

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Calon Pengantin

1. Definisi Calon Pengantin

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah “Catin” merujuk pada calon pengantin, yakni individu yang sedang dalam tahap persiapan untuk melangsungkan pernikahan. Sementara itu, dalam perspektif huku, peraturan mengenai pernikahan tercantum dalam Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, yang menetapkan bahwa calon pengantin harus memenuhi persyaratan usia dan administratif sebelum melangsungkan pernikahan. Pernikahan adalah salah satu aspek paling penting dalam hidup. Hal ini diartikan sebagai transisi menuju kehidupan baru, di mana individu yang sebelumnya sendirian kini menjalani hidup bersama pasangan, berbagi segala sesuatu dan mengelolanya secara bersama-sama (Taufik, 2015).

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyarankan usia ideal untuk melangsungkan menikah, yaitu 21 tahun untuk perempuan dan 25 tahun untuk laki-laki. BKKBN menegaskan bahwa menikah pada usia yang terlalu muda berpotensi menyebabkan ketidaksiapan dalam menjalani kehidupan berkeluarga, yang dapat berujung pada perceraian. Adapun menurut Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, pernikahan hanya dapat dilangsungkan jika calon mempelai, baik laki-laki maupun perempuan, telah berusia minimal 19 tahun.

2. Pemeriksaan Kesehatan Calon Pengantin

Pemeriksaan kesehatan sebelum menikah menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) bertujuan untuk memastikan bahwa calon pengantin dalam kondisi sehat dan siap untuk menjalani kehidupan berkeluarga (Kemenkes, 2019):

- a. **Persiapan Fisik** : Calon pengantin dianjurkan melakukan pemeriksaan fisik. Terdapat tujuh pemeriksaan fisik sebelum melakukan pernikahan diantaranya adalah :

- 1) Calon pengantin akan menjalani berbagai tes darah, termasuk pemeriksaan kadar leukosit, hematokrit, trombosit, hemoglobin (Hb), eritrosit, serta laju endap darah. Pemeriksaan kadar Hb, khususnya pada perempuan, penting untuk mendeteksi potensi resiko penyakit thalassemia.
- 2) Tes Golongan Darah dan Rhensus, untuk mengetahui kecocokan golongan darah dan rhensus antara kedua calon mempelai, karena hal tersebut dapat berdampak terhadap kesehatan ibu selma kehamilan dan janin yang dikandung.
- 3) Deteksi Hepatitis B, tes ini dilakukan untuk mengantisipasi kemungkinan penularan virus hepatitis B melalui hubungan seksual, sehingga dapat mencegah dampak buruk bagi pasangan dan keturunan.
- 4) Tes TORCH, pemeriksaan ini berfungsi untuk mendeteksi infeksi yang disebabkan oleh toxoplasma, Rubella dan Herpes. Penularan penyakit ini bisa terjadi melalui konsumsi makanan yang belum matang atau kontak langsung dengan kotoran hewan dan peliharaan.
- 5) Pemeriksaan HIV/AIDS merupakan kewajiban sesuai dengan surt edaran Menteri Kesehatan, khususnya bagi perempuan hamil.
- 6) Tes Gula Darah, untuk mencegah diabetes dan komplikasinya.
- 7) Pemeriksaan Urin, karena dari hasil pemeriksaan dapat diketahui adanya gangguan sistemik atau metabolik tertentu. Penilaian dilakukan berdasarkan karakteristi urin seperti warna, aroma serta volume yang dikeluarkan.

b. Imunisasi TT

Pemberian Vaksin tetanus Toksid merupakan salah satu tindakan pencegahan yang dianjurkan bagi calon pengantin. Penyakit ini disebabkan oleh bakteri *Clostridium tetani*, yang masuk ke tubuh melalui luka terbuka seperti luka tusuk, luka bakar atau cedera lainnya. Bakteri tersebut memproduksi racun yang dapat mempengaruhi saraf pusat, menyebabkan kejang otot yang parah. Vaksin tetanus berfungsi untuk memicu

pembentukan antibodi dalam tubuh yang dapat melaawan infeksi dan mencegah terjadinya penyakit tetanus (Dibi, 2023).

Tabel 1
Pemberian Imunisasi TT pada Wanita Usia Subur

Pemberian Imunisasi	Selang Waktu Pemberian Imunisasi	Masa perlindungan
T1	-	-
T2	4 minggu setelah T1	3 tahun
T3	6 bulan setelah T2	5 tahun
T4	1 tahun setelah T3	10 tahun
T5	1 tahun setelah T4	25 tahun

Sumber : (Kementerian Kesehatan RI, 2015)

B. Status Gizi

1. Definisi Status Gizi

Status gizi adalah keadaan yang menunjukkan keseimbangan antara asupan nutrisi dari makan dengan kebutuhan gizi yang dibutuhkan untuk tubuh menjalankan proses metabolisme. Setiap orang memiliki kebutuhan gizi yang berbeda, tergantung pada beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, berat badan dan faktor lainnya (Dewi et al., 2017). Status kesehatan gizi calon pengantin wanita mencerminkan kesejahteraan fisiknya yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan gizi dalam tubuh. Asupan gizi yang baik bagi calon pengantin wanita berperan penting dalam kesehatan reproduksi, mendukung persiapan untuk tahap prakonsepsi, kehamilan, persalinan, dan masa pasca persalinan (Yuni & Ririn, 2023).

Persiapan sebelum menikah dapat dilakukan melalui pemeriksaan status gizi khususnya pada calon pengantin wanita, guna mendeteksi secara dini potensi masalah gizi serta mempersiapkan individu yang siap menjalani kehamilan secara sehat. pengukuran status gizi dapat dilakukan melalui pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT) dan Lingkar Lengan atas (LILA), serta identifikasi tanda-tanda anemia pada calon pengantin wanita (Fitri & dewi komala, 2015).

