

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Wanita usia subur

1. Pengertian

Wanita usia subur (WUS) sebagai calon pengantin (Catin) harus mempersiapkan kesehatannya sebagai salah satu faktor kesiapan pernikahan, karena pada akhirnya mereka akan menjadi seorang ibu. Status gizi pada masa pranikah akan sangat berpengaruh terhadap outcome kehamilan. Ibu yang memiliki IMT rendah ($<18,5 \text{ kg/m}^2$) berisiko melahirkan anak dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Ardiyanti et al., 2021).

Wanita usia subur merupakan usia transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Dalam hal ini, wanita mengalami berbagai perubahan, salah satunya yaitu perubahan fisiologis yang berfungsi untuk mempersiapkan masa kehamilan. Selain ditandai dengan usia yang dimiliki yaitu 14-18 tahun, beberapa karakteristik yang terjadi pada masa ini, diantaranya yaitu:

1) Karakteristik Fisiologis

fisiologis seperti fungsi organ reproduksi sudah berkembang dengan baik yang ditandai dengan terjadinya menstruasi. Salah satu permasalahan gizi yang sangat spesifik terjadi pada masa remaja karena usia remaja sangat rentan untuk terjadinya pertumbuhan yang kurang optimal serta kekurangan gizi seperti Kekurangan Energi Kronis (KEK) yang menjadi permasalahan utama (Bee et al., 2021)

2) Karakteristik Sosial

Wanita usia subur memiliki karakteristik sosial tersendiri, diantaranya yaitu:

- a. Masa keterasingan sosial yang disebabkan adanya semangat bersaing yang kuat antar individu.
- b. Adanya ketergantungan pada seseorang yang membiayai hidupnya, seperti orang tua atau suami
- c. Memiliki masa perubahan nilai pandang untuk penyesuaian diri mempersiapkan masa kehamilan.

- d. Belajar hidup berkeluarga yang dimiliki oleh wanita pada masa ini menyebabkan adanya sikap mengabaikan keinginan-keinginan pribadi. Hal tersebut disebabkan adanya prioritas lain dalam dirinya yaitu keluarga yang dimiliki.
 - e. Memperoleh kelompok sosial yang sejalan dengannya (IZZA, n.d.)
- 3) Karakteristik Psikologis

Wanita usia subur (WUS) merupakan masa pematangan organ maupun psikologis atau dapat disebut sebagai masa transisi. Hal tersebut dapat dilihat dari karakter fisiologis yang mengalami perubahan, yaitu adanya sikap kedewasaan yang lebih, adanya pola pikir yang lebih matang dan pemikiran yang jauh, sehingga menimbulkan berbagai masalah dalam dirinya (IZZA, n.d.)

B. Pengetahuan

1. Pengertian

Pengetahuan adalah hasil kegiatan ingin tahu manusia tentang apa saja melalui cara-cara dan dengan alat-alat tertentu. Pengetahuan ini bermacam-macam jenis dan sifatnya, ada yang langsung dan ada yang tak langsung, ada yang bersifat tidak tetap (berubah-ubah), subyektif, dan khusus, dan ada pula yang bersifat tetap, obyektif dan umum. Jenis dan sifat pengetahuan ini pengetahuan ini tergantung kepada sumbernya dan dengan cara dan alat apa pengetahuan itu diperoleh, serta ada pengetahuan yang benar dan ada pengetahuan yang salah. Tentu saja yang dikehendaki adalah pengetahuan yang benar. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Darsini et al., 2019)

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (over behavior). (Mamu, M., Pelleng, F. A., & Kelles, 2012)

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Pengetahuan gizi ini mencakup proses kognitif yang dibutuhkan untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan, agar struktur pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan dapat dikembangkan. (Mamu, M., Pelleng, F. A., & Kelles, 2012)

2. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan memiliki beragam jenis Berdasarkan jenis pengetahuan itu sendiri, pengetahuan dapat diklasifikasikan menjadi :

1. Berdasarkan Obyek (Object-based)

Pengetahuan manusia dapat dikelompokkan dalam berbagai macam sesuai dengan metode dan pendekatan yang mau digunakan.

