang terjadi pada pola atau siklus menstruasi. Apabila tidak ditangani dengan baik, gangguan ini dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan wanita. Siklus menstruasi yang tidak teratur juga dapat menjadi indikator adanya gangguan pada sistem reproduksi yang berpotensi memengaruhi kesuburan. Namun, gangguan menstruasi yang terjadi dalam dua tahun pertama setelah menarche masih dianggap sebagai kondisi fisiologis yang normal (Hadiningrum, 2024).

Prevalensi jumlah WUS pada usia 15-49 tahun di NTT mencapai 50,69% dan prevelensi, WUS di Kota Kupang mencapai 62,10% (BPS, 2025). Menurut data SKI pada tahun 2023 permasalahan gizi pada WUS salah satunya yaitu mengalami anemia di mana menurut WHO WUS yang mengalami anemia mencapai 528 juta (29%) di dunia. Sedangkan di Indonesia angka kejadian anemia pada usia remaja sebesar 32% yang artinya 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia SKI, 2023 (Perwiraningtyas dan Juwita, 2025). Prevalensi KEK tertinggi terdapat pada WUS berusia 15-49 tahun, dengan 33,5% pada WUS hamil dan 36,3% pada WUS yang tidak hamil (Nasrayanti *dkk.*, 2025)

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada wanita usia subur calon pengantin di Puskesmas Baumata?
2. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada wanita usia subur calon pengantin di Puskesmas Baumata?
3. Apakah terdapat hubungan secara bersama-sama antara konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada wanita usia subur calon pengantin di Puskesmas Baumata?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada WUS calon pengantin di puskesmas baumata.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi frekuensi konsumsi *junk food* WUS calon pengantin
- b. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada WUS calon pengantin
- c. Mengidentifikasi siklus menstruasi WUS calon pengantin
- d. Menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada WUS calon pengantin
- e. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada WUS calon pengantin

D. Manfaat

1. Bagi responden wanita usia subur

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan meningkatkan kesadaran calon pengantin tentang pentingnya menerapkan pola makan sehat dan seimbang, khususnya mengurangi konsumsi *junk food*.

2. Bagi tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan program edukasi gizi dan promosi kesehatan wanita usia subur. Tenaga kesehatan dapat memakai hasil penelitian ini sebagai dasar penyuluhan untuk menjaga kesehatan reproduksi WUS calon pengantin

3. Bagi institusi Poltekkes Kupang

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah yang mendukung kegiatan akademik di Poltekkes Kupang khususnya prodi gizi, baik sebagai media pembelajaran maupun pengembangan penelitian.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data awal dan bahan pembanding untuk studi lanjut tentang pola konsumsi makanan, status gizi, dan kesehatan reproduksi wanita.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti	Judul Peneliti	Hasil	Persamaan	Perbedaan
(Saragih, 2023)	Hubungan aktivitas fisik dan durasi kerja terhadap gangguan menstruasi pada wanita usia subur yang bekerja	Pada hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi ($p=0,003$) dan terdapat hubungan antara durasi kerja dengan gangguan siklus menstruasi ($p=0,013$).	Sama-sama meneliti hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada wanita usia subur serta menggunakan desain penelitian cross sectional.	1. Pada penelitian sebelumnya variabel bebas yang digunakan yaitu aktivitas fisik dan durasi kerja, sedangkan penelitian sekarang menggunakan aktivitas fisik dan konsumsi <i>junk food</i>. 2. Lokasi penelitian berbeda, penelitian sebelumnya di Kota Medan, sedangkan penelitian sekarang di Puskesmas Baumata.
(Wahyuni dkk., 2024)	“Diet dan gangguan menstruasi pada wanita usia subur”	“Pada hasil penelitian terdapat hubungan signifikan ($<0,05$) antara <i>junk food</i> dengan gangguan siklus menstruasi pada WUS pada 55 responden”	Sama-sama meneliti hubungan antara konsumsi <i>junk food</i> (pola makan) dengan gangguan atau siklus menstruasi pada wanita usia subur serta menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis hubungan.	1. Penelitian Wahyuni dkk. memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi <i>junk food</i> dan gangguan menstruasi, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti tidak menemukan hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi <i>junk food</i> dengan siklus menstruasi ($p=0,579$). 2. Penelitian sebelumnya melibatkan 55 responden, sedangkan penelitian ini hanya melibatkan 30 wanita usia subur calon pengantin di wilayah kerja

Puskesmas Baumata

3. Penelitian ini juga menambahkan variabel aktivitas fisik sebagai variabel independen.
-