

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Wanita Usia Subur**

Transisi-Transisi sering ada istilahnya pada manusia. penyebutannya biasa WUS singkatan dari Wanita Usia Subur adanya transisi dari pergantian usia masa remaja ke pergantian dewasa. Transisi ini diisi fisiologis menstruasi serta selalu merasa sensitivitas tinggi jadinya harus diperhatikan. WUS adalah seorang wanita dewasa yang mungkin sudah siap menjadi seorang ibu. Kebutuhan gizi sekarang berbeda dengan kebutuhan gizi pada masa kanak-kanak, remaja, dan usia selanjutnya. Kehamilan ternyata harus dipersiapkan sebanik-baiknya dapatkan nutrisi yang tepat sesuai target tubuh khususnya WUS hamil bagian yang harus terfokus lebih. Fase prana mungkin terkait dengan tahap filosofis karena wanita mengalami proses hamiltan yang cepat setelah menikah. Aura prana mungkin ada hubungannya dengan era pra-hamil. Pra mengacu pada pengetahuan sebelumnya, dan konsepsi mengacu pada pemahaman sel telur dan sperma, oleh karena itu muncul istilah pembuahan.

Masa prakonsepsi adalah *the period of time before the sperm mate with the telur* atau pembuahan atau sebelum kehamilan terjadi. Sebelum merencanakan kehamilan, Anda perlu melakukan beberapa persiapan. Setelah masa pubertas, pola makan seimbang sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan organ reproduksi. Kebiasaan hidup sehat, dll. Gizi pranikah adalah memperhatikan status gizi calon pengantin dalam rangka membangun keluarga istimewa untuk keturunan yang sehat dan berkualitas. Pernikahan merupakan salah satu cara untuk menghasilkan keturunan. Oleh karena itu, calon atau laki-laki hendaknya memperhatikan status gizinya sebelum menikah. Apalagi bagi wanita usia subur yang akan menjadi ibu generasi penerus. (Dieny et al., 2019).

## **B. Pengetahuan**

### **1. Defenisi pengetahuan**

Pengetahuan adalah penerapan fakta, prinsip, dan pengertian terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan adalah hasil dari menganalisis, memahami, dan menerapkan informasi. *Informasi is available in many forms*, seperti pendidikan resmi dan informal, bacaan sehari-hari, mendengarkan radio, menonton televisi, dan kegiatan lainnya.

Pengetahuan adalah alat sekaligus sarana. Sesuai dengan fungsi ini, manusia mempunyai kemampuan untuk menalar, mengumpulkan bukti, dan mengorganisasikan pengalamannya. Adanya unsur-unsur pengalaman yang asli dan bersifat kontradiktif, disusun kembali, dan dimodifikasi sedemikian rupa sehingga tercapai konsistensi (Supu et al., 2022).

### **2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Tentunya banyak faktor-faktor penting yang bisa diteliti berkaitan dampak negatif pada kesalahan pemahaman maupun ketidaktahuan. Penelitian ini ada 2 yang pertama dalam diri orang itu, kedua bagian luar orang itu detailnya akan dijelaskan secara mendalam dibawah ini.

#### **1) Faktor Internal**

##### **a. Usia**

Menurut Hurlock (dikutip dalam Lestari, 2018), manusia mulai berubah sejak lahir hingga berusia delapan puluh enam tahun. Lebih dewasa, lebih berpengalaman, dan lebih cakap dalam bekerja dan berdoa. Pengalaman sering ditemukan akhir-akhir ini dalam hal kepercayaan. Karena umumnya orang dewasa lebih percaya pada anak-anak. Pengguna berdampak negatif pada pemahaman dan perilaku orang lain. Seiring berjalannya waktu, pemahaman dan kemampuan membedakan seseorang semakin berkembang, sehingga memudahkan mereka memahami dan memproses informasi.

Dalam Rohani (2013), manusia berdampak negatif pada kemampuan seseorang untuk memahami dan memahami berbagai hal. Seiring berjalannya waktu, pemahaman dan persepsi mereka terhadap dunia tumbuh, dan pemahaman mereka terhadap diri mereka sendiri juga meningkat.

