

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Keluarga Berencana (KB) Pasca Persalinan

2.1.1. Pengertian KB Pasca Persalinan

KB pasca persalinan adalah usaha untuk mencegah kehamilan dengan menggunakan alat dan obat kontrasepsi yang dilakukan segera setelah melahirkan hingga 42 hari atau 6 minggu setelah persalinan (BKKBN, 2017)..

Selain itu, KB pasca persalinan juga berfungsi untuk mengatur jarak kehamilan yang sehat, sehingga ibu dapat memberikan perhatian dan perawatan yang optimal kepada anak yang baru lahir (Nugroho & Yulianto, 2020).

Dalam konteks kesehatan ibu dan anak, penggunaan KB pasca persalinan sangat penting. Hal ini tidak hanya berfokus pada pencegahan kehamilan, tetapi juga pada kesehatan ibu yang lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang menggunakan kontrasepsi pasca persalinan memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami komplikasi kesehatan terkait kehamilan yang berurutan (WHO, 2018). Oleh karena itu, informasi dan akses terhadap pilihan kontrasepsi yang tepat menjadi krusial bagi kesehatan ibu.

Salah satu bentuk KB pasca persalinan adalah penggunaan metode kontrasepsi jangka panjang, seperti implan atau IUD, yang dapat dimulai segera setelah melahirkan. Metode ini efektif dan memberikan perlindungan yang cukup lama tanpa memerlukan perhatian rutin (Mochamad & Sari, 2021). Selain itu, penyuluhan kepada ibu mengenai jenis-jenis kontrasepsi yang tersedia dan efek samping yang mungkin terjadi juga sangat diperlukan untuk mendukung pengambilan keputusan yang tepat.

Selama periode pasca persalinan, banyak faktor yang dapat mempengaruhi keputusan ibu untuk menggunakan kontrasepsi.

Faktor-faktor ini meliputi dukungan dari pasangan, pengetahuan tentang kontrasepsi, serta kepercayaan terhadap metode yang digunakan (Astuti et al., 2022). Oleh karena itu, penyuluhan yang komprehensif dan aksesibilitas layanan kesehatan yang baik dapat meningkatkan penggunaan KB pasca persalinan.

Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan reproduksi, peran tenaga kesehatan dalam memberikan informasi yang akurat mengenai KB pasca persalinan sangat vital. Ini termasuk memberikan penjelasan tentang kapan dan bagaimana memulai kontrasepsi setelah melahirkan, serta menjelaskan manfaat dan risiko dari masing-masing metode (Rizki et al., 2019). Hal ini diharapkan dapat mengurangi angka kehamilan yang tidak direncanakan dan meningkatkan kesehatan ibu dan anak secara keseluruhan.

Referensi yang mendukung pernyataan di atas sangat penting untuk memperkuat argumen dalam tulisan ini. Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai studi menunjukkan bahwa pendidikan dan akses terhadap kontrasepsi yang baik berpengaruh positif terhadap kesehatan ibu dan anak (Fathoni, 2021). Oleh karena itu, integrasi layanan KB dengan pelayanan kesehatan ibu dan anak menjadi semakin relevan dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

Secara keseluruhan, KB pasca persalinan merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan reproduksi wanita setelah melahirkan. Dengan pemahaman yang baik tentang pilihan yang tersedia, ibu dapat merencanakan keluarga mereka dengan lebih efektif, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada kesejahteraan jangka panjang bagi ibu dan anak (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

2.1.2. Pentingnya KB Pasca Persalinan

Alasan pentingnya penggunaan KB pasca persalinan adalah sebagai berikut:

- a. Perempuan lebih receptif terhadap metode kontrasepsi setelah melahirkan, terutama dalam 48 jam pertama. Penyedia layanan kesehatan dapat memberikan kesempatan untuk konseling dan menawarkan metode kontrasepsi yang aman dan sesuai pilihan mereka sebelum pulang.
- b. Wanita yang tidak menyusui memiliki risiko kehamilan yang cepat, yang dapat terjadi hanya dalam waktu 4 minggu setelah melahirkan.
- c. Penelitian oleh Ross dan Frankenberg (1993) menunjukkan bahwa perempuan dalam periode postpartum memiliki risiko unmet need untuk kontrasepsi, dengan banyak wanita mengalami unmet need selama periode reproduksinya.
- d. Menjaga interval kehamilan yang sehat, di mana kehamilan kurang dari 24 bulan berhubungan dengan risiko tinggi yang berdampak negatif pada ibu, janin, dan bayi. Konseling KB dan pelayanan pasca melahirkan dapat membantu memastikan waktu dan jarak kehamilan yang sehat.
- e. Memastikan waktu kehamilan yang aman setelah aborsi, di mana jarak kurang dari 6 bulan antara aborsi dan kehamilan berikutnya, berisiko tinggi terhadap kesehatan ibu, janin, dan bayi. Konseling KB dan pelayanan setelah aborsi dapat membantu memastikan jarak tersebut (Sitorus & Siahaan, 2018).