Tabel 1
Pemberian Imunisasi TT pada Wanita Usia Subur

Pemberian Imunisasi	Selang Waktu Pemberian Imunisasi	Masa perlindungan
T1	-	-
T2	4 minggu setelah T1	3 tahun
T3	6 bulan setelah T2	5 tahun
T4	1 tahun setelah T3	10 tahun
T5	1 tahun setelah T4	25 tahun

Sumber : (Kementerian Kesehatan RI, 2015)

2. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Status gizi merupakan kondisi yang merupakan keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan tubuh untuk menjalankan fungsi metabolisme secara optimal. Setiap individu memiliki kebutuhan zat gizi yang bervariasi tergantung pada faktor usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, berat badan, tinggi badan dan faktor lainnya. Gangguan gizi umumnya disebabkan oleh dua faktor langsung yaitu asupan makanan yang tidak mencukupi dan adanya penyakit yang diderita (Ronitawati, 2020).

a. Asupan

Asupan makanan adalah jumlah dan jenis makanan yang dimakan atau dikonsumsi individu atau kelompok dalam periode tertentu. Rendahnya asupan makanan dapat terjadi akibat keterbatasan kesediaan pangan di tingkat rumah tangga, sehingga tidak cukup bahan pangan untuk dikonsumsi. Asupan gizi mencakup berbagai jenis makanan dan minuman yang dibutuhkan tubuh secara terus-menerus. Umumnya, konsumsi makanan berkaitan dengan jumlah serta keragaman pangan yang dikonsumsi dalam jangka waktu tertentu. Makanan yang kita konsumsi berfungsi sebagai sumber nutrisi esensial yang mendukung pertumbuhan dan menjaga kesehatan (Pusdiklat KKB, 2021).

Pola makanan dengan prinsip gizi seimbang meliputi konsumsi makanan utama yang dikonsumsi dapat berupa sumber karbohidrat seperti nasi, jagung, singkong, sagu dan sejenisnya. Untuk memenuhi kebutuhan protein, disarankan konsumsi lauk pauk seperti tahu, tempe, ikan, daging atau ayam. Selain itu,

berbagai jenis sayuran seperti bayam, kangkung, wortel juga penting untuk melengkapi kebutuhan nutrisi.

b. Penyakit Infeksi

Infeksi dapat menjadi penyebab langsung gangguan gizi, terutama ketika pelayanan kesehatan kurang memadai, lingkungan tidak higienis dan akses terhadap fasilitas kesehatan terbatas. Faktor kesehatan lain yang mempengaruhi status gizi adalah meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, yaitu penyakit tidak menular yang bersifat kronis dan berkembang akibat penurunan fungsi organ tubuh, umumnya terjadi seiring bertambahnya usia karena kemunduran fungsi organ tubuh akibat proses penuaan contoh penyakit hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung, stroke, kanker, Alzheimer, Parkinson, osteoporosis, dan osteoarthritis, sementara itu penyakit non- degeneratif juga dapat menyebabkan perubahan pada pola asupan makanan serta mempengaruhi penyerapan zat gizi di tingkat jaringan. Penyakit infeksi dapat mengganggu proses metabolisme tubuh, menyebabkan ketidakseimbangan hormon dan menurunkan fungsi sistem kekebalan tubuh. terdapat hubungan timbal balik antara gizi buruk dan infeksi, dimana infeksi memperparah kondisi kekurangan gizi dan dapat melemahkan kemampuan tubuh untuk mengatasi penyakit infeksi.

3. Pengukuran Status Gizi

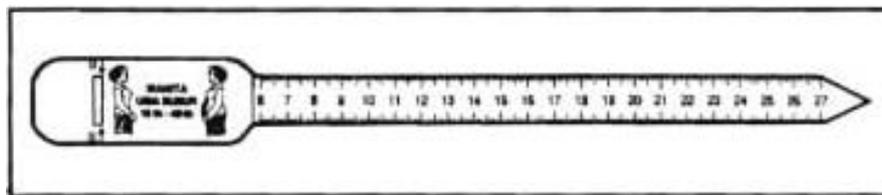
Pengukuran status gizi adalah cara untuk mengevaluasi kondisi gizi seseorang yang didasari pada konsumsi makanan dan kandungan zat gizi dalam tubuh. Kebutuhan gizi setiap individu berbeda tergantung pada usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik dan kondisi kesehatan. Penilaian ini penting dilakukan untuk mengevaluasi status kesehatan seseorang serta mengidentifikasi permasalahan gizi, baik disebabkan oleh kekurangan maupun kelebihan nutrisi.

Antropometri merupakan metode pengukuran dimensi tubuh yang bersifat portabel, mudah diterapkan secara luas, ekonomis dan tidak invasif. Teknik ini digunakan untuk menilai ukuran, proporsi, serta komposisi tubuh, pengukuran antropometri yang paling umum meliputi tinggi badan, berat badan dan lingkar lengan atas (Dewi et al., 2017).

1) Lingkar Lengan Atas (LILA)

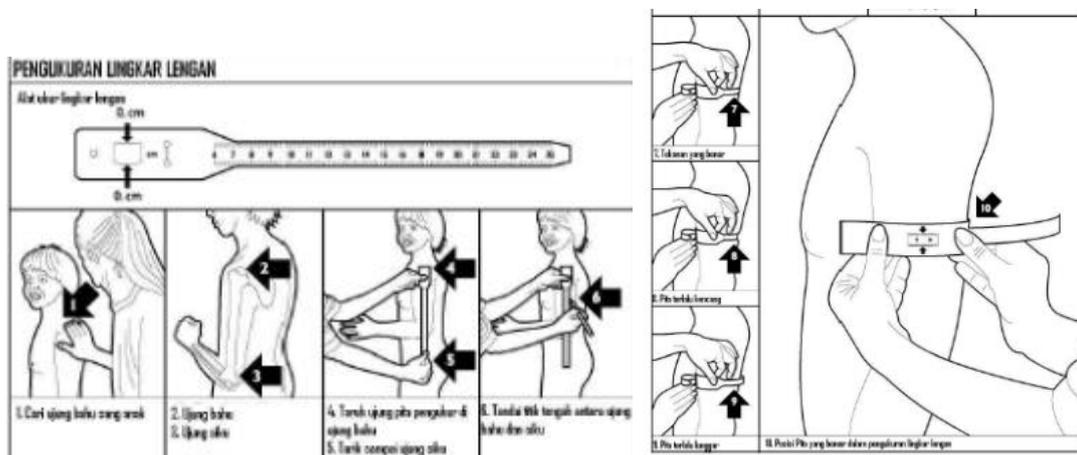
Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) adalah salah satu metode sederhana, cepat dan terjangkau dalam menilai status gizi, yang memberikan gambaran mengenai jaringan otot serta lapisan lemak bawah kulit. LILA dianggap sebagai indikator cadangan energi tubuh dan dapat digunakan untuk mengidentifikasi risiko kekurangan energi kronis (KEK), terutama pada perempuan usia subur. Karena kemudahan dalam penggunaannya dan perlengkapan yang minimal, metode ini cocok untuk skrining awal di masyarakat (Fitranti et al., 2020).