#### b. Jenis Kelamin

Selama abad ke-19, para peneliti hanya dapat membandingkan otak wanita dan pria dengan melihatnya; Namun, penelitian terkini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan fisik antara wanita dan pria. Wanita lebih sering menggunakan otak depan, yang memungkinkan mereka melihat benda dari sudut yang berbeda dan mempertajam indra persepsi mereka. Berbeda dengan wanita, pria memiliki performa atletik yang sedikit lebih baik daripada wanita. Kemampuan ini dapat diterapkan pada aktivitas yang membutuhkan koordinasi yang baik di antara kedua kaki.

### 2) Faktor Eksternal

#### a. Pendidikan

Pendidikan adalah anugerah yang hanya bisa dirasakan orang beruntung untuk membantu mereka mencapai tujuan atau cita-cita tertentu, mendorong orang lain untuk mengejar impian mereka dan hidup semaksimal mungkin untuk mencapai integritas dan harga diri. Tujuan pendidikan adalah untuk memberikan pengetahuan yang dapat meningkatkan kesehatan dan taraf hidup. Sesuai dengan motto YB, pendidikan memiliki kekuatan untuk meningkatkan kehidupan dan kemampuan seseorang, terutama dalam hal mengungkapkan pendapat kepada masyarakat umum dan menginspirasi tindakan kolektif.

b. Pekerjaan

Menurut definisinya, kerja adalah setiap kegiatan yang dilakukan oleh seorang individu untuk memenuhi kewajibannya atau untuk memuaskan dahaganya, seperti pekerjaan rumah tangga dan tugas-tugas lainnya. Pekerjaan yang harus Anda lakukan sungguh-sungguh keras dan perlu untuk memperbaiki diri sendiri dan kelompok Anda. Kehidupan yang membosankan, monoton, dan penuh tantangan sebagai sarana mencari pekerjaan yang cepat dan sumber kegembiraan. Di zaman sekarang ini, bekerja membutuhkan waktu.

c. Pengalaman

Sering terjadi dikalangan masarakat bahwq yang banyak pengetahuan setara dengan pendiikan. Dalam hal ini, pengetahuan ibu yang telah mengakibatkan kematian anak jauh lebih tinggi daripada pengetahuan ibu yang belum mengakibatkan kematian anak. Pengalaman adalah situasi yang pernah dialami seseorang di masa lalu. Pengalaman adalah kumpulan pengetahuan sebagai sarana untuk mengevaluasi situasi dengan mereduksi pengetahuan yang diperoleh sebelumnya untuk menyelesaikan masalah.

d. Sumber informasi

Akses ke berbagai sumber informasi di berbagai platform media merupakan salah satu faktor yang memudahkan proses pembelajaran seseorang. Kemajuan teknologi kontemporer telah memudahkan masyarakat umum untuk memperoleh hampir semua informasi yang mereka inginkan. biasanya individu yang banyak info-info penting punya banyak wawasan. biasanya akan terlihat

ketika mudahnya dia dapat informasi dalam hal penyerapan dia juga sering banget cepat belajar hal baru.

e. Lingkungan

Misalnya, masyarakat yang tinggal dekat dengan daerah yang terkena bencana juga akan melakukan upaya untuk mengurangi dampak bencana terhadap lingkungan. Lingkungan memengaruhi bagaimana orang-orang di lingkungan tersebut menerima pengetahuan. Setiap situasi yang muncul di sekitar manusia ditangkap oleh lapisan tersebut, serta setiap anomali yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan kemajuan individu atau kelompok. Segala sesuatu di lingkungan terdekat seseorang, baik biologis, fisik, maupun sosial, adalah lingkungan mereka.

f. Sosial Budaya

Sistem sosial-budaya yang ada di dalam suatu masyarakat dapat menghambat kemampuan untuk menerima informasi. Individu yang tinggal di lingkungan terpencil sering mengalami kesulitan dalam menerima informasi baru yang disampaikan kepada mereka. Hal ini biasanya terlihat di masyarakat saat ini (Darsini, 2019).

### **C. Cara Mengukur Pengetahuan**

Wawancara dan pemberian kuesioner kepada responden yang memuat tentang materi dari subyek penelitian dapat ditambahkan untuk pengukuran pengetahuan. Selanjutnya, hasil audit pengetahuan akan dikategorikan menjadi tiga kelompok: baik, buruk, dan kurang. Kategori baik jika dapat mencakup setidaknya 75% Sekitar 60–75% dan agak kurang dari 60%. (Kanah, 2020).

