

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pola Makan

1. Pengertian

Pola makan seseorang adalah kumpulan rincian yang memberikan gambaran tentang jenis dan jumlah makanan yang dimakannya sehari-hari. Ini juga merupakan ciri dari kelompok sosial tertentu. Pola makan adalah suatu pendekatan atau upaya untuk mengendalikan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi karena berbagai alasan, antara lain menjaga status gizi, mencegah atau mengobati penyakit, dan menjaga kesehatan (Djerol 2022).

Pola makan dapat dicirikan sebagai pola makan jangka panjang, baik dari segi frekuensi (harian, mingguan, selamanya, atau tidak pernah) atau jenisnya (bahan, sayur, buah, sumber protein, dll). Manusia dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia, budaya, status sosial ekonomi, preferensi pribadi, dan jadwal makan serta makanan. Diet seimbang selalu dikaitkan dengan nutrisi (Mutia 2021).

Pola makan umumnya memiliki 3 komponen yang masing-masing terdiri dari jenis, frekuensi, dan jumlah makanan (Maik 2021).

a. Jenis Makanan

Jenis kategori pangan yang dimakan seseorang dalam kurun waktu tertentu disebut jenis atau keanekaragaman pangan. Buah-buahan, sayuran, dan lauk hewani termasuk di antara berbagai jenis makanan. Temuan dalam hal kadar hemoglobin, asupan protein yang cukup, dan status gizi akan menguntungkan pada orang dengan pola makan yang lebih bervariasi.

b. Frekuensi Makanan

Frekuensi makan yaitu seberapa sering seseorang mengonsumsi makan, yang meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan snack (Depkes RI, 2013). Menurut Suhardjo (2009) frekuensi makan adalah makan berulang setiap hari, yang terdiri dari sarapan, makan siang dan makan malam sebanyak tiga kali makan dalam waktu satu hari. Kategori frekuensi yang biasa digunakan meliputi berapa kali sehari, per minggu, per bulan bahkan per tahun.

c. Jumlah Makanan

Jumlah makanan yaitu jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang (Willy, 2011). Status gizi dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi seseorang. Apa yang dimakan seseorang dalam jangka waktu tertentu dapat diketahui dari status gizinya. Perencanaan menu juga akan dipengaruhi oleh pola makan. Menu adalah pilihan makanan yang disiapkan untuk dikonsumsi saat makan atau dalam kehidupan sehari-hari. Pola makan seimbang terdiri dari serangkaian makanan dalam jumlah yang tepat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh untuk berbagai fungsi tubuh, termasuk pertumbuhan, perkembangan, serta pemeliharaan dan perbaikan sel.

2. Metode Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Frekuensi makanan adalah teknik untuk mengukur kebiasaan makan sehari-hari individu atau keluarga untuk mendapatkan pemahaman kualitatif tentang pola konsumsi makanan. Pewawancara harus dapat memahami segala sesuatu yang akan disampaikan oleh narasumber, termasuk seberapa sering narasumber mengonsumsi makanan tertentu sepanjang hari, minggu, bulan, dan tahun. Metode ini sangat mengandalkan ingatan pihak penanya/individu sampel serta orang yang bertanya atau pewawancara. Analisis terhadap rata-rata frekuensi asupan bahan/makanan dalam satuan hari, minggu, bulan, dan tahun dilakukan berdasarkan data yang terkumpul (Mutia 2021)

Langkah-langkah metode FFQ adalah sebagai berikut.

- a. Mempersiapkan daftar bahan makanan yang akan diukur
- b. Responden diminta untuk memberi tanda centang pada daftar makanan yang tersedia pada kuesioner mengenai frekuensi bahan makanan yang sering dikonsumsi di kolom yang tersedia.
- c. Lakukan penghitungan terhadap data yang telah didapatkan
- d. Bandingkan rujuk ke kategori yang berlaku untuk menentukan hasil akhirnya.