Gambar 1
Alat Ukur LILA



Sumber : (Fitranti et al., 2020)

Gambar 2
Cara mengukur Lingkar Lengan Atas



Sumber : ((Fitranti et al., 2020)

Table 2
Ambang Batas Pengukuran LILA untuk Wanita Usia Subur

Klasifikasi	Batas Ukur
Beresiko KEK	<23,5 cm
Tidak Beresiko KEK	23,5 cm

Sumber : (Kemenkes RI, 2015)

2) Indeks Masa Tubuh (IMT)

IMT merupakan metode pengukuran yang menggunakan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan untuk mengklasifikasi status berat badan individu dewasa ke dalam beberapa kategori, yaitu kekurangan, normal, kelebihan dan obes. IMT memiliki peran penting dalam mengidentifikasi potensi risiko kesehatan di masa mendatang dan telah banyak diterapkan sebagai dasar perumusan kebijakan kesehatan masyarakat (Jan, 2023).

Sebagai indikator status gizi, IMT dinilai efektif dalam menilai kondisi gizi orang dewasa berdasarkan kombinasi tinggi dan berat badan. Berat badan mencerminkan masa tubuh secara keseluruhan, termasuk jaringan dan cairan tubuh, sedangkan tinggi badan mencerminkan riwayat pertumbuhan jangka panjang. Namun, bagi individu yang tidak memungkinkan untuk ditimbang atau diukur berat badannya, diperlukan indikator yang lebih praktis dan mudah diterapkan seperti pengukuran ligkar lengan atas (LILA) (Sultana et al., 2015).

IMT juga digunakan sebagai alat sederhana untuk memantau status gizi pada individu dewasa (usia ≥ 18 tahun), terutama untuk mengidentifikasi kondisi kekurangan atau kelebihan berat badan. Nilai IMT dihitung melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan, yang selanjutnya digunakan untuk menentukan kategori status gizi berdasarkan klasifikasinya. Rumus perhitungan IMT adalah sebagai berikut :

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

Sumber : (Kemenkes RI, 2015)

Table 3
Klasifikasi Ambang Batas IMT/U Usia 5- 18 Thn

Keterangan	IMT/U
Gizi Kurang	<18,5
Normal	18,5 – 22,9
Gizi lebih	>23,0
Obesitas	>25,0

Sumber : (Kemenkes RI, 2020)

IMT/U dipakai apabila ingin mengukur Indeks Masa Tubuh bila usia <18

Tabel 4
Klasifikasi Ambang Batas IMT Nasional Usia >19 Thn

Keterangan	IMT
Sangat kurus	<17,0
Kurus	17,0-<18,5
Normal	18,5-25,0
Gemuk (overweight)	<25,0-27,0
Obesitas	>27,0

Sumber : (Kementrian Kesehatan RI, 2014)

IMT dipakai apabila ingin mengukur Indeks Masa Tubuh bila usia >19

C. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan dapat diartikan sebagai informasi yang diperoleh dan dipahami oleh seseorang melalui proses kognitif. Pengetahuan tidak memiliki batasan dalam cakupannya, baik berupa deskripsi, konsep, hipotesis, teori, prinsip maupun prosedur. Pengetahuan terbentuk dari informasi yang dipadukan dengan pemahaman dan kemampuan dalam membentuk keputusan, serta tersimpan dalam ingatan individu. Dengan demikian, pengetahuan mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengenali pola dan memprediksi suatu hasil (Mambang, 2022).

Secara umum, pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan yang dilakukan manusia terhadap objek melalui alat indra, seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, perabaan dan pengecapan. Pengetahuan menjadi landasan penting dalam pembentukan perilaku terbuka atau *open behavior*, di mana seseorang dapat menerima dan memahami informasi dengan lebih baik melalui proses sensorik. Pengetahuan ini mencakup informasi yang diperoleh dari pengalaman pribadi, pendidikan, serta informasi yang diterima dari lingkungan sekitar. Pengetahuan tidak hanya diperoleh melalui pendidikan formal, tetapi juga dapat terbentuk melalui pengalaman pribadi serta pembelajaran non-formal. Oleh karena itu, pengetahuan merupakan hasil dari proses interaksi yang kompleks secara sistem sensorik manusia dengan objek yang diamati, di mana proses ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pendidikan, pekerjaan, dan umur

juga sangat berpengaruh terhadap seberapa banyak pengetahuan seseorang (Mauallif, 2024).