a. Pengetahuan Ilmiah

Semua hasil pemahaman manusia yang diperoleh dengan menggunakan metode ilmiah. Dalam metodologi ilmiah dapat kita temukan berbagai kriteria dan sistematika yang dituntut untuk suatu pengetahuan. Karena itu pengetahuan ini dikenal sebagai pengetahuan yang lebih sempurna (Darsini et al., 2019)

b. Pengetahuan Non Ilmiah

Pengetahuan yang diperoleh dengan menggunakan cara-cara yang tidak termasuk dalam kategori ilmiah. Kerap disebut juga dengan pengetahuan pra-ilmiah. Secara singkat dapat dikatakan bahwa pengetahuan non ilmiah adalah seluruh hasil pemahaman manusia tentang sesuatu atau obyek tertentu dalam kehidupan sehari-hari terutama apa yang ditangkap oleh indera-indera kita. Kerap juga terjadi perpaduan antara hasil pencerapan inderawi dengan hasil pemikiran secara akal. Juga persepsi atau intuisi akan kekuatan-kekuatan gaib. Dalam kaitan dengan ini pula kita mengenal pembagian pengetahuan inderawi (yang berasal dari panca indera manusia) dan pengetahuan akal (yang berasal dari pikiran manusia). (Darsini et al., 2019) menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif mempunyai 6 (enam) tingkatan, yaitu:

c. Tahu (know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari. Oleh sebab itu tahu merupakan tingkat pengetahuan paling rendah. Sedangkan kata kerja yang mengukur tentang apa yang dipelajari adalah :menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

d. Memahami (comprehension)

Memahami diartikan sebagai suatu objek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahuinya tersebut.

e. Aplikasi (application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (nyata). Aplikasi dapat pula diartikan penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dalam konteks yang lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan.

f. Analisis (analysis)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui.

g. Sintesis (Syntesis)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki

h. Evaluasi (evaluation)

Evaluasi dapat diartikan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek berdasarkan kriteria yang ditemukan. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dalam subyek penelitian atau responden.

3. **Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Factor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ada dua yaitu faktor internal yang terdiri dari pendidikan, pekerjaan dan umur sedangkan yang kedua adalah faktor eksternal yang terdiri dari faktor lingkungan dan sosial budaya. (Mamu, M., Pelleng, F. A., & Kelles, 2012)

4. **Cara Pengukuran Pengetahuan**

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden yang meliputi tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Adapun pertanyaan yang dapat dipergunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan subjektif, misalnya jenis pertanyaan essay dan pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, (multiple choice), betul-salah dan pertanyaan menjodohkan. (Darsini et al., 2019)

Cara mengukur pengetahuan dengan memberikan pertanyaan – pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya prosentase kemudian digolongkan menjadi 3 kategori yaitu kategori baik (76 -100%), sedang atau cukup (56 – 75%) dan kurang (<55%). (Darsini et al., 2019)

5. **Kaitan antara pengetahuan WUS dengan lingkaran pinggang**

Pengetahuan merupakan suatu indeks yang dapat berpengaruh terhadap berbagai macam hal dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya yaitu status gizi seseorang. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang kurang, dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi sehingga kurang menguasainya. Selain itu seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang cukup maka akan mengarahkan kepada sikap dan perilaku pemenuhan kebutuhan zat gizi yang baik dalam dirinya. Sedangkan Pengukuran lingkaran pinggang merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengetahui status gizi seseorang, khususnya untuk memprediksi penyakit kardiovaskular. Pengukuran lingkaran pinggang dilakukan untuk mengetahui obesitas sentral atau visceral fat. Terdapat berbagai macam perilaku yang dapat mempengaruhi status

gizi tersebut, diantaranya yaitu asupan makanan,, asupan lemak, asupan serat, dan aaktivitas fisik. (Amalia Yunia Rahmawati, 2020)

C. Asupan Gizi

1. Pengertian

Asupan gizi adalah salah satu penyebab langsung yang dapat menyebabkan lingkaran pinggang pada wanita usia subur. Asupan zat gizi juga dapat diperoleh dari beberapa zat gizi, diantaranya seperti zat gizi makro seperti energi, protein, lemak dan karbohidrat. Zat gizi makro adalah zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah yang besar oleh tubuh dan sebagian besar berperan dalam penyediaan energi seseorang (Mayunita, 2023).