Adapun Kelebihan metode FFQ antara lain:

- a. Relatif murah dan sederhana

- b. Dapat dilakukan sendiri oleh responden
- c. Dapat membantu dalam menjelaskan hubungan antara penyakit dan kebiasaan makan Sedangkan

Sedangkan kekurangan metode FFQ adalah sebagai berikut:

- a. Tidak dapat menghitung asupan zat gizi sehari
- b. Sulit mengembangkan kuesioner pengumpulan data
- c. Cukup menjemukan bagi pewawancara
- d. Perlu percobaan pendahuluan untuk menentukan jenis bahan makanan yang akan masuk dalam kuesioner
- e. Responden harus jujur dan mempunyai motivasi tinggi

3. Metode Recall 24 jam (Recall 24 hours Method)

Metode ini di menggunakan untuk mencatat jenis makanan dan jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 24 jam terakhir. Metode ini dilakukan oleh petugas yang sudah dilatih dan menguasai tahap-tahap dalam wawancara dengan responden. Untuk mengumpulkan informasi kuantitatif, pewawancara harus menanyakan tentang penggunaan URT (ukuran rumah tangga) atau menggunakan buku foto makanan untuk memperkirakan konsumsi responden berdasarkan ukuran porsi. Selanjutnya menghitung asupan gizi menggunakan data komposisi makanan (Gibson, 2005). Recall sebaiknya dilakukan minimal dua kali dengan tidak berturut-turut. Hasil recall yang dilakukan hanya satu kali saja tidak mewakili konsumsi makanan sehari-hari seseorang (Supriasa, 2016). Untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam penggambaran asupan makan harian individu, recall berulang perlu dilakukan selama beberapa hari (Maik 2021).

Asupan zat gizi dibagi kecukupan kemudian dikalikan 100% agar mendapat presentase asupan.

$$\text{Tingkat Asupan} = \frac{\text{Asupan Zat Gizi}}{\text{Kecukupan Zat Gizi}} \times 100\%$$

Hasil dari pengukuran Recall 24 jam akan dibagi menjadi tiga kategori menurut (WNPG 2012) :

1. Kurang jika, <80%
2. Normal jika, 80-110%
3. Lebih >110%

B. Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas. Olahraga mempunyai pengaruh besar terhadap seberapa banyak energi yang digunakan tubuh. Jenis aktivitas yang dilakukan, durasi waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas fisik, dan berat badan orang yang melakukan aktivitas fisik mempengaruhi seberapa banyak energi yang dilepaskan. Remaja yang melakukan aktivitas fisik dapat menguntungkan dirinya. Keunggulan ini dapat mencegah seseorang mengalami obesitas dan menjaga kesehatan tubuh. Aktivitas fisik yang baik adalah yang mempertimbangkan intensitas latihan (frekuensi dan durasi). Berolahraga selama 30 menit sehari untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang optimal (Depkes, 2002). Olahraga berlebihan setiap minggu dapat menyebabkan masalah fisiologis dan psikologis (Yunita 2019).

1. Tingkatan Aktivitas Fisik

Menurut Kemenkes (2018), aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan, yaitu :

a. Aktivitas fisik ringan

Aktivitas fisik yang tidak mengganggu sistem pernafasan atau memerlukan banyak tenaga disebut aktivitas ringan. Pada aktivitas ringan, energi yang dikeluarkan seringkali kurang dari 3,5 kkal/menit.

Contoh aktivitas fisik ringan :

1. Berjalan santai di rumah, kantor, atau pusat pemberlanjaan.
2. Duduk sambil membaca, menulis, ketika menyetir, dan ketika bekerja.
3. Berdiri ketika melakukan pekerjaan rumah, seperti menucuci, menyetriska, memasak, menyapu, mengepel, dan menjahit.
4. Latihan peregangan atau pemanasan dengan gerakan lambat

b. Aktivitas fisik sedang

Saat melakukan aktivitas fisik sedang, detak jantung, frekuensi pernafasan, dan produksi keringat meningkat. Tubuh melepaskan energi 3,5-7 kkal

setiap menitnya. Tubuh mengeluarkan energi sebanyak 3,5-7 kkal/ menit.