Penggunaan kontrasepsi pasca persalinan sangat penting, terutama karena periode postpartum merupakan waktu yang paling reseptif bagi perempuan untuk menerima metode kontrasepsi. Dalam 48 jam pertama setelah melahirkan, perempuan lebih terbuka untuk berkonsultasi dengan penyedia layanan kesehatan mengenai pilihan kontrasepsi yang aman dan sesuai. Konseling yang diberikan di waktu ini dapat membantu mereka menghindari kehamilan yang tidak diinginkan sebelum pulang ke rumah

Risiko kehamilan yang tidak terencana sangat tinggi bagi perempuan yang tidak menyusui, di mana kehamilan dapat terjadi hanya dalam 4 minggu setelah kelahiran. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa banyak perempuan mengalami unmet need untuk kontrasepsi selama periode postpartum. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang lebih baik untuk memberikan akses dan informasi mengenai pilihan kontrasepsi yang tepat, mengingat risiko kehamilan yang terlalu cepat dapat membahayakan kesehatan ibu dan anak.

Dengan memastikan waktu dan jarak kehamilan yang sehat, serta memberikan konseling yang tepat, risiko dampak buruk pada ibu, janin, dan bayi dapat diminimalisir. Jarak antar kehamilan yang ideal, baik setelah melahirkan maupun setelah aborsi, sangat penting untuk kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, penyediaan layanan kesehatan yang terintegrasi dan responsif sangat diperlukan untuk mendukung perempuan dalam merencanakan keluarga secara efektif.

2.1.3. Metode Kontrasepsi KB Pasca Persalinan

a. Metode KB non-hormonal**

1. Metode Amenore Laktasi (MAL)
2. Kondom
3. Alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR)
4. Kontrasepsi permanen (tubektomi atau vasektomi)

b. Metode KB hormonal

1. Progestin dalam bentuk pil KB, suntik, dan implan

Pemilihan alat atau metode KB sebaiknya dilakukan sejak masa kehamilan, mengingat ada beberapa metode yang harus diterapkan segera setelah melahirkan, yaitu:

- **IUD** Alat kontrasepsi ini disarankan dipasang segera setelah plasenta keluar hingga 48 jam setelah persalinan.
- **Kontrasepsi permanen atau tubektomi untuk wanita :**
Jika memilih metode ini, sebaiknya dilakukan dalam 48 jam

setelah persalinan; jika tidak, dapat ditunda hingga 1 minggu setelahnya, dan jika belum bisa, sebaiknya dijadwalkan 4-6 minggu setelah persalinan.

- **Metode lain yang juga efektif adalah MAL** : Metode ini memanfaatkan menyusui sebagai kontrasepsi. Saat ibu menyusui, hormon prolaktin meningkat, yang dapat mencegah ovulasi dan memperpanjang periode tidak haid pasca melahirkan (amenorea postpartum.) (Tim Skata, 2015).

2.1.4. Manfaat KB Pasca Persalinan

Manfaat penggunaan KB pasca persalinan meliputi:

- a. Mengurangi angka kematian dan morbiditas pada ibu.
- b. Mengurangi angka kematian dan morbiditas pada bayi.
- c. Mencegah risiko kehamilan yang tidak diinginkan.
- d. Mencegah kehamilan yang tidak diinginkan pada perempuan muda dan tua, terutama mengingat tingginya risiko kematian ibu dan bayi.
- e. Mengurangi jumlah aborsi, terutama aborsi yang tidak aman.
- f. Memberikan kesempatan bagi perempuan untuk mengatur jarak antar kehamilan.
- g. Mengurangi kemungkinan penularan HIV/AIDS dari ibu kepada janin. (Astuti , Edison , & Satria , 2019).

Manfaat lain dari penggunaan KB adalah sebagai berikut :

1. Mengurangi Angka Kematian dan Kesakitan pada Ibu

Penggunaan KB pasca persalinan secara signifikan membantu menurunkan angka kematian dan kesakitan di kalangan ibu. Dengan memberikan waktu pemulihan yang cukup setelah persalinan, ibu memiliki kesempatan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Menurut WHO, pengaturan jarak kelahiran yang tepat mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan berikutnya (WHO, 2021).

