

PELATIHAN PENGUKURAN IMT PADA KOMUNITAS REMAJA PUTRI DI KOTA SAMARINDA

Fransiska Novita Sari¹, Maria Floriana Ping²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, STIKES Dirgahayu Samarinda

²Program Studi Diploma III Keperawatan, STIKES Dirgahayu Samarinda
Jl. Pasundan No. 21, Kelurahan Jawa, Kecamatan Samarinda Ulu, Kota Samarinda
e-mail : fransiskans.93@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan hal yang perlu diperhatikan oleh remaja putri. Hal ini berkaitan dengan upaya pencegahan stunting di masa mendatang ketika remaja putri menjadi calon ibu. Deteksi dini secara mandiri dapat dilakukan remaja putri dalam pemantauan status gizi berdasarkan IMT. **Tujuan:** Untuk melatih kemampuan remaja putri dalam mengukur IMT di Kota Samarinda. **Metode:** Pelaksanaan kegiatan ini akan dilakukan dalam 2 sesi, yaitu sesi pertama melakukan pengukuran tinggi dan berat badan. Setelah itu, dilanjutkan dengan latihan menghitung IMT. **Hasil dan Kesimpulan :** Peserta termasuk dalam kategori remaja awal dan menengah. Seluruh peserta dalam melakukan pengukuran IMT. Hasil pengukuran IMT ditemukan 31,35% remaja status gizi kurang dan 4,07% status gizi berlebih. Deteksi dini IMT secara berkelanjutan perlu dilakukan untuk memantau status gizi remaja.

Kata Kunci: pengukuran IMT, remaja putri

ABSTRACT

Introduction: Body Mass Index (BMI) is a crucial factor for adolescent girls. This is related to efforts to prevent stunting in the future when they become mothers. Early detection can be done independently by adolescent girls by monitoring their nutritional status based on BMI. **Objective:** To train adolescent girls' ability to measure BMI in Samarinda City. **Method:** This activity will be implemented in two sessions. The first session will measure height and weight. This will then be followed by practice calculating BMI. **Results and Conclusions:** Participants were categorized as early and middle adolescents. All participants took BMI measurements. The BMI measurement results found that 31.35% of adolescents were undernourished and 4.07% were overnourished. Continuous early detection of BMI is necessary to monitor adolescent nutritional status.

Keywords: BMI measurement, adolescent girls

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahapan penting seseorang ketika terjadi transisi antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Hal ini ditandai dengan percepatan pertumbuhan yang cepat salah satunya pada remaja putri ditandai dengan *menarche*. Perubahan yang terjadi ini harus diimbangi dengan

pemenuhan gizi yang baik secara kuantitas maupun kualitas (Kahssay et al., 2020). Apabila terjadi ketidakseimbangan gizi pada remaja putri dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti anemia, gizi kurang dan obesitas (Yuningsih, 2023). Berdasarkan hal tersebut, remaja putri

perlu mendapatkan gizi yang cukup untuk memastikan pertumbuhan dan pematangan optimal dalam mendukung kesehatan dan fungsi reproduksi mereka di masa depan.

World Health Organization (WHO, 2024) memaparkan data pada tahun 2019 ditemukan kejadian anemia pada perempuan usia 15-49 tahun sebanyak 29,9%. Gangguan makan dua kali lipat terjadi pada perempuan (3,8%) dibandingkan laki-laki (1,5%). Gangguan makan tersebut meliputi anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan gangguan makan berlebihan (*National Institute of Mental Health*, 2024). Dampak dari gangguan makan tersebut adalah kekurangan atau kelebihan gizi pada remaja putri. Data Riskesdas 2018 menunjukkan data serupa yaitu terkait masalah gizi pada remaja putri usia 13-15 tahun yang mengalami status gizi menurut Indeks Massa Tubuh berdasarkan Usia (IMT/U) yaitu obesitas sebesar 4,3% dan kurus 4,5%. Rentang usia 16-18 tahun yaitu obesitas sebesar 4,5% dan kurus sebesar 3,8%. Data kejadian anemia tahun 2018 berdasarkan rentang usia 5-14 tahun sebesar 26,8% dan usia 15-24 tahun sebesar 32% (Kementerian Kesehatan RI, 2018; Kementerian Kesehatan RI, 2022). Hal ini menunjukkan remaja putri perlu mendapatkan perhatian untuk meminimalkan dampak jangka panjang terkait pemenuhan gizi.