Contoh dari aktivitas fisik sedang, yaitu :

1. Berjalan, dengan kecepatan 5 km/jam pada permukaan yang rata atau di luar rumah, atau berjalan santai saat istirahat ketika sedang berada di sekolah atau di kantor.
2. Memindahkan perabotan ringan, berkebun, dan mencuci kendaraan.
3. Pekerjaan tukang kayu, seperti membawa dan menyusun balok kayu, memotong rumput dengan menggunakan mesing pemotong rumput.
4. Badminton , berekreasi, menari, bersepeda dengan lintasan datar.

c. Aktivitas fisik berat

Aktivitas fisik berat yaitu aktivitas yang dilakukan tubuh dan mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frkuensi pernapasan meningkat hingga terengah-engah. Energi yang dikeluarkan oleh tubuh >7kkal/menit. Contoh aktivitas fisik berat:

1. Berjalan, dengan kecepatan >5 km/jam, melakukan pendakian, berjalan sambil membawa beban dipunggung, jogging dengan kecepatan 8 km/jam.
2. Melakukan pekerjaan yang mengangkat beban berat, menyekop pasir, memindahkan batu bata, menggali selokan, dan mencangkul.
3. Melakukan pekerjaan rumah, seperti mengangkat barang yang berat dan menggendong anak
4. Bersepeda dengan kecepatan 15 km/jam dengan lintasan yang menanjak

2. Manfaat Aktivitas Fisik

Menurut Kemenkes (2018), manfaat aktivitas fisik sebagai berikut:

- a. Mengendalikan berat badan
- b. Mengontrol tekanan darah
- c. Menurunkan resiko tulang keropos pada wanita
- d. Mencegah penyakit diabetes melitus
- e. Membantu mengendalikan kadar kolesterol dalam darah
- f. Meningkatkan dan menguatkan sistem kekebalan tubuh
- g. Menjaga dan memperbaiki kelenturan sendi dan otot
- h. Memperbaiki postur tubuh
- i. Mengendalikan stres dan mengurangi kecemasan

3. Cara Mengukur Aktivitas Fisik

Tingkat Aktivitas Fisik (PAL), yang diperoleh dari jumlah energi yang dilepaskan (kkal) per kg berat badan selama 24 jam, mewakili jumlah aktivitas fisik yang dilakukan seseorang. (Puspita 2021).

Nilai PAL dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$PAL = \frac{PAR \times (W)}{24 \text{ Jam}}$$

Keterangan:

PAL :Physical Activity Level (tingkat aktivitas fisik)

PAR :Physical Activity Ratio (dari masing-masing aktivitas fisik yang dilakukan untuk setiap jenis aktivitas per-jam)

W :Alokasi waktu tiap aktivitas

Kategori tingkat Physical Activity berdasarkan PAL yaitu :

- Ringan (sedentary lifestyle) 1,40 kkal/jam – 1,69 kkal/jam
- Sedang (active or moderately) 1,70 kkal/jam – 1,99 kkal/jam
- Berat (vigorous or vigorously active lifestyle) 2,00 kkal/2,40 kkal/jam

Tabel 1. Physical Activity Rate (PAR)

No.	Aktivitas Fisik	PAR
1	Tidur	1,0
2	Berkendara dalam bus/mobil	1,2
3	Nonton TV	1,4
4	Duduk santai	1,4
5	Makan	1,5
6	Duduk	1,5
7	Mengendarai mobil	2,0
8	Mengendarai motor	1,5
9	Berdiri membawa barang yang ringan	2,2
10	Mandi dan berpakaian	2,3
11	Menyapu	2,3
12	Membersihkan Rumah/Kos	2,3
13	Memcuci baju	2,3
12	Mencuci piring dan menyetrika	1,7

