JURNAL MEDIA INFORMATIKA [JUMIN]
Volume 6 No. 6 (2025), Page 2780-2785
ISSN 2808-005X (media online)
Available Online at http://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jumin

Analisis Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Infertilitas Pada Wanita Usia Subur

Novita Sari[1], Musmundiroh[2], Rohani Siregar[3], Rosi Kurnia Sugiharti[4]

[1,2,3,4]Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika Suherman

e-mail: [1]novitasari.bdn@gmail.com, [2]musragil21@email.com, [3]rohanisiregar81@gmail.com, [4]rosikurnia23@gmail.com

Abstrak−Infertilitas merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang banyak dialami oleh pasangan usia subur yang dapat berdampak pada aspek fisik, psikologis, sosial, maupun ekonomi, infertilitas dibedakan menjadi primer dan sekunder. Gaya hidup tidak sehat seperti pola makan buruk, merokok, konsumsi alkohol/kafein berlebihan, kurang aktivitas fisik, stres, dan pola tidur buruk merupakan Salah satu faktor yang diyakini dapat mempengaruhi hormon, ovulasi, serta kualitas sel telur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian infertilitas pada wanita usia subur di Desa Sukaragam tahun 2025. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain cross-sectional menggunakan jumlah sampel 100 responden yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner dan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Sebanyak 53 responden atau 53% yang memiliki gaya hidup buruk, dan dari kelompok ini sebanyak 49,1% mengalami infertilitas. Sementara itu, hanya 17% wanita dengan gaya hidup baik yang mengalami infertilitas. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian infertilitas (p = 0,001) dengan perolehan nilai OR yaitu 4.694 menunjukan adanya hubungan yang signifikan secara statistik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah gaya hidup berhubungan signifikan dengan kejadian infertilitas pada wanita usia subur di Desa Sukaragam, di mana responden dengan gaya hidup buruk memiliki risiko lebih tinggi mengalami infertilitas primer.

Kata kunci: Infertilitas, Gaya Hidup, Wanita Usia Subur, Reproduksi, Kesehatan

Abstract- Infertility is one of the reproductive health problems frequently experienced by couples of childbearing age and can have impacts on physical, psychological, social, and economic aspects. Infertility is classified into primary and secondary. An unhealthy lifestyle, such as poor diet, smoking, excessive alcohol/caffeine consumption, lack of physical activity, stress, and poor sleep patterns, is believed to affect hormones, ovulation, and egg quality. This study aimed to determine the relationship between lifestyle and the incidence of infertility among women of reproductive age in Sukaragam Village in 2025. This quantitative study used a cross-sectional design with a total of 100 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using a questionnaire and analyzed univariately and bivariately using the Chi-Square test. A total of 53 respondents (53%) had poor lifestyles, and among this group, 49.1% experienced infertility. Meanwhile, only 17% of women with a good lifestyle experienced infertility. Statistical analysis showed a significant relationship between lifestyle and infertility (p = 0.001) with an odds ratio (OR) of 4.694, indicating a statistically significant association. The conclusion of this study is that lifestyle is significantly associated with infertility among women of reproductive age in Sukaragam Village, where respondents with poor lifestyles have a higher risk of experiencing primary infertility.

Keywords: Infertility, Lifestyle, Women of Reproductive Age, Reproductive, Health.

1. PENDAHULUAN

Infertilitas merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang semakin banyak dialami oleh pasangan usia subur, terutama wanita. Infertilitas berdasarkan definisi dari World Health Organization (WHO) yaitu ketidakmampuan pasangan untuk memperoleh kehamilan setelah melakukan hubungan seksual secara teratur tanpa kontrasepsi selama satu tahun atau lebih. Terdapat dua jenis infertilitas yaitu Infertilitas primer dan infertilitas sekunder, infertilitas primer adalah infertilitas yang terjadi ketika pasangan suami-istri belum pernah hamil meskipun telah berhubungan seksual secara teratur tanpa menggunakan kontrasepsi selama satu tahun atau lebih, sedangkan Infertilitas sekunder yaitu infertilitas yang terjadi ketika pasangan yang sebelumnya telah memiliki anak atau mengalami kehamilan, mengalami kesulitan untuk hamil kembali.