Upaya yang sudah dilakukan untuk mencegah terjadinya masalah gizi khususnya pada remaja melalui program pemerintah yaitu Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Program ini merupakan program untuk pemeriksaan kesehatan untuk usia sekolah dan remaja. Aspek yang diobservasi yaitu status gizi, tekanan darah dan skrining anemia (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Upaya tersebut sudah dilakukan

tetapi masih dilakukan di tatanan sekolah.

Pelaksana tertarik untuk melakukan kegiatan pelatihan pengukuran IMT pada salah satu komunitas putri karena kegiatan ini belum pernah dilakukan. Selain itu, kegiatan ini juga dapat meningkatkan kesadaran remaja putri untuk memperhatikan kondisi kesehatannya. Melalui hasil pengukuran IMT yang rutin, remaja dapat melakukan upaya promotif maupun preventif untuk menjaga status kesehatannya khususnya terkait dengan pemenuhan gizi seimbang.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pembentukan tim pengabdian internal mulai dari kegiatan pembagian jobdesk, rapat, persiapan materi, alat penunjang kegiatan serta persamaan persepsi terkait pelaksanaan kegiatan dari institusi STIKES Dirgahayu Samarinda. Setelah itu, menyiapkan surat izin pengabdian yang diserahkan ke pihak salah satu asrama putri di Kota Samarinda. Surat balasan dari pihak asrama menyatakan bersedia dan setuju untuk diadakan kegiatan pengabdian sehingga pertemuan awal dilakukan. Pelaksana menjelaskan rangkaian kegiatan yang akan dilakukan dan pihak asrama menyetujui serta mengatur hari pelaksanaan kegiatan.

Persiapan kegiatan ini terdiri dari persiapan alat yaitu alat pengukur tinggi badan (*medline*) dan berat badan (timbangan berat badan); lembar format pengukuran IMT; serta alat tulis. Media yang digunakan untuk menjelaskan cara, rumus dan perhitungan IMT menggunakan power point.

Proses pelaksanaan terdiri dari :

1. Pelaksana memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan serta

- proses kegiatan pengabdian. Peserta diberi kesempatan bertanya.
2. Pelaksana menyampaikan materi secara singkat mengenai cara mengukur tinggi dan berat badan; serta cara menghitung IMT.
 3. Pelaksana mendemonstrasikan cara pengukuran tinggi badan dan berat badan
 4. Masing-masing peserta secara bergantian belajar melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan; serta menghitung IMT teman mereka.
 5. Hasil pengukuran IMT diperiksa oleh tim pelaksana untuk dikoreksi
 6. Pelaksana memberikan saran untuk remaja yang memiliki IMT abnormal
 7. Pelaksana menutup kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian ini meliputi

1. Peserta
 - a. Seluruh peserta (48 orang) mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir
 - b. Seluruh peserta mampu melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan dan mengukur IMT
 - c. Peserta percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki untuk melakukan deteksi dini kesehatannya secara mandiri
 - d. Peserta tampak antusias karena selama ini hanya pernah dilakukan pengukuran di fasilitas pelayanan kesehatan yang mereka datang dan belum pernah melakukan pengukuran sendiri

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	Jumlah (f)	Persentase (%)
Usia		
11-14 tahun (Remaja awal)	20	41,67
15-17 tahun (Remaja menengah)	26	54,16
18-21 tahun (Remaja akhir)	2	4,17

Tingkat Pendidikan	26	54
SMP		
SMA	22	46

Sumber : Data Primer (2024)

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori remaja menengah dengan persentase sebesar 54,16% dan berstatus siswa SMA.

Tabel 2. Gambaran Faktor Risiko

IMT	Jumlah (f)	Persentase (%)
< 18,5: Berat badan kurang	15	31,35
18,5 - 24,9: Berat badan normal	31	64,58
25 - 29,9: Berat badan berlebih	2	4,07
>30 : Obesitas	0	0
Jumlah	48	100

Sumber : Data Primer (2024)

Tabel 2. menunjukkan adanya remaja putri yang memiliki nilai IMT <18,5 yang termasuk dalam berat badan kurang (*underweight*).