2. Mengurangi Angka Kematian dan Kesakitan pada Bayi

Sistem KB yang efektif juga berkontribusi pada kesehatan bayi. Bayi yang lahir setelah jarak yang memadai cenderung memiliki peluang lebih baik untuk berkembang sehat dan menghindari komplikasi. Penelitian menunjukkan bahwa kelahiran yang terencana dapat menurunkan risiko prematuritas dan berat badan lahir rendah (UNICEF, 2020).

3. Mencegah Risiko Kehamilan yang Tidak Diinginkan

KB pasca persalinan membantu perempuan dalam mencegah kehamilan yang tidak diinginkan. Dengan mengatur dan merencanakan kehamilan, perempuan dapat menghindari stres dan masalah kesehatan yang mungkin timbul akibat kehamilan yang tidak direncanakan (Astuti, Edison, & Satria, 2019).

4. Mengurangi Risiko Kematian pada Perempuan Muda dan Tua

Perempuan yang lebih muda atau lebih tua memiliki risiko yang lebih tinggi terkait kehamilan. KB pasca persalinan memungkinkan kedua kelompok ini untuk merencanakan kehamilan dengan bijaksana, sehingga mengurangi kemungkinan komplikasi yang dapat berujung pada kematian (Graham et al., 2016).

5. Mengurangi Kejadian Aborsi yang Tidak Aman

Salah satu manfaat penting dari KB adalah pengurangan kasus aborsi, terutama yang dilakukan secara tidak aman. Dengan akses yang lebih baik ke metode kontrasepsi, perempuan dapat mencegah kehamilan yang tidak diinginkan dan, sebagai hasilnya, mengurangi kebutuhan untuk melakukan aborsi (Khan et al., 2018).

6. Memungkinkan Perempuan Mengatur Jarak Kehamilan

KB pasca persalinan memberikan fleksibilitas bagi perempuan untuk mengatur jarak kehamilan. Hal ini memungkinkan mereka untuk memberikan perhatian dan perawatan yang lebih baik kepada anak-anak mereka, serta mendukung kesehatan mental dan emosional mereka sendiri (Singh et al., 2019).

7. Mengurangi Kasus Penularan HIV/AIDS dari Ibu ke Janin

Penggunaan KB pasca persalinan dapat berkontribusi pada penurunan penularan HIV dari ibu ke janin. Dengan mengatur jarak kehamilan dan memberikan perawatan medis yang tepat, risiko penularan dapat diminimalisir (Astuti, Edison, & Satria, 2019).

8. Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Reproduksi

Program KB sering kali disertai dengan pendidikan tentang kesehatan reproduksi. Ini membantu perempuan dan pasangan mereka untuk lebih memahami pentingnya perencanaan keluarga dan kesehatan seksual (World Bank, 2022).

9. Mengurangi Beban Ekonomi Keluarga

Dengan merencanakan kehamilan, keluarga dapat lebih baik mengatur sumber daya mereka. Hal ini mengurangi beban ekonomi, memungkinkan keluarga untuk menginvestasikan lebih banyak pada pendidikan dan kesehatan anak-anak (Mason & Smith, 2018).

10. Mendorong Partisipasi dalam Pengambilan Keputusan Kesehatan

Penggunaan KB pasca persalinan mendorong perempuan untuk aktif dalam pengambilan keputusan terkait kesehatan mereka. Ini meningkatkan kepercayaan diri dan kemandirian, serta mempromosikan kesetaraan gender dalam konteks kesehatan (IPPF, 2021).

2.2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Dalam Mengambil Keputusan Keikutsertaan KBPP

2.2.1. Faktor Sosiodemografi

1. **Usia:** Usia ibu berfungsi sebagai indikator kedewasaan dalam pengambilan keputusan, yang dipengaruhi oleh berbagai pengalaman. Masa reproduksi sehat wanita dibagi menjadi tiga periode: periode reproduksi muda (15-19 tahun) untuk menunda kehamilan, periode reproduksi sehat (20-35 tahun) untuk

menjarangkan kehamilan, dan periode reproduksi tua (36-45 tahun) untuk mengakhiri kehamilan.