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Natoatmodjo pengetahuan dalam ranah kognitif terdiri dari 6, yaitu :

a. Tahu (Know)

Merujuk pada kemampuan untuk mengenali dan mengulang kembali informasi atau materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pada tingkat ini individu mampu mengingat fakta atau detail spesifik dari suatu pembelajaran maupun rangsangan yang pernah diterima.

b. Memahami (Comprehension)

Menggambarkan kemampuan seseorang untuk menjelaskan secara akurat informasi yang telah dipelajari dan menginterpretasikan materi tersebut dengan benar. Pemahaman ditandai dengan kemampuan memberikan penjelasan, menyebutkan contoh, mengambil kesimpulan, membuat perkiraan dan hal lainnya terkait topik yang sedang dipelajari.

c. Aplikasi (Application)

Merupakan kemampuan untuk menerapkan pengetahuan atau konsep yang telah dipelajari dalam situasi sebenarnya. Aplikasi ini melibatkan penerapan hukum, rumus, metode, prinsip atau teori dalam konteks yang berbeda.

d. Analisis (Analysis)

Merujuk pada kemampuan untuk mengurai suatu materi atau konsep menjadi bagian-bagian penyusunnya, yang tetap saling terhubung dalam suatu struktur. Kemampuan ini mencakup aktivitas seperti membedakan, mengelompokkan, menggambarkan, dan memisahkan elemen-elemen.

e. Sintesis (Synthesis)

Sintesis adalah kemampuan untuk menghubungkan berbagai bagian informasi atau gagasan menjadi suatu bentuk baru yang utuh. Dengan kata lain, ini adalah proses menyusun struktur atau formulasi baru berdasarkan komponen yang telah ada sebelumnya.

f. Evaluasi (Evaluation)

Berkaitan dengan kemampuan untuk memberikan penilaian atau pertimbangan terhadap sesuatu materi atau objek, baik berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maupun standar yang dirumuskan sendiri. Evaluasi melibatkan proses justifikasi dan pengambilan keputusan berdasarkan pertimbangan rasional

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut penelitian (Wulansari, 2021) terdapat hubungan pengetahuan dengan beberapa faktor:

1. Usia

Usia mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, di mana kemampuan daya ingat dan pemahaman cenderung berkembang seiring bertambahnya usia. Individu yang lebih dewasa umumnya memiliki daya tangkap serta pola pikir yang lebih matang dalam menyerap dan mengolah informasi.

2. Tingkat Pendidikan

Pendidikan berperan sebagai sarana pembinaan yang membantu individu memahami berbagai aspek kehidupan. Semakin tinggi jenjang pendidikan yang ditempuh, semakin besar pula kemampuan seseorang untuk menerima, memahami dan menguasai informasi maupun pengetahuan baru.

3. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus untuk memperoleh penghasilan guna memenuhi kebutuhan hidup. Selain sebagai sumber penghidupan, pekerjaan juga dapat diartikan sebagai aktivitas yang dilakukan seseorang untuk mempertahankan keberlangsungan ekonomi.

4. Cara mengukur pengetahuan dan hasil pengukuran

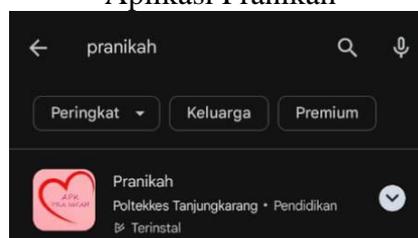
Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui metode wawancara atau penyebaran kuesioner yang berisi seputar materi yang ingin dinilai dari responden atau subjek penelitian. Bentuk pengukuran ini disesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden, yang mencakup aspek pengetahuan, memahami, menerapkan, menganalisis, mensintesis dan mengevaluasi. Secara umum, jenis

pertanyaan dalam pengukuran pengetahuan dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu soal berbentuk subjektif, seperti uraian dan serta soal objektif, seperti pilihan ganda, benar-salah, serta mencocokkan (Wardani, 2011).

Pada penelitian ini menggunakan variabel pengetahuan melalui Aplikasi Pranikah yang bisa diakses di *smart phone* android dan dapat diunduh melalui Playstore. Aplikasi Pranikah dirilis pada 25 Januari 2023 oleh Dewi Sri Sumardilah dan Retno Puji Astuti yang merupakan Dosen Poltekkes Tanjung Karang. Aplikasi ini merupakan panduan pranikah untuk calon pengantin agar diketahui dandilakukan oleh calon pengantin sebelum beranjak kejenjang pernikahan. Aplokasi pranikah ini memiliki 4 modul yang terdiri dari modul 1 (ASI eksklusif dan makanan pendamping ASI (MP-ASI), modul 2 (Gizi reproduksi ibu hamil dan pemantauan pertumbuhan balita), modul 3 (penyakit infeksi pada anak), modul 4 (kesehatan kehamilan). Dan di dalam setiap modul memiliki materi yang berbeda – beda, setiap materi pada modul berisi video, modul power point, modul pdf dan soal untuk mengevaluasi pengetahuan calon pengantin dalam menggunakan APK. Setiap modul berisikan 20 soal dan dijawab dengan pilihan benar atau salah, waktu yang dibutuhkan untuk menjawab 4 modul pada aplikasi pranikah yaitu sekitar 10-15 menit, untuk menggunakan Aplikasi Nikah dapat dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah berikut :

- 1) Buka Playstore di smart Phone android, lalu ketik Pranikah dengan tampilan logo berwarna pink dengan bentuk love dan didalamnya terdapat tulisan APK PRA NIKAH

Gambar 3
Aplikasi Pranikah



- 2) Setelah Aplikasi sudah terinstal maka tampilan awal pada aplikasi dibuka akan terlihat seperti yang ditunjukkan pada gambar 4

Gambar 4
Tampilan awal Aplikasi Pranikah



3) Setelahnya akan muncul tampilan beranda yang berisikan 4 modul

Gambar 5
Beranda modul Aplikasi Pranikah

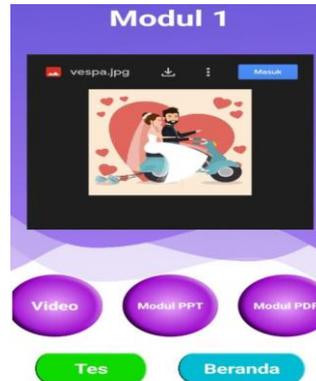


Tabel 5
Modul Aplikasi Pranikah

Modul	Isi
1	ASI eksklusif dan makanan pendamping ASI (MP-ASI)
2	Gizi reproduksi ibu hamil dan pemantauan pertumbuhan balita
3	Penyakit infeksi pada anak
4	Kesehatan Kehamilan

4) Setelah di klik salah satu modul, tampilan pada modul Aplikasi Pranikah terdapat Video, modul power point, modul pdf dan tes. Lalu aplikasi sudah bisa digunakan.