## **D. Pola Konsumsi**

### **1) Definisi Pola Konsumsi**

Kebiasaan makan terkait dengan pola berulang atau serangkaian kebiasaan gaya hidup yang terjadi dalam perilaku konsumsi makanan. Pola konsumsi mengacu pada berbagai jenis informasi yang memberikan gambaran tentang jenis, kuantitas, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi setiap kelompok masyarakat sehari-hari. dasar. (La Ode Alifariki, 2020). Mendorong semakin banyak konsumsi makanan memerlukan peningkatan kesadaran akan makanan bergizi, mengubah kebiasaan makan, dan upaya sehari-hari untuk memilih, menyiapkan, dan mengonsumsi makanan (Dr. Ari Istiany, 2013).

#### **1. Jenis Makanan**

Yang dimaksud dengan pangan adalah jenis ikan yang dikonsumsi sehari-hari, yang meliputi ikan, kerang, nabati, hewani, sayur-sayuran, dan buah-buahan. Makanan pokok Indonesia adalah utama yang diperlukan oleh sekelompok atau individu aspirasional yang terdiri dari nasi, jagung, sagu, umbi-umbian dan tepung terigu.

#### **2. Frekuensi Makan**

Secara sederhana, makanan yang dikonsumsi manusia adalah dimakan. Frekuensi makan adalah beberapa kali makan per hari, mulai dari sarapan, siang, malam, dan ringan. Frekuensi makan bervariasi jumlah makanan yang dimakan setiap hari Pencernaan saluran dan proses di tubuh (Adriani et al., 2022).

#### **3. Jumlah makan**

Jumlah makanan yang dikonsumsi setiap orang atau individu dalam suatu kelompok dikenal sebagai Jumlah Makan (Najmah et al., 2022).

## **E. Metode Pengukuran Pola Konsumsi**

### **a. Food Recall**

Jika pengukuran dilakukan setidaknya sekali per 24 jam pada hari-hari non-unrut, hasilnya dapat digunakan untuk memperkirakan bias dalam konsumsi makanan setiap hari (Chairunnisa et al., 2021). Di antaranya adalah nama makanan, komposisi, dan berat dalam gram serta luas ruang tangga (URT). Pendekatan mengingat kembali adalah strategi statistik yang berpusat pada kapasitas subjek untuk mengingat setiap makanan dan minuman yang telah mereka konsumsi selama periode 24 jam. Mencatat setiap jenis makanan dan berapa banyak yang dikonsumsi dalam satu hari sebelum mengingat kembali merupakan bagian dari proses mengingat kembali. Prinsip panduan metode ini adalah mencatat kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Metode ini digunakan untuk memahami apa yang dimakan seseorang.

### **b. FFQ (Food Frequency Questionnaire)**

Salah satu metode untuk mengurangi jumlah konsumsi pangan yang terjadi secara rutin adalah dengan mengukurnya. Ini adalah salah satu cara untuk memahami keadaan pangan. Kuesioner Frekuensi Pangan adalah metodologi yang digunakan dalam penelitian ini.

Banyak pengulangan selama beberapa jenis makanan dan periode waktu tertentu yang diikutsertakan dalam kekerapan makanan. Kuesioner Frekuensi Makanan adalah metode yang berfokus pada konsumsi makanan aktual subjek. Tujuan dari FFQ ini adalah untuk menentukan jenis dan frekuensi makanan yang dikonsumsi seseorang dalam periode waktu tertentu, seperti sehari, seminggu, sebulan, atau setahun (Chairunnisa et al., 2021)

## **F. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi**

### **a. Faktor ekonomi**

Beberapa faktor ekonomi yang memengaruhi jumlah konsumsi masyarakat umum adalah: pendapatan dari real estat, kondisi real estat, kuantitas barang lama di masyarakat, dan bunga tingkat

b. Faktor non ekonomi

Ada pula bias yang tampak dalam makan yang diakibatkan oleh makanan ibu, yaitu membeli makanan dari restoran atau tempat yang menyediakan makanan cepat saji. Berlawanan dengan pergeseran norma sosial dalam kehidupan sehari-hari, etika dan tata nilai merupakan hasil dari keinginan untuk menemukan masyarakat yang berbeda dan lebih positif. Yang berdampak pada pola konsumsi pangan adalah faktor sosial dan budaya dalam masyarakat. Sebagai contoh, perhatikan Indonesia, di mana terjadi pergeseran bobot relatif uang, karena uang dari pasar menjadi uang dari Swahili).

c. Faktor demografi

Faktor demografi yang mempengaruhi pola konsumsi pangan adalah jumlah penduduk dan komposisi penduduk.