Berdasarkan data terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang diterbitkan pada April 2023, sekitar 17,5% dari populasi dewasa di dunia mengalami infertilitas dalam hidup mereka, yang berarti sekitar 1 dari 6 orang. Angka ini konsisten di berbagai negara, tanpa memandang tingkat pendapatan negara tersebut. Di negara berpendapatan tinggi, prevalensinya mencapai 17,8%, sementara di negara berpendapatan rendah dan menengah adalah 16,5% [1].

Di Indonesia, berdasarkan data terbaru dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes, 2021), sekitar 10–15% pasangan usia subur di Indonesia mengalami infertilitas. Ini berarti ada sekitar 4 hingga 6 juta pasangan dari total 39,8 juta pasangan usia subur di Indonesia yang menghadapi kesulitan untuk memiliki anak[2].

Prevalensi Infertilitas di Jawa Barat Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Barat, pada tahun 2023, di Kabupaten Bekasi tercatat sebanyak 1.153.682 orang. Data ini penting untuk merancang intervensi yang tepat guna meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi di Kabupaten Bekasi[3].

Masalah infertilitas tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memberikan tekanan psikologis, sosial, dan emosional, baik pada individu maupun pasangan. Bagi setiap wanita, kehamilan adalah pengalaman yang luar biasa dan momen ini menjadi sebuah perjalanan istimewa yang akan dikenang seumur hidup[4].

This is an open access article under the CC–BY-SA license

Terakreditasi SINTA 5 SK :72/E/KPT/2024
Submitted: **25/09/2025**; Accepted: **17/10/2025**; Published: **30/11/2025**

JURNAL MEDIA INFORMATIKA [JUMIN]
Volume 6 No. 6 (2025), Page 2780-2785
ISSN 2808-005X (media online)
Available Online at http://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jumin

Banyak faktor yang mempengaruhi kejadian infertilitas baik primer maupun sekunder dari segi pria, wanita, maupun faktor lain. Dari segi wanita masalah pada serviks, tuba, ovarium, vagina, uterus dan gangguan ovulasi. Dari segi pria masalah seperti faktor koitus, ejakulasi, pekerjaan dan faktor lain dapat menyebabkan kejadian infertilitas. Faktor usia dan gaya hidup juga tidak luput dari penyebab infertilitas sekunder. Konsultasi kepada dokter kandungan sangatlah penting bagi pasangan yang belum mendapatkan anak setelah minimal satu tahun menikah [5].

Gaya hidup merupakan salah satu faktor terjadinya infertilitas khususnya pada usia remaja, seperti merokok, konsumsi alkohol dan bahkan konsumsi kafein, asupan kafein lebih dari 5 cangkir atau 500 mg per hari dapat menunda kehamilan karena mengganggu proses pembuahan dan implantasi sel telur. Berat badan juga berhubungan dengan infertilitas terutama yang memiliki berat badan di bawah normal (IMT <18,5 Kg/m2 dan berat badan berlebih IMT>23 Kg/m2). Penelitian menyatakan bahwa 12% masalah ketidaksuburan disebabkan oleh masalah berat badan. Terlalu kurus atau terlalu gemuk sangat mempengaruhi kesuburan bagi wanita. Terlalu kurus bisa membuat siklus haid wanita tidak teratur. Sebab dibutuhkan 22% lemak tubuh untuk pembuahan dan kepentingan reproduksi lainnya. Sebaliknya terlalu gemuk juga tidak berakibat baik untuk kesuburan karena keseimbangan hormon terganggu [5]

Beberapa organ tubuh, seperti buah dada, kelenjar tiroid pada leher, dan organ reproduksi. Kelenjar tiroid yang mengeluarkan hormon tiroksin berlebihan akan mengganggu proses pelepasan sel telur. Sedangkan, pemeriksaan buah dada ditujukan untuk mengetahui hormon prolaktin, dimana kandungan hormon prolaktin yang tinggi akan mengganggu proses pengeluaran sel telur. Pada penelitian terdahulu menunjukkan bahwa 84% responden memiliki perilaku untuk tidak melakukan SADARI. Variabel yang berhubungan secara signifikan adalah sikap, riwayat keluarga, informasi media, dan pengaruh keluarga[6].