Gambar 6
Tampilan modul Aplikasi Pranikah



Tampilan pada modul Aplikasi Pranikah terdapat Video, modul power point, modul pdf dan tes.

4. Pengertian Gizi reproduksi

Gizi reproduksi adalah penerapan prinsip-prinsip gizi yang berfungsi untuk mendukung dan meningkatkan kesehatan sistem reproduksi secara keseluruhan, baik pria maupun wanita, tidak hanya itu gizi reproduksi juga mencakup seluruh siklus yang berhubungan dengan fungsi reproduksi, kesehatan seksual dan pengembangan generasi yang sehat. Nutrisi yang tepat dapat mendukung kesuburan pada pria dan wanita, untuk wanita pada kehamilan gizi reproduksi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. nutrisi yang tepat dapat mengurangi resiko kelahiran prematur, cacat lahir serta gangguan perkembangan anak. (Sertiato Bimo et al., 2022).

Perilaku dalam konsumsi gizi dan kesehatan memiliki peran yang sangat krusial. Seseorang dapat dikatakan memiliki kebiasaan makan yang sehat apabila makanan yang dikonsusinya mampu memenuhi prinsip gizi seimbang. Keseimbangan gizi hanya dapat dicapai melalui konsumsi berbagai jenis makanan. Semakin bervariasi bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari, maka semakin tinggi pula kemungkinan tubuh memperoleh zat gizi yang dibutuhkan. Namun, kesadaran untuk menerapkan pola makan sehat tersebut masih belum dimiliki oleh sebagian besar wanita usia subur (WUS), khususnya yang berada pada usia remaja (Dewantari, 2013).

Periode 1000 hari pertama kehidupan (1000 HPK) merupakan fase krusial dalam perkembangan anak, yang berlangsung sejak masa kehamilan sekitar 270 hari hingga anak berusia dua tahun atau 730 hari setelah lahir. Tahap ini sering disebut sebagai *golden period* karena merupakan masa dimana terjadi pertumbuhan dan perkembangan pesat, termasuk pembentukan otak, sistem metabolis, sistem imun dan pertumbuhan fisik secara keseluruhan. Kecukupan asupan gizi selama 1000 HPK sangat penting, karena kekurangan nutrisi pada periode ini dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan yang bersifat permanen. Salah satu dampak serius dari ketidakseimbangan gizi pada masa ini adalah stunting atau gangguan pertumbuhan akibat kekurangan gizi kronis (BKKBN, 2019).

Fase 1000 HPK terdiri dari tiga tahap, pertama 270 selama kehamilan, kedua 180 hari masa pemberian ASI eksklusif dan yang terakhir 550 masa pemberian ASI disertai Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Keseluruhan fase ini berlangsung dari awal kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Sekitar 70-80% perkembangan otak berlangsung pada masa ini (Furqan et al., 2019).

D. Kesiapan Menikah

1. Definisi Kesiapan Menikah

Kesiapan menikah adalah suatu kondisi psikologis, emosional, mental, spiritual, dan sosial yang menunjukkan kesiapan individu untuk menjalani kehidupan pernikahan secara dewasa dan bertanggung jawab. Kesiapan ini tidak hanya dilihat dari usia biologis atau kesiapan ekonomi, tetapi lebih kepada kesiapan menyeluruh dalam memahami, menerima, dan menjalani peran serta tanggung jawab sebagai pasangan hidup. Individu yang matang untuk menikah memiliki kemampuan untuk mengelola emosi secara positif, menyelesaikan konflik dengan bijaksana, serta mampu beradaptasi dengan dinamika kehidupan rumah tangga. pernikahan bukan sekadar menyatukan dua individu secara fisik dan legal, tetapi juga menyatukan dua latar belakang, kepribadian, nilai-nilai hidup, dan tujuan masa depan. Oleh karena itu, kesiapan menikah mencakup kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif, membangun kerja sama yang sehat, bersikap empatik terhadap pasangan, serta menjaga komitmen dalam situasi suka maupun duka.

Selain itu, kesiapan dalam pernikahan juga mencerminkan kesadaran spiritual dan tanggung jawab moral terhadap ikatan pernikahan sebagai sebuah janji suci yang melibatkan nilai-nilai keagamaan dan sosial. Orang yang matang untuk menikah mampu memandang pernikahan sebagai wadah ibadah dan pengembangan diri, bukan hanya sebagai pemenuhan kebutuhan emosional dan fisik semata.

Kesiapan emosional adalah komponen utama dalam kesiapan menikah. Menurutnya, seseorang yang belum matang secara emosi belum siap menghadapi tantangan pernikahan, karena mudah terbawa perasaan, tidak mampu mengelola konflik, dan cenderung bersikap kekanak-kanakan. Dengan demikian, kesiapan menikah merupakan landasan penting bagi terciptanya pernikahan yang harmonis, sehat, dan tahan terhadap berbagai tantangan kehidupan. Tanpa kesiapan ini, risiko konflik, kekecewaan, dan bahkan perpisahan menjadi lebih tinggi (Hurlock, 2015)

2. Faktor- faktor yang mempengaruhi

Kesiapan menikah adalah kondisi kesiapan lahir dan batin yang mencakup aspek fisik, mental, emosional, sosial, ekonomi, dan spiritual. Semakin matang seseorang dalam aspek-aspek tersebut, semakin besar kemungkinan pernikahan yang dijalani akan berjalan harmonis dan berkualitas. Kesiapan menikah merupakan kondisi di mana seseorang telah memiliki kesiapan menyeluruh dalam berbagai aspek penting kehidupan untuk memasuki dan menjalani pernikahan. Kesiapan ini tidak hanya dilihat dari usia atau kesiapan fisik semata, tetapi mencakup kesiapan mental, emosional, sosial, spiritual, hingga ekonomi dan keterampilan hidup. Kesiapan untuk menikah, bagi calon pengantin memberikan dampak positif dalam membekali mereka dengan pemahaman yang lebih baik mengenai kehidupan berumah tangga. Pemahaman ini dapat membantu menurunkan risiko terjadinya perceraian. Menurut (BKKBN, 2023), terdapat 10 aspek yang mencerminkan kesiapan seseorang dalam memasuki pernikahan, sebagai berikut :

a. Kesiapan usia

Usia merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan kesiapan seseorang untuk menikah. Usia yang dianggap ideal untuk menikah adalah minimal 25 tahun bagi laki-laki dan 21 tahun bagi perempuan. Pada rentang usia tersebut, individu dinilai telah siap untuk membentuk keluarga. Secara umum, calon

pengantin pada usia ini telah dianggap memiliki kesiapan baik dari segi biologis maupun psikologis.