13	Memasak	2,1
14	Berjalan kaki	3,2
16	Olaragah ringan (jalan kaki)	4,2
17	Olaragah berat(shit up, pust up, bersepeda,lari)	4,5

Sumber : Dimodifikasi : FAO/WHO/UNU: Novianingrum, 2015

C. Status Gizi Remaja Putri

Asupan zat gizi yang seimbang dari makanan dan kebutuhan tubuh akan zat gizi inilah yang menentukan status gizi seseorang (Devita Miliandani 2021). Keadaan tubuh manusia akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi dikenal dengan status gizi (Mardalena, 2017). Menurut Ariani (2017), status gizi merupakan perwujudan gizi dalam bentuk variabel tertentu atau gambaran keadaan seimbang dalam variabel tertentu. Status gizi sebagaimana dijelaskan oleh Soekirman (2002) adalah keadaan kesehatan yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan oleh seseorang atau suatu kelompok.

1. Klasifikasi Status Gizi

b. Gizi kurang (underweight)

Keadaan gizi di bawah ambang batas standar disebut dengan gizi kurang; Biasanya, tubuh tidak memperoleh jumlah energi yang sama dengan yang dikeluarkannya (Yunita 2019).

c. Gizi Normal

Yang dimaksud dengan “status gizi normal” adalah keadaan gizi yang di ambang batas normal, artinya asupan dan keluaran energi seimbang. Tubuh menggunakan lemak, protein, karbohidrat, dan makanan lain sebagai sumber energi. Setiap orang mendambakan status gizi yang normal. (Yunita 2019).

d. Obesitas

Obesitas berasal dari bahasa Latin dan awalnya berarti "makan berlebihan", kini kata tersebut digunakan untuk merujuk pada suatu kondisi atau penyakit yang ditandai dengan penumpukan lemak tubuh yang berlebihan (Ashifa 2021). Berbagai penyakit degeneratif, termasuk tekanan darah tinggi, diabetes, penyakit jantung koroner, gangguan hati dan kandung empedu, dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas (Puspita, 2021).

D. Remaja

1. Definisi Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi fisik dan psikologis dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja sangat rentan terhadap masalah gizi karena tiga faktor: (1) pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang pesat sehingga memerlukan lebih banyak energi dan zat gizi; (2) perubahan gaya hidup dan pola makan yang memerlukan penyesuaian asupan energi dan zat gizi; dan (3) kehamilan, partisipasi olahraga, kecanduan alkohol dan obat-obatan, yang juga meningkatkan kebutuhan energi dan nutrisi (Erna 2019).

Karena percepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang menyertai masa remaja, remaja memerlukan asupan gizi yang sangat tinggi. Selain itu, remaja mengalami perubahan pola makan dan gaya hidup yang mungkin berdampak pada kebutuhan gizi mereka (Yunita, 2019).

Sebagaimana tercantum pada halaman 94 Buku Panduan Universitas Diponegoro Tahun 2004/2005, mahasiswa adalah individu yang terdaftar dalam perkuliahan dan belajar pada suatu universitas. Siswa yang berusia antara 18 dan 25 tahun tergolong dalam tahap berkembang. Dari segi perkembangan, pematangan pendirian hidup merupakan tujuan perkembangan pada usia pelajar ini, yang dapat dikategorikan sebagai remaja akhir hingga dewasa awal (Yusuf, 2012). Menurut definisi yang diberikan di atas, siswa didefinisikan sebagai individu yang terdaftar dan melanjutkan pendidikannya di lembaga pendidikan pasca sekolah menengah, seperti lembaga akademik, politeknik, sekolah menengah atas, institut, atau universitas, antara usia 18 dan 25 tahun (Hafizhuddin 2019).

E. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi

1. Umur

Karena kebutuhan zat gizi semakin bertambah seiring bertambahnya usia, maka usia merupakan salah satu ciri yang erat kaitannya dengan status gizi. Energi yang dibutuhkan juga dapat didukung dan ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik.