1. Jumlah penduduk

Sekalipun tingkat konsumsi oleh setiap individu atau anggota kelompok menurun, jumlah konsumen akan terus meningkat.

2. Komposisi penduduk

Komposisi penduduk diketahui dari pengklasifikasiannya, antara lain: usia, pendidikan, wilayah tinggal.

a. Usia

Makin banyak penduduk usia produktif, makin besar kesempatan bagi mereka untuk mendapatkan pekerjaan yang tinggi dengan penghasilan yang besar sehingga makin besar tingkat konsumsinya

b. Pendidikan

Meningkatnya tingkat pendidikan masyarakat umum akan meningkatkan tingkat konsumsinya dengan cepat. Hal ini disebabkan oleh semakin banyaknya kebutuhan dasar yang harus dipenuhi setiap hari. Kebutuhan ini mencakup tuntutan intelektual, sosial, dan informasi, yang semuanya pada akhirnya akan bertambah jumlahnya dan mungkin juga penting.

c. Wilayah tinggal

Jika dibandingkan dengan pedesaan, penduduk yang tinggal di perkotaan lebih berorientasi pada konsumsi. Oleh karena itu, ketika jumlah penduduk yang tinggal di perkotaan meningkat, maka jumlah konsumsi di perkotaan akan lebih meningkat dibandingkan di pedesaan(Rachmawati et al., 2023).

## **G. Kekurangan Energi Kronik (KEK)**

### **a) Definisi KEK**

Bila panjang Lila dibawah dari 23,5 cm, orang berisiko meninggal karena Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan mengalami KEK. Mengonsumsi makanan yang tidak dimasak dengan benar (selama proses persiapan makan) dapat memperburuk masalah kesehatan yang dikenal sebagai Kronik Kurangan (KEK), yang dapat mengakibatkan masalah pencernaan.

Jika hal ini tidak diperhatikan, kita akan lanjut ke fase waktu berikutnya. Biasanya, kehilangan energi kinetik terjadi selama remisi. Fase kedua adalah rusaknya jaringan sebagai akibat dari penggunaan cadangan yang terus-menerus, yang didefinisikan sebagai kecokelatan bau. Setelah itu, terjadi perubahan biokimia yang dapat dideteksi di laboratorium. Energi kronis hilang dalam beberapa fase yang berbeda, terutama pada fase pertama ketika sebagian besar protein hilang dan energi gizi. Kita akan menggunakan cadangan jaringan jika keadaan ini berlangsung lama(Dieny et al., 2019).

## **b) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi KEK**

### **1. Jumlah Asupan**

Asupan nutrisi yang buruk pada masa remaja menyebabkan bermacam masalah gizi. Asupan makanan jangka panjang yang bertentangan pada kebutuhan memengaruhi KEK. Maka sebab itu, mengukur asupan makanan begitu krusial dalam mengetahui proporsi dari apa yang dikonsumsi seseorang, serta bisa bermanfaat dalam mengukur gizi dan menentukan faktor gizi yang mengakibatkan gizi buruk.

### **2. Umur**

Semakin muda serta semakin bertambahnya usia seseorang mempengaruhi asupan gizi yang diperlukan. Anak muda sangat membutuhkan suplemen gizi sebab masih dipakai untuk proses tumbuh kembangnya. Usia tua pun masih membutuhkan banyak energi, sebab mayoritas fungsi organ tubuh mengalami penurunan, dengan demikian, diperlukan banyak energi guna menjalankan metabolisme tubuh

### **3. Beban kerja/Aktivitas**

Energi yang dibutuhkan sesuai dengan beban kerja yang dilakukan tubuh. Semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan maka dibutuhkan energi yang lebih besar dibandingkan aktivitas fisik yang ringan

### **4. Penyakit /Infeksi**

Selain itu, kekurangan gizi akan meningkatkan risiko tertular penyakit, yang dapat berujung pada penurunan kesehatan. Salah satu penyebab utama infeksi tubuh adalah pembengkakan epitel tubulus.