2. **Pendidikan:** Terdapat hubungan antara pendidikan, khususnya pendidikan istri, dan fertilitas kumulatif yang diukur dari jumlah anak yang lahir hidup, yang dapat dianggap sebagai hubungan sebab akibat. Umumnya, perempuan Indonesia menyelesaikan pendidikan hingga tingkat tertentu sebelum menikah.
3. **Pendapatan:** Pendapatan bulanan keluarga digunakan untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti sandang, pangan, dan papan.
4. **Status Pekerjaan:** Pekerjaan peserta KB dan suami berpengaruh terhadap pendapatan dan status ekonomi keluarga. Keluarga dengan status ekonomi yang lebih tinggi cenderung memiliki perilaku fertilitas yang mendorong pembentukan keluarga besar. Status pekerjaan juga dapat memengaruhi partisipasi dalam KB karena lingkungan kerja yang mendukung.
5. **Paritas:** Paritas mengacu pada jumlah kelahiran, baik hidup maupun mati, dari kehamilan yang berlangsung 28 minggu atau lebih yang pernah dialami oleh ibu. Paritas antara 2-3 kali dianggap paling aman dari perspektif kematian maternal

2.2.2. Faktor Psikososial

1. Nilai Anak dan Keinginan untuk Memilikinya

Tak bisa disangkal bahwa anak memiliki nilai tersendiri bagi orang tua. Sebagai titipan Tuhan, anak membawa nilai khusus dan mengharuskan orang tua untuk memenuhi beberapa tanggung jawab atas keberadaannya.

2. Persepsi terhadap Kontrasepsi

Persepsi adalah pemahaman individu terhadap suatu objek yang terbentuk melalui proses kognitif, dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal.

3. Dukungan Suami

Seorang istri memerlukan persetujuan suami dalam keputusan untuk menggunakan atau tidak menggunakan alat kontrasepsi, karena suami dianggap sebagai kepala keluarga, pelindung, pencari nafkah, dan pengambil keputusan utama dalam keluarga.

4. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari pemahaman yang muncul setelah individu melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan ini terjadi melalui pancaindra manusia, yaitu penglihatan, penciuman, pendengaran, perasa, dan peraba.

2.2.3. Faktor Pemberian Pelayanan

1. Konseling

Konseling adalah aspek yang sangat penting dalam layanan KB dan kesehatan reproduksi. Melalui konseling, petugas membantu klien dalam memilih dan menentukan jenis kontrasepsi yang sesuai dengan preferensi ibu dan pasangannya.

2. Ketersediaan Alat Kontrasepsi

Untuk memberikan pelayanan KB yang sesuai dengan metode kontrasepsi yang ditawarkan, kelengkapan atau ketersediaan alat kontrasepsi merupakan hal utama yang harus ada di tempat pelayanan KB.

3. Kunjungan Nifas

Kunjungan nifas terbagi menjadi KF 1 dan KF 2. Kunjungan ini bertujuan untuk memeriksa kondisi ibu setelah melahirkan sekaligus memberikan konseling tentang penggunaan alat kontrasepsi..

2.3. Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP)

Metode kontrasepsi jangka panjang adalah cara kontrasepsi yang memiliki tingkat efektivitas dan keberlanjutan penggunaan yang tinggi serta angka kegagalan yang rendah (Pusdiklatnakes, 2017). Penelitian oleh Indrawati (2015) menyatakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi

pemilihan metode kontrasepsi jangka panjang pada akseptor KB wanita meliputi tingkat pendidikan, pengetahuan, dukungan suami, budaya, tingkat kesejahteraan, dan konseling KB dari tenaga kesehatan.

Hasil penelitian oleh Christiani et al. (2015) menunjukkan bahwa faktor usia, jumlah anak, tingkat pendidikan, faktor sosio-ekonomi, jarak, serta fasilitas yang tersedia, bersama dengan kurangnya informasi dari tenaga kesehatan tentang KB dan kurangnya penyuluhan KB, merupakan faktor yang mempengaruhi penggunaan metode kontrasepsi jangka panjang.

Menurut Peraturan Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Nomor 24 Tahun 2017 tentang Pelayanan Keluarga Berencana Pasca Persalinan dan Pasca Keguguran, pilihan metode kontrasepsi jangka panjang mencakup AKDR (alat kontrasepsi dalam rahim), AKBK (alat kontrasepsi bawah kulit), dan kontrasepsi permanen (Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional, 2017).

Metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) adalah pilihan yang sangat penting dalam perencanaan keluarga, karena menawarkan solusi yang berkelanjutan dan efektif. Dengan tingkat kegagalan yang rendah, MKJP memungkinkan pasangan untuk mengatur waktu kehamilan mereka dengan lebih baik. Hal ini sangat penting dalam konteks kesehatan ibu dan anak, di mana jarak kelahiran yang tepat dapat meningkatkan peluang kesehatan bagi keduanya (Pusdiklatnakes, 2017).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan metode kontrasepsi jangka panjang sangat beragam. Seperti yang dijelaskan oleh Indrawati (2015), tingkat pendidikan dan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi menjadi krusial. Wanita yang lebih terdidik cenderung lebih memahami pentingnya penggunaan kontrasepsi dan memilih metode yang lebih efektif. Selain itu, dukungan suami dan faktor budaya juga berperan dalam keputusan untuk menggunakan MKJP, sehingga penting untuk melibatkan pasangan dalam proses edukasi.

Christiani et al. (2015) mengidentifikasi sejumlah kendala yang menghambat pemakaian MKJP. Faktor-faktor seperti usia, jumlah anak, dan

keadaan sosial ekonomi mempengaruhi keputusan individu untuk menggunakan kontrasepsi jangka panjang. Selain itu, kurangnya informasi dan penyuluhan dari tenaga kesehatan tentang opsi-opsi yang tersedia dapat mengakibatkan rendahnya pemahaman masyarakat tentang manfaat MKJP, yang berpotensi mengurangi angka pemakaian.

Peraturan Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Nomor 24 Tahun 2017 menjelaskan jenis-jenis MKJP yang tersedia, yaitu alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR), alat kontrasepsi bawah kulit (AKBK), dan kontrasepsi mantap. Masing-masing metode ini memiliki kelebihan dan kekurangan tersendiri, sehingga penting bagi calon pengguna untuk mendapatkan informasi yang lengkap agar dapat membuat keputusan yang tepat berdasarkan kebutuhan dan kondisi kesehatan mereka.

Edukasi dan konseling dari tenaga kesehatan merupakan komponen kunci dalam meningkatkan penggunaan MKJP. Melalui penyuluhan yang efektif, masyarakat akan lebih memahami manfaat dan cara penggunaan MKJP, sehingga dapat meningkatkan angka akseptor. Pelayanan yang baik dan informatif akan membantu mengatasi stigma dan kesalahpahaman seputar kontrasepsi, serta mendorong lebih banyak pasangan untuk menggunakan metode yang aman dan efektif (Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional, 2017).

2.4.Umur

2.4.1. Pengertian Umur

Umur adalah ukuran waktu sejak seseorang dilahirkan atau sejak sebuah objek atau fenomena muncul. Dalam konteks manusia, umur biasanya dihitung dalam tahun, bulan, atau hari. Umur, atau usia, adalah lama waktu hidup atau ada, yang dihitung dari saat kelahiran atau diadakan. Pada manusia, umur diukur dari tahun lahirnya hingga tahunnya sekarang. Misalnya, umur manusia dikatakan lima belas tahun jika diukur dari saat dia lahir hingga waktu umur itu dihitung (Wikipedia, 2023). Remaja akhir 17 – 25 tahun, Dewasa awal 26 – 35 tahun, dan Dewasa akhir 36 – 45 tahun ke atas (Lestari, 2023).

Umur merupakan konsep yang fundamental dalam memahami berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk perkembangan fisik, psikologis, dan sosial. Dalam konteks demografi, umur dapat mempengaruhi perilaku dan pilihan individu, termasuk dalam hal kesehatan dan reproduksi. Penelitian menunjukkan bahwa perubahan pada berbagai tahap umur berpengaruh pada keputusan tentang penggunaan kontrasepsi, perencanaan keluarga, dan akses terhadap layanan kesehatan (Bongaarts, 2017).

Ketika membahas umur, penting untuk mempertimbangkan tahap-tahap kehidupan yang berbeda. Misalnya, remaja akhir (17–25 tahun) sering kali berada dalam fase eksplorasi identitas dan hubungan sosial, yang dapat mempengaruhi keputusan mereka tentang kesehatan reproduksi. Pada tahap ini, pendidikan kesehatan reproduksi yang efektif sangat diperlukan untuk membekali mereka dengan pengetahuan yang tepat (UNFPA, 2018).

Dewasa awal (26–35 tahun) sering kali menjadi masa di mana individu mulai menetapkan tujuan jangka panjang, termasuk pernikahan dan keluarga. Pada tahap ini, pemahaman tentang pentingnya perencanaan keluarga dan penggunaan metode kontrasepsi yang tepat menjadi semakin penting. Penelitian menunjukkan bahwa kesadaran yang lebih tinggi tentang manfaat kontrasepsi dapat mengarah pada peningkatan pemakaian metode jangka panjang (Singh et al., 2019).