Dalam konteks kesehatan reproduksi, gaya hidup berperan penting terhadap fungsi hormonal, ovulasi, dan kesuburan wanita. Gaya hidup merupakan kata lain dari Life style, yang didefinisikan sebagai bagian dari kebutuhan sekunder manusia yang bisa derubah sesuai zaman atau keinginan seseorang untuk berubah gaya hidupnya. Gaya hidup berkaitan erat dengan perkembangan zaman dan teknologi. Pengetahuan yang baik merupakan fondasi penting untuk perubahan perilaku[7].

Kebiasaan makan makanan yang tidak sehat tentunya akan menyebabkan berbagai masalah termasuk kebutuhan nutrisi tidak tercukupi, defisiensi besi dapat menimbulkan berbagai dampak pada wanita muda, antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga dapat mengurangi kebugaran, serta menurunkan aktivitas[8].

Meskipun infertilitas telah banyak diteliti sebagai salah satu isu kesehatan reproduksi yang signifikan, sebagian besar kajian yang ada masih berfokus pada aspek medis atau klinis, seperti gangguan hormonal, kelainan anatomi sistem reproduksi, serta faktor genetik. Sementara itu, faktor gaya hidup seperti pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan kafein, serta stres psikosial mulai mendapatkan perhatian, namun kajian yang mengkaitkan secara spesifik antara gaya hidup dan kejadian infertilitas pada wanita usia subur dalam konteks komunitas lokal, khususnya di kawasan pemukiman seperti Desa Sukaragam, Kecamatan Serang Baru, Kabupaten Bekasi, masih sangat terbatas.

Selain itu, data empiris yang menggambarkan profil gaya hidup wanita usia subur secara komprehensif dan keterkaitannya dengan kejadian infertilitas primer di tingkat komunitas belum banyak tersedia. Penelitian yang ada cenderung berskala makro dan tidak menggambarkan situasi aktual dan spesifik di tingkat mikro atau komunitas, padahal faktor lingkungan sosial dan budaya lokal sangat berperan dalam membentuk gaya hidup masyarakat.

Dari survey pendahuluan yang dilakukan peneliti di perumahan Cikarang lake view desa sukaragam kecamatan serang baru tahun 2025, dari 30 pasangan usia subur terdapat 10 pasangan yang mengalami infertilitas primer. Artinya 1 dari 3 orang mengalami infertilitas. Selain itu, hasil observasi dan wawancara singkat menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki pola gaya hidup yang kurang sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik karena mayoritas bekerja dengan banyak duduk, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, minuman berkafein secara berlebihan, serta adanya perilaku merokok pada pasangan pria. Beberapa responden juga mengaku sering mengalami stres terkait pekerjaan maupun kehidupan sosial, serta kurang memperhatikan pola tidur yang teratur. Faktor-faktor tersebut merupakan determinan penting yang berpotensi memengaruhi kesuburan baik pada pria maupun wanita Temuan ini menunjukkan adanya indikasi kuat hubungan antara gaya hidup dan infertilitas yang belum banyak dieksplorasi secara mendalam, khususnya dalam konteks populasi wanita usia subur di daerah urban-suburban seperti Kabupaten Bekasi.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup dan kejadian infertilitas pada wanita usia subur. Gaya hidup yang diteliti mencakup pola makan, konsumsi alkohol dan kafein, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, waktu tidur, dan tingkat stres, yang berfungsi sebagai variabel independen. Sementara itu, kejadian infertilitas adalah variabel dependen. Penelitian ini dilaksanakan di Perumahan Cikarang Lake View, Desa Sukaragam, Kecamatan Serang Baru, Kabupaten Bekasi, dari Mei hingga Agustus 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita usia subur (WUS) yang telah menikah dan tinggal di Perumahan Cikarang Lake View, berjumlah 133 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria inklusi tertentu yang ditentukan peneliti. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (e) sebesar 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel

This is an open access article under the CC–BY-SA license

Terakreditasi SINTA 5 SK :72/E/KPT/2024
Submitted: **25/09/2025**; Accepted: **17/10/2025**; Published: **30/11/2025**

JURNAL MEDIA INFORMATIKA [JUMIN]
Volume 6 No. 6 (2025), Page 2780-2785
ISSN 2808-005X (media online)
Available Online at http://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jumin

sebanyak 100 responden. Kriteria inklusi sampel yaitu wanita usia subur (15–49 tahun) yang sudah menikah minimal 1 tahun, bertempat tinggal di Perumahan Cikarang Lake View, dan bersedia menjadi responden dan mengisi informed consent.

Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang berisi daftar pertanyaan tertulis yang disusun secara sistematis, dengan tujuan untuk memperoleh informasi dari responden, Pendekatan observasional digunakan untuk mengumpulkan data primer, termasuk variabel dependen dan independen[9]. Data akan dikumpulkan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, baik secara langsung maupun melalui Google Form. Data yang dikumpulkan meliputi data primer dari responden dan data sekunder dari sumber yang ada seperti kepala desa dan kader.

Proses pengolahan data dilakukan melalui tahapan editing, coding, data entry menggunakan perangkat lunak IBM SPSS, tabulating, dan cleaning. Untuk analisis, akan dilakukan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik variabel tunggal dan analisis bivariat untuk menguji hubungan antara variabel gaya hidup dan infertilitas. Uji Chi-Square (χ^2) akan digunakan untuk menguji hipotesis, di mana nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Seluruh proses penelitian dijalankan dengan mematuhi prinsip etika penelitian, termasuk informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan data responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara gaya hidup dengan kejadian infertilitas, Analisis dalam pengumpulan data merupakan tahap penting dalam penyusunan mini riset dalam konteks penelitian ilmiah. Digunakan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang fenomena yang diteliti melalui pengumpulan dan analisis data yang bersifat deskriptif, interpretatif, dan kontekstual[10]**.**

Dalam penelitian ini analisa univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi atau karakteristik satu variabel secara tunggal, baik variabel bebas (gaya hidup) maupun variabel terikat (status infertilitas), bertujuan untuk memberikan gambaran umum karakteristik responden sebelum dilakukan analisis hubungan antar variabel.

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, dalam penelitian ini untuk menentukan apakah variabel gaya hidup tertentu berhubungan secara signifikan dengan kejadian infertilitas pada wanita usia subur. Karena variabel-variabel tersebut bersifat kategorik, maka digunakan uji Chi-Square (χ^2) untuk menguji hubungan yang signifikan secara statistik antara gaya hidup dan infertilitas.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Wanita Usia Subur Di Desa Sukaragam Tahun 2025

Variabel	Frekuensi	Persentase
Umur		
<25-35 Tahun	73	73
>35 Tahun	27	27
Lama Pernikahan		
0-5 Tahun	60	60
>5 Tahun	40	40
Tingkat Pendidikan		
Pendidikan Rendah	62	62
Pendidikan Tinggi	38	38
Pekerjaan		
Bekerja	47	47
Tidak bekerja	53	53

Berdasarkan tabel 5.1 dari 100 wanita usia subur dalam penelitian ini, responden yang berusia <25–35 tahun sebanyak 73 orang (73%), sedangkan responden yang berusia >35 tahun berjumlah 27 orang (27%). Dilihat dari lama pernikahan, responden yang telah menikah selama 0–5 tahun sebanyak 60 orang (60%), sementara yang telah menikah lebih dari 5 tahun berjumlah 40 orang (40%). Dari segi tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan rendah sebanyak 62 orang (62%), sedangkan 38 responden (38%) memiliki pendidikan tinggi. Sementara itu, berdasarkan status pekerjaan, jumlah responden yang bekerja 47 orang (47%) dan yang tidak bekerja yaitu sebanyak 53 orang (53%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi Gaya Hidup Wanita Usia Subur Di Desa Sukaragam Tahun 2025

Variabel Independen	Frequency	Percent
Gaya Hidup Buruk	53	53
Gaya Hidup Baik	47	47
Total	100	100

This is an open access article under the CC–BY-SA license

Terakreditasi SINTA 5 SK :72/E/KPT/2024
Submitted: **25/09/2025**; Accepted: **17/10/2025**; Published: **30/11/2025**

JURNAL MEDIA INFORMATIKA [JUMIN]
Volume 6 No. 6 (2025), Page 2780-2785
ISSN 2808-005X (media online)
Available Online at http://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jumin

Berdasarkan table 5.2 data yang diperoleh dari 100 responden yaitu sebanyak 53 orang (53%) memiliki gaya hidup buruk. Sementara itu, 47 responden atau sebesar 47% yang memiliki gaya hidup baik. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup yang berpotensi berkontribusi terhadap masalah infertilitas.