2. Frekuensi Makan Remaja

Remaja seringkali mengabaikan waktu makan, terutama sarapan pagi. Sarapan sangat penting karena melewatkannya dapat mengakibatkan penurunan pasokan mineral, protein, dan energi dalam tubuh.

3. Asupan Energi

Tubuh sangat bergantung pada asupan energi; tanpanya, proses metabolisme tertentu mungkin terganggu atau tubuh tidak dapat menggunakan sumber energinya secara efisien. Laju pertumbuhan, aktivitas fisik, komposisi tubuh, dan BMR (Tingkat Metabolisme Basal) semuanya memengaruhi berapa banyak energi yang dibutuhkan tubuh untuk proses metabolisme tertentu.

4. Asupan Protein

Tubuh memerlukan protein dalam jumlah banyak karena berbagai alasan (Almatsier, 2001). Penyediaan asam amino yang diperlukan untuk sintesis enzim pencernaan dan metabolisme, pengendalian keseimbangan udara, dan pemeliharaan netralitas asam-basa tubuh merupakan peran selanjutnya yang dimainkan oleh protein. Anda sangat membutuhkan protein pada masa pertumbuhan, kehamilan, atau kelainan.

5. Asupan Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama yang dibutuhkan tubuh dan terdapat dalam berbagai makanan. Karbohidrat dapat ditemukan pada biji-bijian atau sereal, gula, kacang-kacangan, dan umbi-umbian. Makanan tertinggi karbohidrat yang dikonsumsi orang Indonesia antara lain nasi, ubi, sereal, dan kacang-kacangan.

6. Asupan Lemak

Tubuh menyimpan energi dalam lemak. Trigliserida, fosfolipid, dan sterol ketiganya terdapat pada lemak berperan dalam menjaga kesehatan tubuh manusia (WKNPG, 2004). Mengonsumsi lemak menyumbang setidaknya 10% dari total energi.

7. Tingkat Pendidikan

Pendidikan mempunyai pengaruh yang besar terhadap pengetahuan, baik itu informasi mengenai gizi atau yang lainnya. Orang yang berpengetahuan luas akan mempertimbangkan apakah makanan yang dimakannya sehat untuk tubuhnya dan

dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya. Masalah gizi dan kesehatan dapat kita cegah dengan pola makan yang sehat.

8. Pendapatan

Mengingat masih banyaknya masyarakat yang berpenghasilan di bawah upah minimum, pendapatan merupakan faktor lain yang berkontribusi terhadap permasalahan status gizi (Gunanti, 2005). mereka yang dapat menghidupi dirinya sendiri secara finansial atau yang mampu memberikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh mereka.

9. Pengetahuan

Dalam permasalahan gizi ini, pengetahuan juga berperan penting karena dapat mengurangi kemungkinan terjadinya permasalahan gizi buruk; semakin banyak pengetahuan seseorang tentang nutrisi, semakin rendah risikonya. Peningkatan pengetahuan gizi dapat menyebabkan peningkatan status gizi seseorang.

F. Indeks Antropometri

Indeks antropometri dapat dihitung dengan menggunakan parameter. Indeks massa tubuh dapat dihitung menggunakan BMI. Salah satu cara termudah untuk menilai kondisi gizi orang dewasa adalah melalui BMI (Yunita 2019). IMT digunakan untuk penentuan status gizi orang dewasa diatas 18 tahun. Ada dua parameter yang dikur dalam indeks masa tubuh yaitu :

a. Berat Badan

Salah satu metrik massa tubuh yang digunakan untuk menghitung indeks massa tubuh adalah berat badan. Tinggi badan dan hasil pengukuran berat badan saling berhubungan.

b. Tinggi Badan

Tinggi badan di ukur dengan menggunakan mikrotolis untuk melihat pertumbuhan skeletal (tulang).