Dewasa akhir (36–45 tahun ke atas) menghadapi tantangan yang berbeda, termasuk perubahan fisik dan emosional yang terkait dengan penuaan. Pada tahap ini, individu mungkin mulai memikirkan tentang kesehatan jangka panjang mereka dan dampak dari keputusan reproduksi sebelumnya. Memahami bagaimana faktor usia berinteraksi dengan kesehatan reproduksi sangat penting untuk memfasilitasi akses terhadap layanan kesehatan yang sesuai (Graham et al., 2016).

Dengan demikian, pengertian umur tidak hanya mencakup angka tahun yang terukur, tetapi juga implikasi yang lebih luas dalam konteks kesehatan dan kesejahteraan. Masyarakat perlu menyadari pentingnya memberikan informasi dan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan individu di berbagai tahap umur untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan reproduksi secara keseluruhan (Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional, 2017).

2.5. Berat Badan

2.5.1. Pengertian Berat Badan

Berat badan adalah ukuran massa tubuh seseorang yang biasanya dinyatakan dalam satuan kilogram (kg) atau pound (lbs). Ini adalah salah satu variabel penting dalam berbagai konteks, termasuk kesehatan, gizi, dan penelitian medis. Berat badan (BB) adalah massa tubuh yang sering digunakan untuk mengukur status gizi seseorang. BB adalah hasil dari peningkatan atau penurunan semua jaringan tubuh, seperti tulang, otot, dan lemak. BB dapat berubah akibat dari konsumsi makanan yang diubah menjadi lemak dan disimpan di bawah kulit (kemenkes, 2019). Berat badan dibagi menjadi > 50 kg, $51 - 60$ kg, $61 - 70$ kg, dan > 71 kg (Agustin, 2023).

Pengukuran berat badan memiliki peranan penting dalam menentukan status gizi individu. Status gizi yang baik sangat berhubungan dengan kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Misalnya, individu yang memiliki berat badan ideal cenderung memiliki risiko lebih rendah terhadap berbagai penyakit kronis, seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung. Oleh karena itu, pemantauan berat badan secara berkala merupakan langkah yang penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah masalah gizi.

Selain itu, berat badan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk genetik, usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Misalnya, seiring bertambahnya usia, metabolisme tubuh cenderung melambat, yang dapat mempengaruhi komposisi tubuh dan berat badan. Individu

yang aktif secara fisik biasanya memiliki berat badan yang lebih stabil dan sehat dibandingkan dengan mereka yang jarang berolahraga. Pengetahuan tentang faktor-faktor ini dapat membantu dalam merencanakan diet dan program kebugaran yang lebih efektif.

Terdapat juga berbagai indeks yang digunakan untuk menilai berat badan, salah satunya adalah Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam meter. IMT memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai status gizi, apakah seseorang termasuk dalam kategori *underweight*, *normal*, *overweight*, atau *obesitas*. Klasifikasi ini membantu profesional kesehatan dalam merencanakan intervensi yang tepat untuk mengatasi masalah berat badan.

Di sisi lain, penting untuk menyadari bahwa berat badan bukanlah satu-satunya indikator kesehatan. Faktor lain seperti distribusi lemak tubuh, kesehatan metabolik, dan kebugaran fisik juga harus dipertimbangkan. Misalnya, seseorang dengan berat badan *normal* mungkin memiliki risiko kesehatan yang lebih tinggi jika memiliki persentase lemak tubuh yang tinggi atau tidak cukup aktif secara fisik. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan komprehensif diperlukan untuk menilai kesehatan seseorang secara akurat.

Akhirnya, pengelolaan berat badan yang sehat melibatkan perubahan gaya hidup, termasuk pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang teratur. Edukasi tentang gizi dan kesehatan sangat penting untuk membantu individu memahami pentingnya menjaga berat badan dalam rentang yang sehat. Upaya kolaboratif dari individu, keluarga, dan masyarakat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dan mencegah masalah berat badan yang berlebihan atau kekurangan.

2.6. Tinggi Badan

2.6.1. Pengertian Tinggi Badan

Tinggi badan adalah ukuran jarak dari dasar kaki hingga puncak kepala seseorang. Ini adalah salah satu parameter fisik utama yang sering diukur dan digunakan dalam berbagai konteks, termasuk kesehatan, pertumbuhan, dan penelitian ilmiah. Tinggi badan adalah ukuran kumulatif yang terdiri dari tinggi kepala dan leher, tinggi tubuh, dan panjang tungkai. Tinggi badan diukur dari ujung kaki hingga ujung kepala saat berdiri tegak. Tinggi badan merupakan antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal (Ensiklopedia, 2021). Tinggi badan dibagi menjadi <150 cm, 151 – 159 cm, dan 160 – 169 cm (Agustin, 2023).