D. Zat Gizi Makro

1) Energi

Energi merupakan hasil metabolisme protein, lemak dan karbohidrat. Energi berperan sebagai sumber tenaga mendukung proses metabolisme, mengatur suhu tubuh, pertumbuhan dan aktivitas fisik. Jika pasokan energi tubuh tidak mencukupi, cadangan energi yang tersimpan di bagian otot akan digunakan. Kekurangan energi menyebabkan penurunan berat badan dan kekurangan nutrisi lainnya yang dapat terganggu. Kehilangan berat badan dapat menyebabkan kekurangan gizi (Amirah et al., 2023)

2) Protein

Protein adalah suatu komponen yang terdapat di dalam setiap sel hidup berupa molekul yang kompleks, berukuran besar dan disusun oleh asam amino sebagai elemen pembangunnya. Protei dibagi dalam dua jenis berdasarkan kelompok sumbernya, ada protein hewani dan protein nabati. Protein sangat berfungsi dalam pembentukan jaringan baru selama masa tumbuh kembang, merawat jaringan tubuh, mengganti dan memperbaiki jaringan yang rusak ataupun mati (Yulianti et al., 2023).

3) Lemak

Lemak adalah zat gizi yang mencakup asam lemak dan trigliserida. Lemak adalah zat gizi yang pada energi (9 kkal per gram) sehingga lemak penting untuk menjaga keseimbangan energi dan berat badan. Lemak juga menyediakan medium untuk penyerapan vitamin-vitamin larut lemak (vitamin A, D, E, K) (Vintari, 2023).

4) Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber energi utama otak yang diperlukan untuk berbagai proses metabolisme di dalam otak. Karbohidrat untuk aktivitas sel otak diperlukan dalam bentuk glukosa. Selain berfungsi sebagai sumber energi, khususnya karbohidrat kompleks, seperti gandum utuh, sayuran dan buah-buahan juga dapat meningkatkan penyerapan dari triptofan (Anzi, 2023).

E. Pengukuran Asupan Gizi

Metode food recall 24 jam dilakukan sebanyak 2 kali (1 kali di hari kerja dan 1 kali di hari libur) yang mewakili hari kerja dan yang mewakili hari libur. Menurut Supriasa apabila pengukuran hanya dilakukan 1 kali (1×24 jam) maka data yang diperoleh kurang representatif untuk menggambarkan kebiasaan makan individu. Oleh karena itu, recall 24 jam sebaiknya dilakukan berulang-ulang kali dan harinya tidak berturut-turut serta menanyakan tentang semua kegiatan, makanan dan minuman yang dimakan pada 24 jam yang lalu, termasuk metode memasak dan estimasi ukuran porsi dengan bantuan sebuah foto ukuran rumah tangga menggunakan buku food model. Hasil pengukuran asupan gizi akan di rata-ratakan menjadi rata-rata asupan sehari. Kemudian dimasukkan ke dalam nutrisurvey untuk mengetahui seberapa besar asupannya (Afrianto et al., 2022)

F. Hubungan Antara Asupan Gizi Dengan Lingkar Pinggang

Sebagian besar wanita berada dalam status gizi overweight dan obesitas serta memiliki pinggang yang berlebih. Hal ini disebabkan karena wanita memiliki lemak yang berlebih dan mengendap di bagian tubuh, terutama bagian perut, sehingga menyebabkan lingkar pinggang melebar. Kelebihan asupan energi sering dikaitkan dengan akumulasi lemak di dalam tubuh. Kelebihan asupan energi yang berasal dari asupan gizi makro makanan harian (karbohidrat, lemak, protein) akan disimpan di dalam tubuh dalam bentuk lemak. Seseorang akan lebih banyak mengonsumsi makanan yang banyak karbohidrat dari pada protein dan lemak karena banyaknya konsumsi karbohidrat akan mempertahankan seseorang dari kelaparan yang jangka panjang. Oleh karena itu, Asupan

gizi yang di konsumsi seseorang akan mempengaruhi status gizi dengan pengukuran lingkar pinggang (Kurniasanti, 2020)