b. Kesiapan fisik

Pernikahan merupakan ikatan yang sakral, sehingga menuntut persiapan yang menyeluruh, termasuk kesiapan fisik dan mental. Kesiapan menikah juga mencakup kemampuan untuk menjalani peran serta tanggung jawab sebagai pasangan. Oleh karena itu, pemahaman dan pengetahuan yang cukup menjadi aspek penting, terutama bagi individu yang berencana menikah dalam waktu dekat (Aziz et al., 2021).

Pernikahan di usia dewasa awal membutuhkan kesiapan fisik dan emosional, yang akan berpengaruh pada kemampuan pasangan dalam menghadapi berbagai tantangan. Kecerdasan emosional dan religiusitas dari kedua pasangan juga berkontribusi pada kepuasan dalam pernikahan. Dengan demikian, penting untuk menyiapkan diri secara matang dan emosional agar dapat membangun hubungan pernikahan yang harmonis dan bahagia di masa depan (Aulia & Masfufah, 2023).

c. Kesiapan finansial

Secara naluri, manusia berupaya untuk memenuhi berbagai kebutuhan hidup. Upaya ini umumnya dilakukan melalui perolehan pendapatan, baik dari aktivitas bekerja maupun berwirausaha. Mengingat kebutuhan manusia bersifat beragam dan tidak terbatas, sedangkan pendapatan yang dimiliki cenderung terbatas, maka diperlukan kemampuan untuk mengatur penghasilan secara bijaksana agar kebutuhan tersebut dapat terpenuhi. Kemampuan individu dalam mengelola keuangan berkontribusi langsung terhadap tingkat kesejahteraan. Pengaruh finansial terhadap kesiapan menikah sangat signifikan. Kesiapan finansial mencakup kemampuan untuk mengelola penghasilan, menabung, dan merencanakan keuangan untuk kebutuhan rumah tangga. Beberapa aspek pengaruh finansial terhadap kesiapan menikah, dengan demikian pasangan yang memiliki stabilitas finansial cenderung lebih siap untuk menghadapi tantangan dalam pernikahan, seperti biaya pernikahan, tempat tinggal, dan pendidikan anak (Ismail et al., 2023).

d. Kesiapan mental

Perceraian merupakan masalah yang telah ada sejak lama dan masih sering terjadi, yang berdampak pada anggota keluarga. Seringkali, perceraian dimulai dari berbagai konflik yang disebabkan oleh kurangnya kesiapan psikologis dalam menghadapi pernikahan. Salah satu cara untuk menurunkan angka perceraian adalah dengan mempersiapkan diri menghadapi pernikahan. Kesiapan psikologis merupakan salah satu aspek terpenting, karena hal ini membuat pasangan lebih siap menghadapi tantangan dalam keluarga (Aini & Afdal, 2020).

e. Kesiapan emosi

Kesiapan emosional merupakan kemampuan untuk mengelola dan mengatasi konflik-konflik yang timbul. Kurangnya kesiapan emosional dapat menimbulkan konflik yang sulit diselesaikan, jika konflik tidak diatasi maka akan menambah masalah baru. Kematangan emosi merupakan kondisi yang menunjukkan bahwa seseorang telah mencapai tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosionalnya. Individu yang memiliki kematangan emosi mampu mengelola dan mengandalkan perasaannya dengan baik (Arumndani, 2022).

f. Kesiapan sosial

Fenomena yang kini sering terjadi dan dianggap biasa adalah tingginya angka perceraian di kalangan pasangan suami istri. Tingginya angka perceraian diduga berasal dari kurangnya pemahaman pasangan, baik yang sedang merencanakan pernikahan maupun yang sudah menikah, mengenai kesiapan untuk menikah. Salah satu aspek yang berperan dalam membentuk kesiapan tersebut adalah dukungan sosial. Terdapat hubungan yang berarti antara dukungan sosial dan kesiapan menikah pada individu dewasa awal. Dukungan keluarga, teman dan pasangan memberi rasa aman dan nyaman, yang pada akhirnya membantu individu lebih siap dalam menghadapi kehidupan pernikahan (Annisa & Fadhillah, 2020).

g. Kesiapan Moral

Moral merujuk pada prinsip atau nilai yang mengatur perilaku manusia dalam memilih atau menilai mana yang pantas dan tidak pantas, serta yang sesuai atau yang tidak sesuai. Moralitas mencakup norma-norma yang diakui dalam suatu

masyarakat atau budaya dan memengaruhi tindakan serta keputusan individu. Dalam konteks yang lebih luas, moral juga dapat mencakup pertimbangan etis dan tanggung jawab sosial. Sedangkan Kesiapan moral adalah kemampuan individu untuk mampu mengenali perbedaan antara tindakan yang baik dan buruk, yang menjadi nilai-nilai dalam diri mereka. Kesiapan ini mencakup berbagai aspek karakter yang dimiliki seseorang saat menghadapi berbagai tantangan dalam hidup (Syepriana et al., 2018).

h. Kesiapan interpersonal

Kesiapan interpersonal adalah kesiapan dan kemampuan individu untuk terus belajar, mau berfikir dan berdiskusi, menganalisa informasi dan memecahkan masalah tanpa menimbulkan masalah baru. Sebelum memutuskan untuk menikah, penting untuk memastikan bahwa anda mampu menjalin hubungan dengan individu dari latar belakang yang berbeda, karena pernikahan juga berarti menjadi bagian dari keluarga pasangan. Selain itu, kehidupan setelah menikah melibatkan kerja sama dan saling berbagi pemikiran dengan pasangan dalam membangun rumah tangga.