Tinggi badan juga berhubungan dengan faktor genetik dan lingkungan. Genetik memainkan peran penting dalam menentukan potensi tinggi badan seseorang, sedangkan faktor lingkungan, seperti nutrisi dan aktivitas fisik, dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik individu. Dalam konteks ini, pola makan yang seimbang dan cukup asupan gizi selama masa pertumbuhan sangat berpengaruh terhadap pencapaian tinggi badan yang optimal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Pengukuran tinggi badan tidak hanya penting untuk tujuan medis, tetapi juga untuk tujuan sosial dan ekonomi. Dalam banyak masyarakat, tinggi badan sering kali dianggap sebagai indikator status sosial. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tinggi badan di atas rata-rata sering kali mendapatkan keuntungan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kesempatan kerja dan gaji (Judge & Cable, 2004). Hal ini menunjukkan bahwa tinggi badan dapat memiliki implikasi yang lebih luas dalam konteks sosial dan ekonomi.

Di bidang kesehatan, tinggi badan dapat digunakan sebagai indikator kesehatan umum dan perkembangan anak. Dalam evaluasi pertumbuhan anak, tinggi badan diukur secara berkala untuk

memastikan bahwa anak tersebut tumbuh sesuai dengan kurva pertumbuhan yang normal. Jika terdapat penyimpangan yang signifikan dari kurva pertumbuhan, hal ini dapat mengindikasikan adanya masalah kesehatan yang perlu diperhatikan, seperti gangguan hormon atau masalah nutrisi (WHO, 2019).

Selain itu, tinggi badan juga memiliki hubungan dengan risiko kesehatan tertentu. Penelitian menunjukkan bahwa tinggi badan dapat berpengaruh terhadap risiko penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan beberapa jenis kanker. Beberapa studi menunjukkan bahwa individu dengan tinggi badan yang lebih pendek mungkin memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap kondisi kesehatan ini, meskipun mekanisme yang mendasarinya masih memerlukan penelitian lebih lanjut (García et al., 2016).

Terakhir, pentingnya pengukuran tinggi badan dalam konteks ilmiah tidak dapat diabaikan. Tinggi badan sering kali digunakan sebagai variabel dalam penelitian epidemiologi dan antropologi. Dengan mempelajari hubungan antara tinggi badan dan berbagai faktor, peneliti dapat lebih memahami pola kesehatan masyarakat dan faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan manusia di berbagai populasi (NCD Risk Factor Collaboration, 2016).

2.7. Persepsi

2.7.1. Pengertian Persepsi

Persepsi adalah proses mental di mana individu menginterpretasikan dan memberikan makna terhadap informasi yang diterima melalui indera mereka, seperti penglihatan, pendengaran, perabaan, penciuman, dan perasa. Persepsi melibatkan bagaimana otak mengorganisasikan, mengidentifikasi, dan menafsirkan rangsangan dari lingkungan sekitar untuk membentuk gambaran atau pemahaman tentang dunia. Persepsi dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman masa lalu, pengetahuan sebelumnya, harapan, dan konteks sosial dan budaya. Ini berarti bahwa dua orang dapat

mempersepsikan hal yang sama secara berbeda tergantung pada latar belakang dan sudut pandang (Aurellia, 2022).

Persepsi bukan hanya sekadar penerimaan informasi, tetapi juga proses kompleks yang melibatkan interpretasi dan evaluasi. Proses ini dimulai dengan penginderaan, di mana indera manusia menangkap rangsangan dari lingkungan. Setelah itu, otak memproses informasi ini, mengaitkannya dengan pengalaman dan pengetahuan sebelumnya. Proses ini dapat bervariasi antara individu, menyebabkan perbedaan dalam cara orang memahami situasi yang sama (Goldstein, 2019).

Salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi adalah perhatian. Perhatian adalah kemampuan untuk fokus pada rangsangan tertentu sambil mengabaikan yang lain. Ketika individu memberikan perhatian lebih pada informasi tertentu, mereka cenderung untuk mempersepsikan informasi tersebut lebih jelas dan akurat. Sebaliknya, informasi yang tidak mendapatkan perhatian dapat diabaikan atau salah diinterpretasikan. Penelitian menunjukkan bahwa perhatian dapat dipengaruhi oleh berbagai elemen, termasuk kebutuhan dan motivasi individu (Shapiro et al., 2019).