### **5. Pengetahuan Tentang Gizi**

Pengetahuan tentang gizi memiliki dampak negatif pada kemampuan seseorang untuk memilih dan mengonsumsi makanan. Pengetahuan juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang; seiring dengan meningkatnya tingkat pendidikan seseorang, pemahaman mereka tentang cara menyiapkan zat gizi juga meningkat.

### **c) Tanda Dan Gejala KEK**

Berat badan yang kurang (tampak kurus) dan hasil pengukuran LiLA menunjukkan hasil < 23,5 cm atau saat dilakukan pengukuran ditemukan hasil berada pada bagian merah pita LiLA merupakan tanda dan gejala KEKurangan energy kronik . Salah satu upaya dalam mendeteksi KEK yang mudah dilakukan di masyarakat adalah dengan melakukan pengukuran LILA sehingga dapat diketahui apakah seseorang berisiko KEK atau tidak. Salah satu tujuan pengobatan LiLA bagi wanita pinggiran kota (ibu hamil dan remaja putri) adalah :

1. Ibu hamil ataupun calon ibu (anak muda) akan berisiko KEK pada WUS agar menskrining ibu yang berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah.
2. Meningkatkan kesadaran dan peningkatan kesadaran masyarakat untuk mendorong partisipasi yang lebih aktif dalam rangka mencegah dan menanggulangi KEK.
3. Mendorong kesadaran dan partisipasi masyarakat untuk lebih aktif dalam mencegah dan mengatasi KEK.
4. Layanan Medis Penyelesaian pada kelompok target WUS yang terkena KEK.
5. Mengoptimalkan upaya peningkatan gizi WUS yang mengacu pada KEK.

### **d) Pencegahan KEK**

Mengubah pola hidup ke arah pola hidup sehat, yaitu cara umum memahami KEK pada remaja:

1. Konsumsi gizi seimbang

Untuk itu, masyarakat umum, termasuk perempuan, harus dipatuhi untuk meningkatkan asupan gizi. Seimbang gizi menggambarkan pola makan sehari-hari yang mencakup gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pertumbuhan dan perkembangan memerlukan faktor gizi yang optimal, terlepas dari jumlah atau kualitasnya.

2. Pola istirahat yang cukup

Remaja usia 6 hingga 12 tahun memerlukan tidur sehat sekitar 8 hingga 9 jam, sedangkan orang dewasa usia 12 hingga 18 tahun memerlukan tidur sehat sekitar 8 hingga 9 jam. Dengan menjaga kebersihan tidur, tubuh seseorang dapat berfungsi dengan baik dan mudah terlindungi dari berbagai penyakit termasuk stres, diabetes, dan penyakit jantung.