G. Aktivitas Fisik pada Wanita Usia Subur

1. Pengertian

Aktivitas adalah suatu energi atau keadaan untuk bergerak memenuhi kebutuhan hidup. Aktivitas fisik adalah setiap kegiatan yang membutuhkan energi untuk melakukannya seperti berjalan, menari, mengasuh, dan sebagainya. Aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang dan bertujuan untuk kesegaran jasmani. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan remaja seperti berjalan-jalan kecil, senam, dan lain sebagainya. Aktivitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatan remaja sebaiknya memenuhi kriteria frekuensi, intensitas, waktu, dan tipe. Frekuensi adalah seberapa sering aktivitas dilakukan, berapa hari dalam satu minggu. Sedangkan intensitas adalah seberapa keras suatu aktivitas dilakukan. Biasanya diklasifikasikan menjadi intensitas rendah, sedang, dan tinggi. Waktu mengacu pada durasi, seberapa lama suatu aktivitas dilakukan dalam satu pertemuan, sedangkan jenis aktivitas adalah jenis-jenis aktivitas fisik yang dilakukan. Aktivitas fisik yang cukup dan teratur dapat mengurangi risiko terhadap penyakit- penyakit jantung dan pembuluh darah selain dapat membantu mengurangi berat badan pada penderita obesitas. Pada tahun 2011-2012 tingkat aktivitas fisik cenderung menurun di usia tua dengan yang terendah di antara orang- orang berusia 75 tahun ke atas rerata waktu yang dihabiskan dalam aktivitas fisik adalah 20 menit per hari, dan hanya satu dari empat usia ini digolongkan sebagai cukup aktif sesuai panduan.

Aktivitas fisik menurut BPS merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pembakaran kalori yang dilakukan minimal 30 menit berturut untuk memelihara kesehatan fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap bugar dan sehat sepanjang hari. Saat beraktivitas, otot membutuhkan energi di luar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk menghantarkan oksigen dan zat-zat gizi keseluruh tubuh dan digunakan untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Seberapa banyak otot yang bergerak, seberapa

lama dan seberapa berat pekerjaan yang dilakukan mempengaruhi jumlah energi yang dibutuhkan. (Puspita, 2021)

2. Cara Mengukur Aktivitas Fisik

Besarnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang selama 24 jam dinyatakan dalam Physical Activity Level (PAL) yang didapatkan dari besarnya energi yang dikeluarkan (kkal) per kg berat badan selama 24 jam (WHO/FAO: Salim, 2014).(Puspita, 2021)

- a. Nilai PAL dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut: $PAL =$

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

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

- b. Kategori tingkat physical activity berdasarkan PAL yaitu:

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

PAR dari berbagai jenis aktivitas fisik dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini:

Tabel 4. Physical Activity Ratio (PAR)

No	Aktivitas Fisik	PAR
1	Tidur	1,0
2	Berkendara dalam bus/mobil	1,2
3	Aktivitas santai (nonton TV, dan mengobrol)	1,4
4	Kegiatan ringan (beribadah,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, membersihkan rumah, dan mencuci baju	2,3
12	Mencuci piring dan menyetrika	1,7
13	Memasak	2,1
14	Berjalan kaki	3,2
15	Berkebun(mencabut rumput,tanam- tanaman, dll)	4,1
16	Olaragah ringan (jalan kaki)	4,2
17	Olaragah berat(shit up, pust up, bersepeda,lari)	4,5

Sumber : FAO/WHO/UNU: Novianingrum, 2015

3. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Lingkar Pinggang

Pada usia 17-64 tahun disarankan untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang. Dalam melakukan aktivitas sedang tersebut membutuhkan minimal 30 menit dalam sehari. Contoh dari aktivitas sedang yang dilakukan sehari-hari adalah berjalan, mencuci pakaian, menyapu dan lain-lain. Motivasi wanita dalam melakukan aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh adanya keterlibatan kelompok, pertemanan, dan juga alasan yang berkaitan dengan kompetisi, memperoleh keterampilan dan juga kebugaran yang berkaitan dengan citra tubuh yang dimana dengan melihat postur tubuhnya dari lingkar pinggang (Dhumaranang et al., 2023)

H. Lingkar pinggang

1. Pengertian

Presentase lemak tubuh pada wanita lebih besar jika dibandingkan dengan lemak tubuh yang dimiliki laki-laki. Terdapat beberapa timbunan lemak yang biasa terjadi pada perempuan diantaranya yaitu, pada bagian paha, pinggul, payudara, dan bokong. Namun tidak jarang juga terdapat penimbunan lemak di bagian perut baik perempuan maupun laki-laki yang dapat menimbulkan adanya masalah kesehatan. Lingkar pinggang merupakan salah satu indikator yang dapat digunakan untuk dapat mengetahui pola penyebaran lemak tubuh dan dapat mengetahui resiko terhadap obesitas atau obesitas sentral. Pengukuran obesitas sentral dapat dilakukan dengan mengukur lingkar pinggang.