Tabel 3. Distribusi frekuensi kejadian infertilitas Pada Wanita Usia Subur Di Desa Sukaragam Tahun 2025

Variabel dependen	Frequency	Percent
Infertil	34	34
Fertil	66	66
Total	100	100

Berdasarkan tabel 5.3 data yang diperoleh dari 100 responden, yang tidak mengalami infertilitas yaitu sebanyak 66 orang atau sebesar 66%. Sementara itu, 34 responden lainnya atau sebesar 34% mengalami infertilitas.

Tabel 4. Hubungan antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Infertilitas Pada Wanita Usia Subur Di Desa Sukaragam Tahun 2025

Gaya Hidup	**Status Infertilitas**				**Total**		**P-Value**	**OR**
	Infertil		Fertil					
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen		
Buruk	26	49,1%	27	50,9%	53	53%	,001	4.694
Baik	8	17%	39	83,1%	47	47%		
Jumlah	34	100%	66	100%	100	100%		

Berdasarkan tabel 5.4 dari total 100 responden, 34 responden yang infertil memiliki gaya hidup buruk sebanyak 26 orang (49,1%), sedangkan yang memiliki gaya hidup baik sebanyak 8 orang (17%), dari 66 responden yang fertil sebagian besar memiliki gaya hidup baik yaitu 39 orang (83,1%). Hasil analisis dengan menggunakan chi-square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 (< 0,05), dan perolehan nilai OR 4.694 (OR > 1) ini menunjukan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara gaya hidup dengan kejadian infertilitas. Dari data tersebut dapat disimpulkan responden yang memiliki gaya hidup buruk memiliki kemungkinan sekitar 4,694 kali lebih tinggi untuk mengalami infertilitas dibandingkan yang memiliki gaya hidup baik, Hal ini menunjukan adanya hubungan signifikan secara statistik yang membuktikan bahwa gaya hidup memiliki pengaruh terhadap kejadian infertilitas pada wanita usia subur di Desa Sukaragam tahun 2025.

Data ini secara empiris mendukung teori bahwa gaya hidup tidak sehat turut berperan mempengaruhi kesuburan, gaya hidup yang ditandai dengan kebiasaan seperti kurangnya olahraga, pola makan yang buruk, paparan rokok, dan stres dapat menjadi faktor risiko utama terhadap gangguan kesuburan. Pola hidup yang tidak sehat dapat memengaruhi fungsi hormonal, ovulasi, dan kualitas sperma. Sebagai contoh, pola makan yang kaya lemak trans dapat meningkatkan risiko infertilitas pada wanita, sementara pada pria, kebiasaan merokok dapat menurunkan kualitas sperma[11].

Kurang atau terlalu banyak olahraga juga dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi. Oleh karena itu, penerapan gaya hidup sehat seperti menjaga pola makan seimbang, rutin berolahraga dengan intensitas sedang, tidur yang cukup, dan mengelola stres, dapat secara signifikan meningkatkan peluang untuk hamil[1].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita usia subur dengan gaya hidup buruk lebih banyak mengalami infertilitas primer dibandingkan infertilitas sekunder. Gaya hidup tidak sehat dapat memengaruhi hormon reproduksi, kualitas sel telur, dan proses ovulasi. Temuan ini konsisten dengan penelitian Jumiati (2021) dan yang menemukan hubungan bermakna antara gaya hidup buruk dan infertilitas. Faktor usia, lama pernikahan, dan pendidikan turut berperan, namun gaya hidup menjadi faktor yang dapat dimodifikasi melalui edukasi kesehatan [5].