i. Kesiapan keterampilan hidup

Keterampilan hidup merujuk pada kemampuan dan pengetahuan yang diperlukan untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan efektif, keterampilan hidup penting untuk membantu individu beradaptasi dengan tantangan dan mencapai tujuan pribadi serta profesional. Contoh keterampilan hidup meliputi menjaga membersihkan rumah, memasak, merawat dan membesarkan anak, serta melaksanakan peran dan tanggung jawab sebagai suami/istri/orang tua. Bahkan merawat organ reproduksi hingga pengetahuan alat kontrasepsi untuk pengaturan jarak kehamilan juga menjadi keterampilan yang harus dimiliki sebelum menikah.

j. Kesiapan intelektual

Kesiapan intelektual adalah kemampuan seseorang dalam berpikir, mengingat, dan menangkap informasi. Kesiapan intelektual dapat diwujudkan dengan mencari informasi seputar pernikahan dan keluarga. Kesiapan intelektual merupakan salah satu dimensi kesiapan berkeluarga, selain kesiapan usia, fisik, mental, finansial,

emosional, moral, sosial, dan interpersonal. Kesiapan menikah yang baik dapat membantu pasangan menghindari konflik dan mencapai pernikahan yang bahagia.

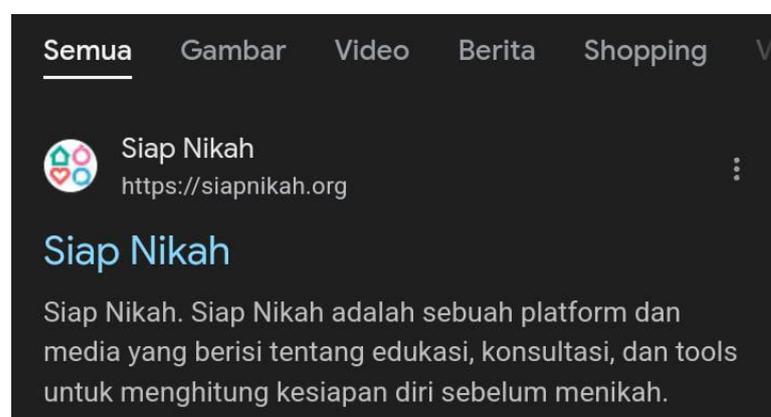
5. Cara mengukur kesiapan menikah

Pengukuran kesiapan menikah diukur menggunakan platform digital siapnikah.org yang digunakan memudahkan para calon pengantin dan generasi muda mengevaluasi kesiapan dalam membangun rumah tangga yang sehat dan harmonis. Kesiapan menikah meliputi Kesiapan usia, fisik, finansial, mental, emosi, sosial, moral, interpersonal, keterampilan hidup dan intelektual.

Pada penelitian ini menggunakan variabel kesiapan menikah melalui penggunaan platform digital siapnikah.org yang bisa diakses di *smart phone*. Tes kesiapan nikah dirilis oleh BKKKBN pada tahun 2019 dan kemudian dikembangkan pada tahun 2022. Situs ini tidak hanya menyediakan tes kesiapan menikah, tetapi juga menjadi pusat informasi, edukasi dan konsultasi tentang pernikahan dan kehidupan berkeluarga. Kesiapan menikah terdiri dari 50 soal dengan pilihan jawaban Ya/Tidak, waktu yang dibutuhkan untuk mengisi siap nikah yaitu sekitar 15 menit. Penggunaan platform digital Siap Nikah dapat dilakukan melalui tahapan-tahapan berikut :

- 1) Buka platform digital <https://questionnaire.siapnikah.org> di situs *Google* atau *Chrome*.

Gambar 7
Tampilan platform siap nikah



Lalu klik Siap Nikah dan akan muncul tampilan selanjutnya

- 2) Setelah itu akan terdapat tampilan awal, lalu klik cek kesiapan diri yang dapat dilihat pada gambar 8

Gambar 8
Tampilan awal Siap Nikah



- 3) Setelah itu akan muncul kusioner yang selanjutnya diisi dengan data pribadi

Gambar 9
Pengisian data pribadi siap nikah

- 4) Setelah mengisi data pribadi kemudian klik mulai dan akan muncul kusioner siap nikah yang dapat diisi dengan menjawab Ya/Tidak