1. Cara Mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh diukur dengan cara membagi berat badan dalam satuan kilogram dengan tinggi badan dalam satuan meter kuadrat (Yunita 2019).

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan(m)}^2}$$

2. Kategori Indeks Massa Tubuh

Terdapat kategori ambang batas BMI yang digunakan untuk menilai status gizi seseorang; IMT untuk Indonesia ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Kategori IMT

Kategori	IMT (kg/m ²)
Berat badan kurang	<18,5
Berat badan normal	18,5 - 22,9
Kelebihan berat badan	23 – 24,9
Obesitas I	25-29,9
Obesitas Kelas II	>30

Sumber : (Kemenkes RI, 2018)

G. Lingkar Lengan Atas (LILA)

1. Pengertian Lingkar Lengan Atas (LILA)

LILA adalah lingkar lengan atas bagian atas pada bagian trisep. LILA digunakan untuk mendapatkan perkiraan tebal lemak bawah kulit dengan cara ini dapat diperkirakan jumlah lemak tubuh total. Hubungan antara lemak bawah kulit dengan seluruh jaringan lemak tubuh tidak lurus (linier) hal ini sangat bergantung pada umur dan berat badan yang kurus mempunyai proporsi lemak tubuh total yang tipis dengan deposit lemak bawah kulit dibandingkan dengan seseorang yang gemuk. Distribusi lemak bawah kulit juga bergantung pada ras, gender dan umur (Yunita 2019).

LILA dapat digunakan untuk mengukur perkiraan otot lengan atas dan dapat memperkirakan tebal lemak bawah kulit sehingga dapat memperkirakan berat badan seseorang. Pengukuran LILA sangat penting untuk menentukan apakah remaja putri mengalami Kurang Energi Kronis (KEK). LILA kurang 23,5 cm menandakan KEK, sedangkan LILA 23,5 cm atau lebih menandakan bukan KEK (Yunita 2019).

2. Cara Mengukur LILA

Istilah antropometri yang berarti manusia dan metri yang berarti pengukuran digabungkan menjadi kata antropometri. Salah satu cara pandang metode antropometri adalah sebagai cara mengukur tubuh manusia dan berbagai

bagiannya. Dengan demikian, pengukuran tubuh manusia atau bagian-bagiannya dikenal dengan istilah antropometri. Ukuran tubuh manusia merupakan ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi dalam penilaian status gizi dengan pendekatan antropometri. Memahami dasar-dasar pertumbuhan diperlukan agar antropometri dapat digunakan untuk menilai status gizi (Yunita 2019).

Pertumbuhan diartikan sebagai terjadinya perubahan pada sel-sel tubuh. Perubahan ini dapat terjadi dalam dua bentuk: pembelahan sel atau peningkatan jumlah sel, yang bila digabungkan akan mengakibatkan perubahan ukuran tubuh. Oleh karena itu, penggunaan pendekatan antropometri untuk mengevaluasi status gizi pada dasarnya sama dengan mengevaluasi pertumbuhan. Antropometri digunakan sebagai indikator status gizi karena beberapa alasan, termasuk:

1. Pola makan seimbang yang memenuhi kebutuhan dan konsumsi nutrisi remaja diperlukan untuk kemajuan pertumbuhan yang sehat.
2. Gangguan tumbuh kembang disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, tumbuh kembang terhambat karena kekurangan zat gizi, dan penyakit metabolik disebabkan oleh kelebihan zat gizi yang menyebabkan pertumbuhan berlebih (lemak). Dengan demikian, antropometri dapat digunakan sebagai variabel status pertumbuhan.
3. Sebagai alat ukur untuk menentukan keadaan gizi seseorang. Lingkar lengan atas merupakan salah satu contoh ukuran tubuh manusia sebagai parameter antropometri yang sering digunakan untuk menilai kesehatan gizi. Setelah pengukuran antropometri, data dibandingkan dengan standar atau referensi pertumbuhan manusia.