Dalam penelitian Jumiati (2021) yang menemukan hubungan signifikan antara perilaku gaya hidup buruk dan peningkatan risiko infertilitas pada wanita usia subur. Desain penelitian ini dengan survey cross sectional dengan jumlah sampel 64 pasangan usia subur yang berkunjung di Klinik Spesialis Obstetri dan Ginekologi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan uji statistik Chi Square. Hasil penelitian diperoleh persentase pasangan usia subur yang mengalami infertilitas sebanyak 28,1%. Hasil analisis bivariat dari kebiasaan merokok sebanyak 37,2% (Pvalue 0,044, OR 5,630), konsumsi alkohol sebanyak 43,3% (Pvalue 0,024, OR 4,435), pola makan berisiko sebanyak 40,4%(Pvalue 0,021,OR 5,455), penggunaan celana ketat sebanyak 44,0% (Pvalue 0,048, OR 3,592), waktu istirahat tidak cukup sebanyak 33,3% (Pvalue 0,383, OR 2,000), umur 19-35 tahun sebanyak 44,8% (Pvalue 0,015, OR 4,875), berat badan tidak normal sebanyak 22,8% (Pvalue 0,035, OR 4,044), pekerjaan berisiko sebanyak 15,0% (Pvalue 0,202, OR 0,341), dan memiliki riwayat keturunan 71,4% (Pvalue 0,024, OR 8,462). Hasil analisis multivariat diperoleh variabel dominan adalah konsumsi alkohol Pvalue 0,021 dengan nilai OR 81,441. Variabel gaya hidup yang memiliki hubungan signifikan dengan kejadian infertilitas adalah kebiasaan merokok, konsumsi alkohol,

This is an open access article under the CC–BY-SA license

Terakreditasi SINTA 5 SK :72/E/KPT/2024
Submitted: **25/09/2025**; Accepted: **17/10/2025**; Published: **30/11/2025**

JURNAL MEDIA INFORMATIKA [JUMIN]
Volume 6 No. 6 (2025), Page 2780-2785
ISSN 2808-005X (media online)
Available Online at http://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jumin

pola makan, penggunaan celana, umur, berat badan, keturunan. Dengan demikian, perbaikan gaya hidup menjadi salah satu langkah preventif yang efektif untuk mengurangi risiko infertilitas, terutama jenis primer[12].

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Association between combined healthy lifestyles and infertility: a cross-sectional study in US reproductive aged women (BMC Public Health, 2025). Penelitian ini melibatkan wanita infertil dengan usia 18-44 tahun, di mana lebih dari separuhnya (56,62%) telah menikah. Prevalensi gaya hidup sehat bervariasi; sebagian besar partisipan memiliki konsumsi alkohol rendah hingga sedang (82,97%) dan tidak merokok (77,77%). Namun, persentase yang lebih rendah tercatat untuk aktivitas fisik yang memadai (45,88%), pola makan sehat (42,49%), dan terutama, lingkar pinggang optimal (22,42%). Wanita dengan lebih banyak faktor gaya hidup sehat cenderung memiliki karakteristik sosiodemografi yang lebih baik, seperti usia yang lebih muda, tingkat pendidikan dan pendapatan yang lebih tinggi, serta status pernikahan. Mereka juga cenderung memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkar pinggang yang lebih rendah, serta skor pola makan yang lebih baik. Sebaliknya, wanita dengan faktor gaya hidup sehat yang lebih sedikit memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi dan diabetes. Analisis utama menunjukkan bahwa wanita yang memiliki 4 hingga 5 faktor gaya hidup sehat memiliki kemungkinan infertilitas 59% lebih rendah dibandingkan mereka yang hanya memiliki 0 hingga 1 faktor. Selain itu, setiap peningkatan satu faktor gaya hidup sehat berkorelasi dengan penurunan risiko infertilitas sebesar 21%. Secara keseluruhan, hasil ini menyoroti bahwa adopsi gaya hidup sehat secara signifikan berperan dalam mengurangi risiko infertilitas pada wanita usia subur[13].

Selain itu penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ernawati Napitupulu dkk. (2023) di Puskesmas Pegajahan dengan desain cross-sectional terhadap 45 pasangan usia subur. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beberapa faktor dengan kejadian infertilitas primer pada pasangan usia subur. Pasangan yang berada pada usia reproduksi akhir (35–49 tahun) memiliki tingkat infertilitas lebih tinggi, dengan nilai signifikansi p = 0,000. Siklus menstruasi yang tidak teratur juga berhubungan dengan infertilitas (p = 0,002), usia menarche yang tidak normal, baik terlalu dini maupun terlambat (p = 0,004). Riwayat premenstrual syndrome (PMS) juga berpengaruh signifikan terhadap infertilitas (p = 0,002). Faktor lainnya adalah jenis pekerjaan, di mana pekerjaan yang berisiko seperti paparan bahan kimia, panas, dan stres tinggi memiliki korelasi yang kuat dengan kejadian infertilitas (p = 0,000) [14].