Lingkar pinggang adalah alat ukur antropometri yang dapat digunakan untuk menentukan obesitas sentral yang berdasarkan kriteria untuk Asia Pasifik yaitu >90 cm untuk pria, dan >80 cm untuk wanita. Lingkar pinggang merupakan salah satu indikator status gizi yang berkaitan erat dengan wanita usia subur (Alkhairi et al., 2023).

Pengukuran lingkar pinggang dilakukan dengan cara melakukan pengukuran di bagian titik tengah antara atas tulang panggul dengan tulang rusuk paling bawah menggunakan pita meteran atau bisa dengan meteran jahit. (Amalia Yunia Rahmawati, 2020)

Tabel 3 Ambang Batas Pengukuran Lingkar Pinggang pada Wanita Usia Subur

Klasifikasi	Batas Ukur
	Wanita
Obesitas	>80 cm
Normal	≤80 cm

Sumber : Sutyowati et al., 2019

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Lingkar Pinggang

1) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah suatu hal yang perlu diperhatikan dalam setiap individu karena akan menjadi salah satu faktor pendukung status gizi yang dilihat melalui lingkar pinggang. Aktivitas dilihat dari suatu gerakan eksternal yang melibatkan tenaga atau energi, seperti berjalan kaki, berlari, berolahraga, mengangkat dan memindahkan benda, menyapu, dan lainnya. Setiap kegiatan fisik tersebut juga membutuhkan energi yang berbeda sesuai lamanya intensitas dan sifat kerja dari otot. Memasuki masa dengan gaya hidup sederhana memicu rendahnya pengeluaran energi dalam tubuh dan meningkatkan risiko kegemukan, obesitas sentral dan risiko menderita penyakit tidak menular (Syahputri & Karjadidjaja, 2022)

2) Tingkat Sosial

Tingkatan sosial mampu menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi lingkar pinggang yang besar (obesitas sentral). Hal ini berkaitan erat dengan pola makanan seseorang. Status sosial ekonomi seseorang yang tinggi dapat memberikan kesempatan untuk membeli makanan dengan taraf harga yang mahal serta populer, makanan tersebut cenderung pada makanan cepat saji yang lebih populer dengan kandungan gizi yang tidak

seimbang serta tinggi kalori. Sehingga jika dikonsumsi secara terus menerus akan mengakibatkan ketidakseimbangan gizi yang berujung pada peningkatan obesitas(Suciawati, 2023)

3) Jenis kelamin

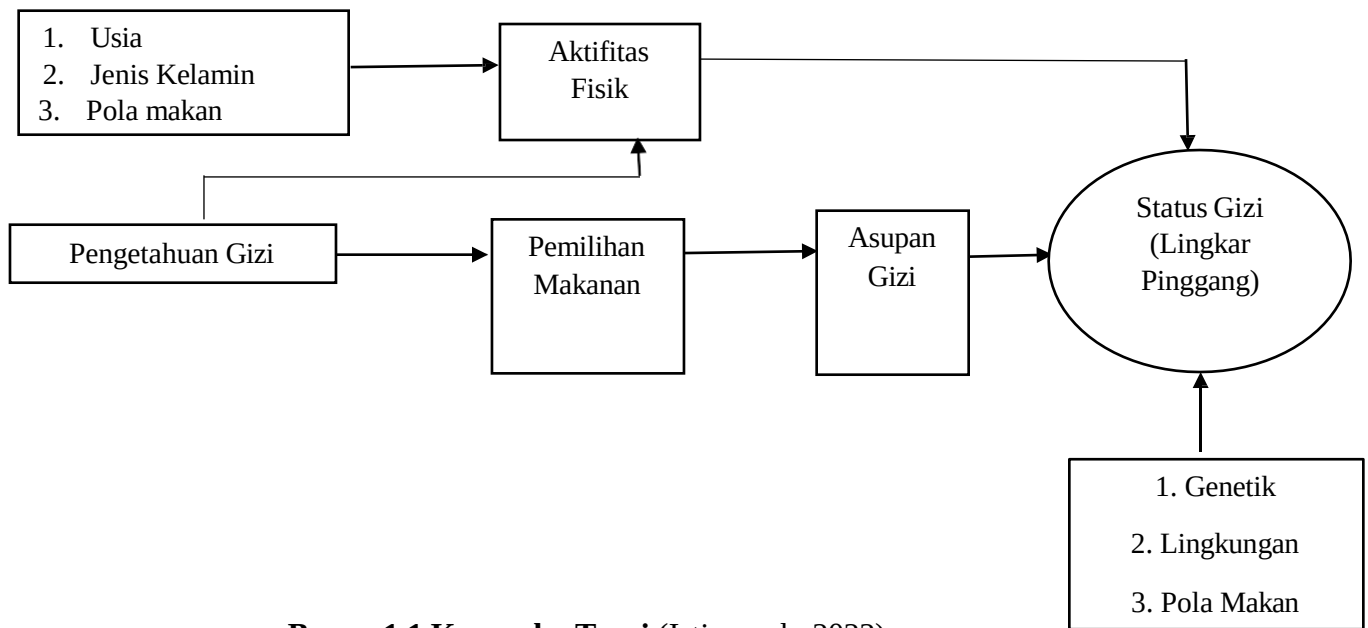
Jenis kelamin akan menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi seseorang. Wanita memiliki lebih spesifik otot dibandingkan pria karena wanita lebih banyak mengubah makanan menjadi lemak. Seiring dengan bertambahnya usia pada perempuan akan terjadi peningkatan kandungan lemak pada tubuh terutama distribusi lemak tubuh dan trigliserida yang tinggi (Sombolayuk, 2023)