Berikut adalah cara mengukur Lingkar Lengan Atas secara antropometri:

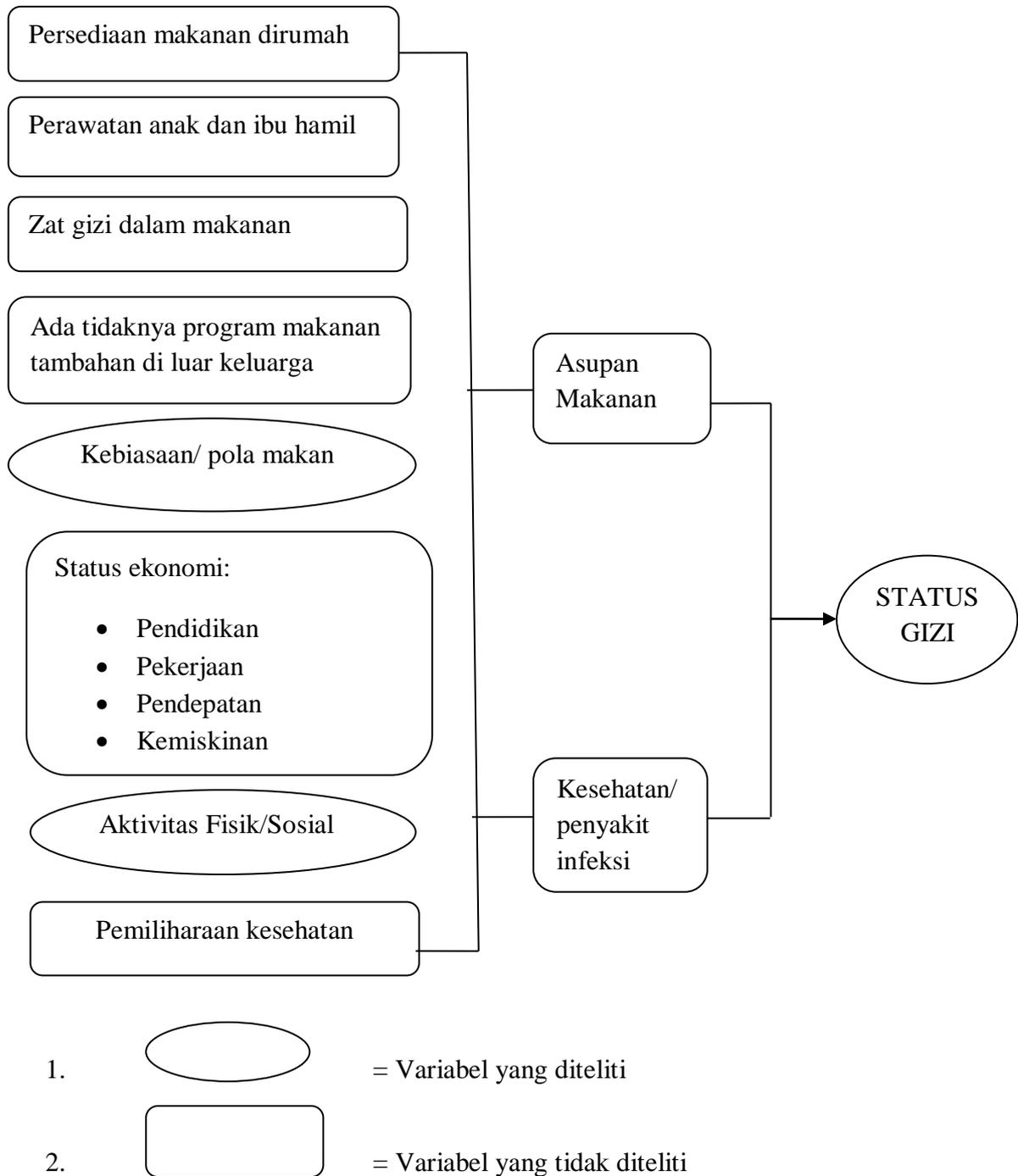
- 1) Bagian lengan yang diukur ialah pertengahan lengan atas sebelah kiri, pertengahan ini dihitung jarak dari siku sampai batas lengan, kemudian dibagi dua.
- 2) Lengan dalam keadaan bergantung bebas, tidak tertutup kain/pakaian.
- 3) Pita dilingkarkan pada pertengahan lengan tersebut sampai cukup terukur
- 4) keliling lingkaran lengan, tetapi pita jangan terlalu kuat ditarik atau terlalu longgar.