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 100 wanita usia subur di Desa Sukaragam pada tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa Distribusi gaya hidup responden menunjukkan bahwa sebanyak 53 responden (53%) memiliki gaya hidup buruk, yang ditandai dengan kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan cepat saji, minuman berkafein secara berlebihan, paparan rokok, dan kebiasaan tidur tidak teratur. Sementara itu, hanya 47 responden (47%) yang menunjukkan pola gaya hidup yang dapat dikategorikan baik. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas wanita usia subur di wilayah tersebut menjalani gaya hidup yang berpotensi meningkatkan risiko infertilitas. Prevalensi kejadian infertilitas dari total 100 responden menunjukkan bahwa sebanyak 34 orang (34%) mengalami infertilitas, sedangkan 66 orang (66%) tidak mengalami infertilitas. Angka ini menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 3 wanita usia subur di Desa Sukaragam menghadapi masalah infertilitas, yang merupakan angka prevalensi cukup tinggi bila dibandingkan dengan rata-rata nasional maupun global. Hasil analisis uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian infertilitas, dengan nilai p = 0,001 (<0,05) dan odds ratio (OR) sebesar 4,694. Hal ini berarti wanita dengan gaya hidup buruk memiliki kemungkinan 4,694 kali lebih besar mengalami infertilitas dibandingkan wanita dengan gaya hidup baik. Data ini memberikan bukti empiris bahwa gaya hidup memiliki kontribusi yang kuat terhadap status kesuburan wanita usia subur di Desa Sukaragam.

Temuan ini diperkuat oleh analisis dari berbagai aspek gaya hidup yang menjadi faktor risiko, seperti pola makan yang tidak sehat, konsumsi alkohol dan kafein berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, serta stres psikologis, yang diketahui dapat mengganggu keseimbangan hormonal, ovulasi, dan kualitas sistem reproduksi. Data ini sejalan dengan literatur sebelumnya, penelitian Jumiati (2021) dan Nurbaida & Irnawati (2023), yang menyatakan bahwa gaya hidup merupakan faktor determinan utama dalam kejadian infertilitas. Berdasarkan hasil dan analisis yang dilakukan, penulis menyimpulkan bahwa gaya hidup merupakan faktor risiko yang signifikan namun dapat dimodifikasi. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran masyarakat melalui intervensi promotif dan preventif, edukasi gaya hidup sehat, serta layanan kesehatan reproduksi yang responsif dan terjangkau sangat diperlukan untuk menurunkan angka kejadian infertilitas, khususnya di wilayah urban-suburban seperti Desa Sukaragam.

SARAN

Saran yang dapat penulis sampaikan bagi wanita usia subur dianjurkan untuk menjaga pola hidup sehat untuk mencegah infertilitas, sementara tempat penelitian perlu rutin melakukan penyuluhan dan pemeriksaan prakonsepsi dengan dukungan fasilitas kesehatan serta peran masyarakat. Selain itu Peneliti selanjutnya diharapkan memperluas sampel, wilayah, dan variabel penelitian agar hasil lebih representatif. Institusi pendidikan juga berperan penting melalui integrasi materi kesehatan reproduksi, seminar, dan kampanye kesadaran tentang gaya hidup sehat terhadap kesuburan.

UCAPAN TERIMAKASIH

This is an open access article under the CC–BY-SA license

Terakreditasi SINTA 5 SK :72/E/KPT/2024
Submitted: **25/09/2025**; Accepted: **17/10/2025**; Published: **30/11/2025**

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada dosen pembimbing dan penguji yang dengan bimbingannya dapat tersusun penelitian ini. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan manuskrip ini. Terima kasih kepada responden penelitian yang telah meluangkan waktu dan memberikan data dengan jujur, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak desa, tenaga kesehatan, serta rekan-rekan yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan arahan selama proses penelitian berlangsung. Tidak lupa penulis berterima kasih kepada keluarga dan sahabat yang selalu memberikan doa dan motivasi. Semoga manuskrip ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan reproduksi.