Gambar 10
Pengisian kusioner Siap Nikah

KESIAPAN USIA

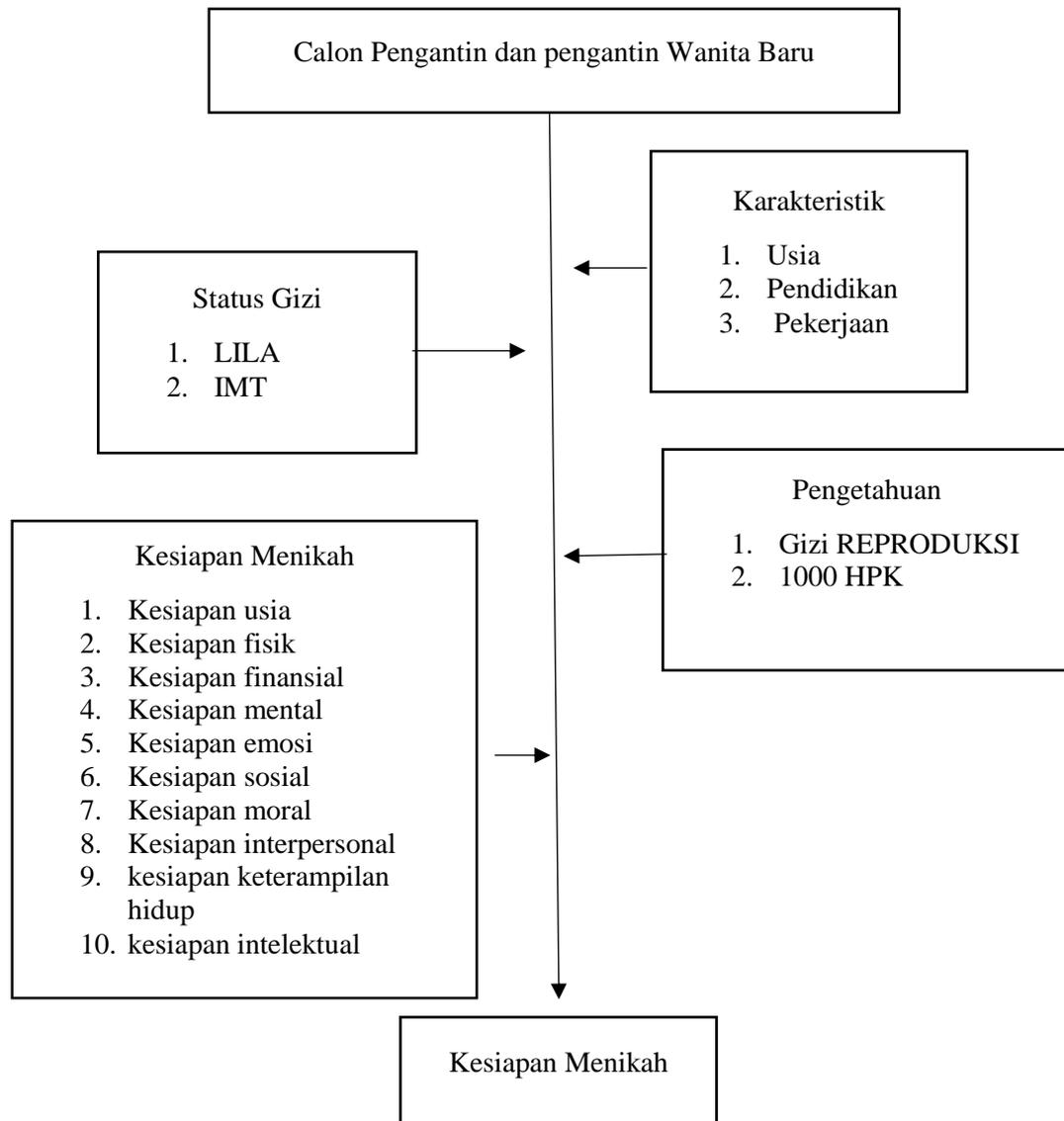
Berusia \geq 21 tahun Pilihan

KESIAPAN FISIK

Memiliki riwayat penyakit (darah rendah, darah tinggi, hepatitis, penyakit kelamin) Pilihan

- 5) Setelah jawaban terisi semua klik kirim lalu akan muncul skor kesiapan menikah, jika kesiapan menikah berada pada skor <80 maka dikatakan tidak siap dan jika skor >80 dikatakan siap.

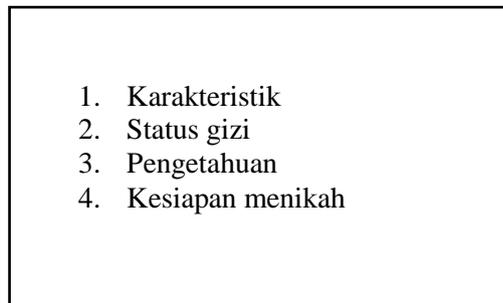
E. Kerangka Teori



Gambar 11
Kerangka Teori Calon Pengantin

Modifikasi (Kementerian Kesehatan RI, 2015) (Nurainun & Yusuf, 2022)
(BKKBN, 2023)

F. Kerangka Konsep



Gambar 12
Kerangka Konsep

G. Definisi Operasional

Tabel 6
Definisi Operasional

NO	Nama Variabel	Definisi Operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	skala
1.	Usia	Ulang tahun reakhir responde dihitung (1 tahun penuh)	Wawancara	Kusioner	1. 15-49 tahun (BPS, 2022)	Ordinal
2.	Pendidikan	Jenjang sekolah yang didapatkan secara formal	Kuisisioner	Wawancara	1. Tidak sekolah 2. Sampai dengan SD 3. SMP sederajat 4. SMA/sederajat 5. Sarjana	Ordinal
3.	Pekerjaan	Kegiatan yang dilakukan, dalam atau luar rumah untuk memenuhi kebutuhan ekonomi	Kuisisioner	Wawancara	1. Wiraswasta 2. Karyawan swasta 3. PNS 4. Tidak bekerja	Ordinal
2.	Status gizi	Penentuan status gizi seseorang berdasarkan pengukuran yang dapat diamati dan diukur menggunakan pengukuran antropometri yang kemudian dibandingkan dengan standar atau normal tertentu.	Pengukuran antropometri LILA dan IMT	Pita LILA Timbangan berat badan, mikrotoise	LILA 1. Beresiko KEK <23,5 cm 2. Tidak beresiko kek 23,5 (kemenkes,2022) IMT 1. Sangat kurus <17,0 2. Kurus 17,0-18,4 3. Normal 18,5-25,0 4. Gemuk 25,1-27,0	Ordinal

					5. Obes >27,0 (PGN,2014)	
3.	Pengetahuan	Tingkat pemahaman calon pengantin wanita mengenai gizi prakonsepsi terdiri dari 4 modul yang berisi tentang (ASI eksklusif dan makanan pendamping ASI (MP-ASI), Gizi reproduksi ibu hamil dan pemantauan pertumbuhan balita, penyakit infeksi pada anak dan kesehatan kehamilan)	Mengisi soal di Aplikasi pranikah	Aplikasi Pranikah	<ol style="list-style-type: none"> 1. <50 = kurang 2. 50-70 = cukup 3. >70 baik (Sumardilah, DS & Astuti, RP 2021)	Ordinal
4.	Kesiapan menikah	Merupakan persiapan calon pengantin mengenai Kesiapan usia, fisik, finansial, mental, emosi, sosial, moral, interpersonal, keterampilan hidup dan intelektual.	Mengisi pertanyaan Siap Menikah	Link https://siapnikah.org/	<ol style="list-style-type: none"> 1. Belum siap <80% 2. Siap >80-100% (BKKBN, 2023)	Ordinal