3. Tujuan Pengukuran LILA

Pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) memiliki beberapa tujuan, antara lain untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi remaja putri dan wanita usia subur (WUS), ibu hamil, dan masyarakat umum, serta peran aparat lintas sektor. Adapun tujuan tersebut adalah :

- a. Mengetahui risiko kurang energi kronis (KEK) pada remaja putri, yang mempunyai risiko melahirkan berat badan lahir rendah (BBLR).
- b. Meningkatkan perhatian dan kesadaran masyarakat agar lebih berperan dalam pencegahan dan penanggulangan KEK.
- c. Mengembangkan gagasan baru dikalangan masyarakatn dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak.
- d. Meningkatkan peran petugas lintas sektoral dalam upaya perbaikan gizi pada remaja putri yang menderita KEK.
- e. Mengarahkan pelayanan kesehatan pada kelompok sasaran remaja putri yang menderita kurang energi kronik (KEK).

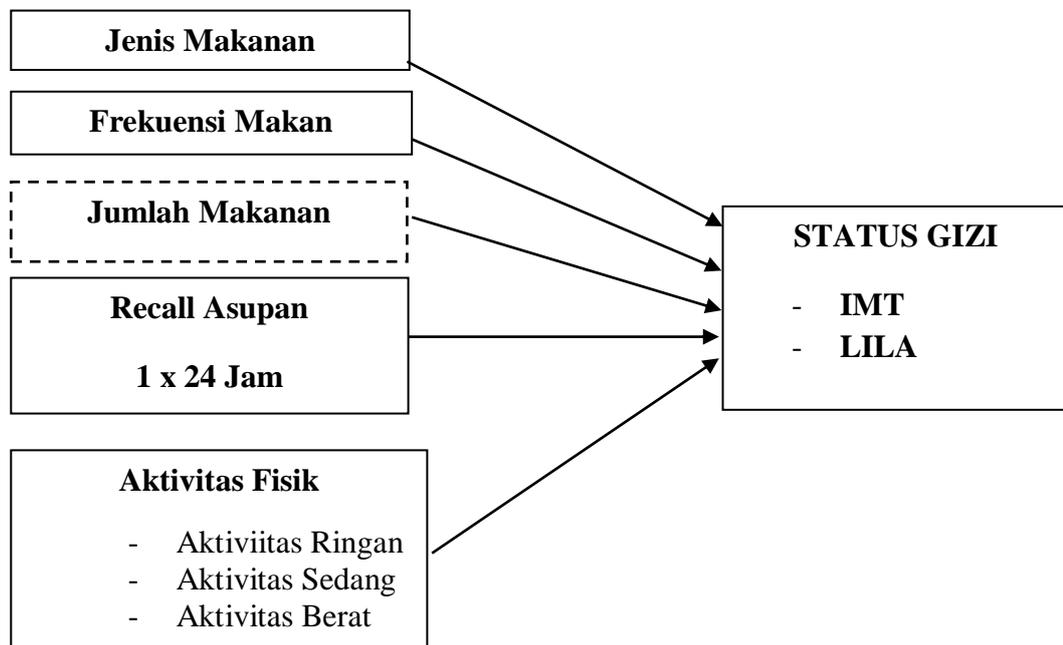
H. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Call dan Levinson 1971 dan Unicef, 1998

I. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep



: Variabel Yang Diteliti



: Variabel Yang Tidak Diteliti