DAFTAR PUSTAKA

[1] WHO, "1 in 6 people globally affected by infertility: WHO," *Neurosciences (Riyadh).*, vol. 28, no. 3, 2023.
[2] K. RI, "Riset Kesehatan Dasar 2023. Jakarta, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.," 2023.
[3] Statistik Badan Pusat, "Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat." [Online]. Available: https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-wanita-usia-subur-tidak-hamil-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat
[4] M. Musmundiroh, "The Relating to Knowdwdge Pregnant Women to Danger Signs Pregnancy," *J. Midpro*, 2023, doi: 10.30736/md.v15i1.521.
[5] I. Nurbaida and Y. Irnawati, "Hubungan Life Style dengan Kejadian Infertilitas Wanita Usia Subur," *J. Ilm. Permas J. Ilm. STIKES Kendal*, vol. 13, no. 3, pp. 1075–1082, 2023, doi: 10.32583/pskm.v13i3.1027.
[6] R. Siregar, "FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI) PADA REMAJA PUTRI KELAS X," *Indones. J. Heal. Sci.*, vol. 6, no. 1, 2022, doi: 10.24269/ijhs.v6i1.4355.
[7] I. K. Fatdo Wardani and Ida Widaningsih, "Peningkatan Pemahaman Tentang Keputihan Pada Wanita Usia Subur Melalui Edukasi Interaktif Di Rt 04 Rw 10 Desa Wanajaya Kecamatan Cibitung Kabupaten Bekasi Tahun 2024," *Proficio*, vol. 6, no. 1, pp. 1124–1130, 2024, doi: 10.36728/jpf.v6i1.4488.
[8] I. Widaningsih, "Pengaruh Jus Kurlapa Dalam Peningkatan Hb Pada Remaja Putri Penderita Anemia Di Desa Karangraharja," *J. Ilm. Obs.*, vol. 15, 2023.
[9] Y. H. Rosi Kurnia Sugiharti, "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Minta WUS Terhadap Pemilihan Kontrasepsi IUD di Klinik & Rumah Bersalin Bidan Yati di Kecamatan Setu Bekasi Tahun 2023," *Univ. Med. Suherman*, 2024, [Online]. Available: https://repository.medikasuherman.ac.id/xmlui/handle/123456789/5916
[10] Y. Rifa'i, "Analisis Metodologi Penelitian Kulitatif dalam Pengumpulan Data di Penelitian Ilmiah pada Penyusunan Mini Riset," *Cendekia Inov. Dan Berbudaya*, vol. 1, no. 1, 2023, doi: 10.59996/cendib.v1i1.155.
[11] J. Jumiati and U. Umalihayati, "HUBUNGAN ANTARA SUMBER INFORMASI, PENGETAHUAN DAN PERILAKU IBU DENGAN KEJADIAN PNEUMONIA PADA BALITA DI WILAYAH PUSKESMAS KRAMATWATU KABUPATEN SERANG TAHUN 2017," *J. Med. (Media Inf. Kesehatan)*, 2017, doi: 10.36743/medikes.v4i2.80.
[12] Jumiati, "Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Infertilitas Di KlinikSpesialis Obstetri Dan Ginekologi Kecamatan Mandau," *Menara Ilmu*, vol. XI, no. 74, pp. 105–112, 2017.
[13] X. Ye, X. Song, S. Zhou, G. Chen, and L. Wang, "Association between combined healthy lifestyles and infertility: a cross-sectional study in US reproductive-aged women," *BMC Public Health*, vol. 25, no. 1, 2025, doi: 10.1186/s12889-025-21395-2.
[14] Ernawati Napitupulu, Isyos Sari Sembiring, Titin Suherni, Elnia Elnia, and Rizky Andriani, "Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Infertilitas Primer Pada Pasangan Usia Subur Di Puskesmas Pegajahan Kec. Pegajahan Kab. Serdang Bedagai Tahun 2023," *J. Vent.*, vol. 1, no. 3, pp. 258–272, 2023, doi: 10.59680/ventilator.v1i3.650.

This is an open access article under the CC–BY-SA license

Terakreditasi SINTA 5 SK :72/E/KPT/2024
Submitted: **25/09/2025**; Accepted: **17/10/2025**; Published: **30/11/2025**