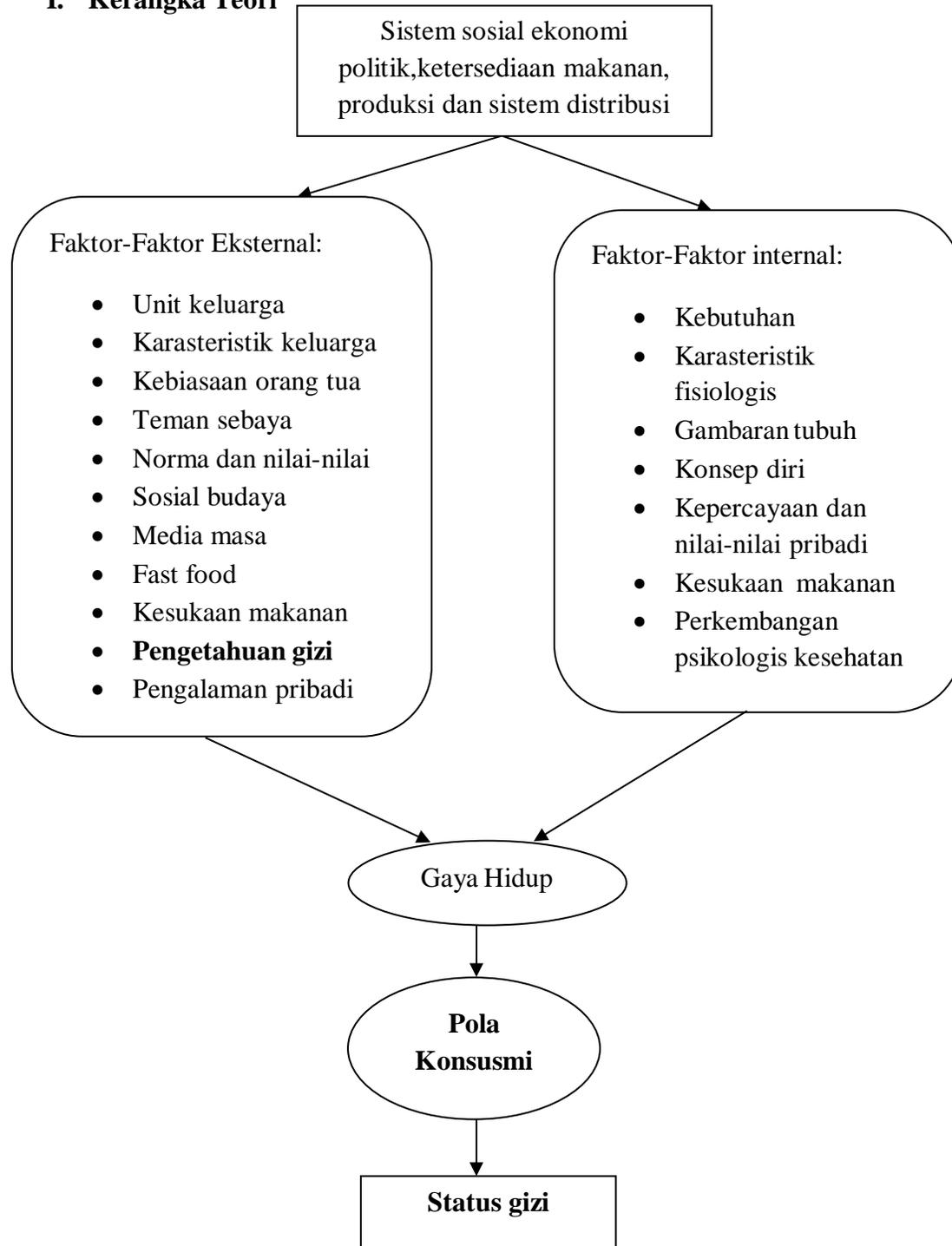
3. Aktivitas fisik teratur

Aktivitas fisik ialah satu diantara faktor yang berfungsi pada pengeluaran energi. Pengeluaran energi untuk setiap aktivitas berbeda-beda sesuai dengan jenis, durasi, serta berat orang yang berolahraga. Latihan dan aktivitas fisik yang tidak seimbang dalam hal konservasi energi dapat menyebabkan pengeroposan tulang dan pertumbuhan kembali tulang, meningkatkan kemungkinan timbulnya sejumlah penyakit kronis, termasuk diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung (S. Wulandari et al., 2023).

## **H. Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA)**

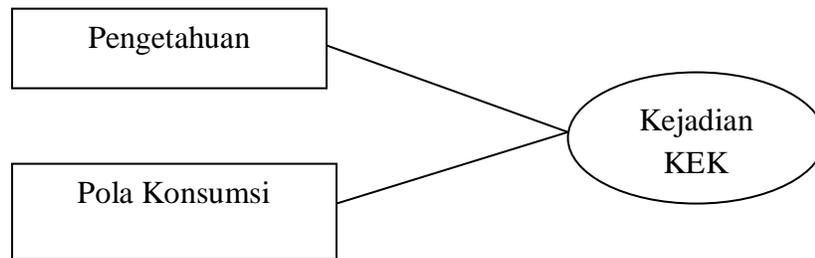
Teknik paling populer yang digunakan oleh wilayah pinggiran barat Amerika Serikat (WUS) untuk memahami potensi energi terbarukan adalah pengukuran LILA. LILA dan pita LILA ambang batas LILA WUS di Indonesia memiliki ukuran risiko KEK sebesar 23,5 cm. Dengan tinggi badan wanita sekitar 23,5 cm, kemungkinan besar menyebabkan bayi mengalami penurunan berat badan dengan BBLR dan berisiko KEK. BBLR membawa beberapa bahaya, seperti gangguan pertumbuhan, gangguan perkembangan anak, dan gizi kurang. (Kamaruddin et al., 2022).

## I. Kerangka Teori



Sumber: (Putry, 2014)

## J. Kerangka Konsep



Keterangan :

 : Variabel indenpenden

 : Variabel Dependen