Konsep harapan juga memainkan peran penting dalam persepsi. Harapan adalah prediksi yang dibuat individu tentang apa yang akan terjadi berdasarkan pengalaman sebelumnya. Harapan ini dapat membentuk cara seseorang memproses informasi baru. Misalnya, jika seseorang memiliki harapan positif tentang hasil tertentu, mereka lebih mungkin untuk melihat dan menafsirkan informasi yang mendukung harapan tersebut, bahkan jika informasi itu ambigu (Balcetis & Dunning, 2015).

Selain itu, konteks sosial dan budaya juga berpengaruh signifikan terhadap persepsi. Lingkungan sosial di mana seseorang tumbuh dan berkembang membentuk cara mereka memandang dan menafsirkan dunia. Faktor budaya, seperti nilai-nilai, norma, dan tradisi, dapat memengaruhi cara individu memahami dan merespons

rangsangan tertentu. Sebagai contoh, orang dari budaya kolektivis mungkin mempersepsikan situasi sosial secara berbeda dibandingkan dengan orang dari budaya individualis (Triandis, 1994).

Dalam konteks komunikasi, persepsi memiliki implikasi yang besar. Cara individu mempersepsikan pesan yang diterima dapat memengaruhi bagaimana mereka merespons atau berinteraksi dengan orang lain. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi sangat penting dalam berbagai bidang, termasuk psikologi, pemasaran, dan hubungan antar pribadi (Devito, 2019).

2.7.2. Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi

Berikut adalah beberapa faktor utama yang mempengaruhi persepsi :

1. **Pengalaman dan Pengetahuan Sebelumnya:** Pengalaman masa lalu dan pengetahuan yang telah diperoleh seseorang mempengaruhi bagaimana mereka memproses dan menafsirkan informasi baru. Pengalaman yang relevan dapat membantu seseorang mengenali dan memahami rangsangan dengan lebih cepat.
2. **Kebutuhan dan Motivasi:** Kebutuhan, keinginan, dan motivasi individu dapat memengaruhi persepsi mereka. Seseorang yang sangat termotivasi atau memiliki kebutuhan tertentu mungkin lebih cenderung memperhatikan dan menginterpretasikan informasi yang sesuai dengan kebutuhan atau keinginannya.
3. **Harapan:** Harapan atau prediksi tentang apa yang akan terjadi dapat memengaruhi persepsi seseorang. Jika seseorang mengharapkan hal tertentu, mereka mungkin lebih mungkin untuk mempersepsikan informasi yang sesuai dengan harapan tersebut, meskipun mungkin tidak akurat.
4. **Konteks Sosial dan Budaya:** Lingkungan sosial dan budaya tempat seseorang dibesarkan memengaruhi cara mereka memandang

dunia. Nilai, norma, dan tradisi budaya dapat membentuk persepsi individu tentang orang lain, peristiwa, dan objek.

5. Emosi dan Suasana Hati: Emosi yang dirasakan pada saat tertentu dapat memengaruhi cara seseorang mempersepsikan situasi. Misalnya, seseorang yang sedang dalam suasana hati yang baik mungkin mempersepsikan suatu peristiwa secara lebih positif dibandingkan dengan ketika mereka merasa sedih atau marah.
6. Kondisi Fisik: Kesehatan fisik dan kondisi sensorik (seperti penglihatan, pendengaran) mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengumpulkan informasi dari lingkungan. Misalnya, gangguan pada indra pendengaran atau penglihatan dapat mengubah cara seseorang mempersepsikan rangsangan tertentu.
7. Lingkungan: Faktor-faktor lingkungan, seperti pencahayaan, kebisingan, dan jarak, juga mempengaruhi persepsi. Lingkungan yang terlalu terang atau terlalu gelap dapat mengubah cara seseorang melihat suatu objek.
8. Selektivitas Persepsi: Persepsi bersifat selektif, artinya individu cenderung memusatkan perhatian pada aspek-aspek tertentu dari situasi atau objek dan mengabaikan yang lain. Ini bisa dipengaruhi oleh minat, relevansi, atau faktor yang dianggap penting.
9. Kepribadian: Karakteristik kepribadian, seperti ekstroversi, introversi, atau tingkat kecemasan, dapat mempengaruhi cara seseorang mempersepsikan dunia. Misalnya, seseorang yang cenderung cemas mungkin lebih mempersepsikan situasi sebagai berbahaya.
10. Stereotip dan Prasangka: Stereotip atau prasangka yang dimiliki seseorang terhadap kelompok atau individu tertentu dapat memengaruhi cara mereka mempersepsikan tindakan atau karakteristik dari kelompok atau individu tersebut (Aurellia, 2022).