3. Cara PengukuranLingkar Pinggang

Untuk pengukuran lingkar pinggang, dilakukan pengukuran di antara crista illiaca dan costa XII (ketelitian 1 mm).

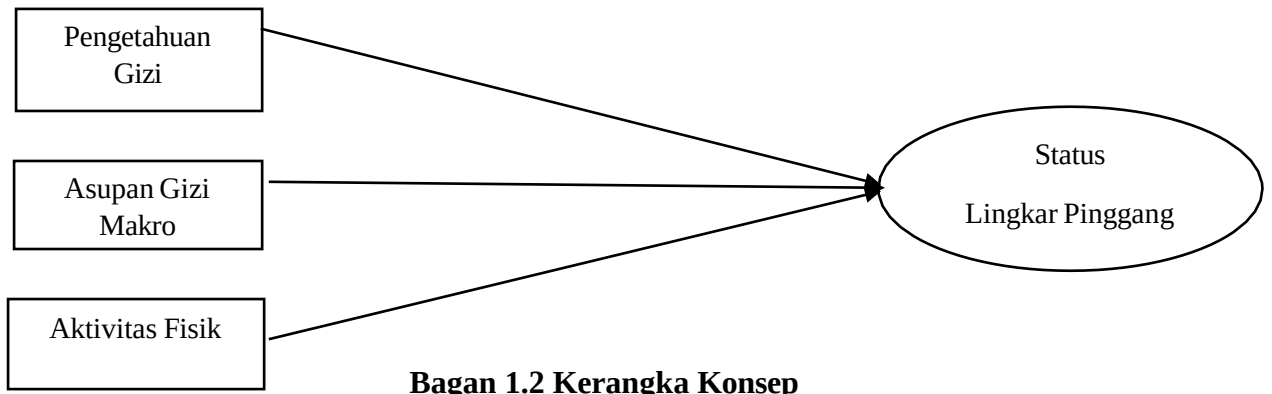
- a. Responden menggunakan pakaian yang longgar (tidak menekan) sehingga alat ukur dapat diletakkan dengan sempurna.
- b. Lalu berdiri tegak dengan abdomen dalam keadaan relaksasi
- c. Letakkan alat ukur melingkari pinggang secara horizontal diantara arcus costa kanan dengan crista iliaca kanan
- d. Saat melakukan pengukuran, partisipan bernafas normal dan diukur pada saat mengeluarkan nafas.
- e. Catatlah hasil pengukuran dalam satuan sentimeter

I. Kerangka Teori



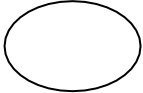
Bagan 1.1 Kerangka Teori (Istiqomah, 2022)

J. Kerangka Konsep



Keterangan:

 : Variabel Independen

 : Variabel Dependen