Berdasarkan hasil kegiatan ditemukan bahwa latihan pengukuran IMT dapat melatih pengetahuan dan keterampilan remaja putri. Pengetahuan mereka bertambah mengenai cara menghitung status gizi menggunakan rumus IMT yaitu berat badan dalam satuan “kg” dibagi dengan tinggi badan dalam bentuk “m²”. Keterampilan remaja putri juga meningkat dibuktikan dengan mereka mampu untuk mendemonstrasikan kembali cara mengukur berat badan dan tinggi badan yang benar. Pengukuran berat badan tidak boleh menggunakan alas kaki, berdiri tegak dan pastikan angka di timbangan di mulai dari 0 kg. Pengukuran tinggi badan juga harus dilakukan dengan posisi badan tegak lurus, *medline* ditempelkan di dinding dan di tarik ke bawah sampai menyentuh bagian atas kepala. Kegiatan ini secara tidak langsung menimbulkan rasa

percaya diri pada remaja karena memiliki kemampuan untuk mengetahui status gizi yang dimiliki.

Vani et al., (2023) pada kegiatan pengabdian sebelumnya melakukan Edukasi dan Pelatihan Penilaian Status Gizi pada Remaja di SMP Yari Kota Padang. Hasil kegiatan tersebut menunjukkan bahwa remaja dapat melakukan penilaian status gizi serta. Selain itu, ditemukan sepertiga remaja tersebut mengalami status gizi kurang. Hal serupa juga dilakukan Olivia et al., (2022) dengan respondennya adalah siswa pengurus UKS di suatu SMP. Hasil kegiatan tersebut menunjukkan bahwa pengurus UKS mampu mendukung program pelayanan untuk pengukuran antropometri dan pemantauan status gizi.

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan untuk melatih kemampuan siswa untuk melakukan pengukuran IMT secara mandiri masih jarang dilakukan. Umumnya, dilakukan oleh pihak petugas UKS atau guru penanggung jawab UKS atau pihak puskesmas yang datang ke sekolah-sekolah. Latihan seperti ini dapat meningkatkan sikap awas diri pada remaja mengenai status kesehatannya khususnya terkait status gizi. Keterlibatan aktif remaja diharapkan dapat membentuk perilaku upaya peningkatan kesehatan sehingga berdampak di masa mendatang untuk terus memelihara kesehatan yang dimiliki.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa remaja putri dapat melakukan pengukuran IMT secara mandiri. Kegiatan ini dapat menjadi kegiatan rutin bulanan di asrama dalam memantau status gizi warga asrama. Selain itu, data status gizi yang dimiliki dapat menjadi

dasar dalam penentuan intervensi untuk mencapai status gizi dalam batas normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Kahssay, M., Mohamed, L., & Gebre, A. (2020). Nutritional Status of School Going Adolescent Girls in Awash Town, Afar Region, Ethiopia. *Journal of Environmental and Public Health*, 2020, 9. <https://doi.org/10.1155/2020/7367139>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskendas 2018. *Laporan Nasional Riskendas 2018*, 44(8), 181–222. [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Remaja Bebas Anemia: Konsentrasi Belajar Meningkat, Bebas Prestasi*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/remaja-bebas-anemia-konsentrasi-belajar-meningkat-bebas-prestasi>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Luar Gedung*. Satu Sehat. <https://satusehat.kemkes.go.id/platform/docs/id/interoperability/pkpr-luar-gedung/>
- National Institute of Mental Health. (2024). *Eating Disorder*. National Institute of Mental Health (NIMH). <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/eating-disorders>
- Olivia, Z., Rosiana, N. M., Suryana, A. L., & Atmadji, E. S. J. (2022). Pengaruh Pelatihan Antropometri terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Pengurus UKS di SMPN2 Desa Kemuning Lor Jember. *5th National Conference for Community Service (NaCosVi)*, 5(1), 378–383. <https://proceedings.polije.ac.id/index.php/ppm/article/view/426>
- Vani, A. T., Triansyah, I., Dewi, N. P., Abdullah, D., & Annisa, M. (2023). Edukasi dan Pelatihan Penilaian

- Status Gizi pada Remaja di SMP
Yari Kota Padang. *Nusantara
Hasana Journal*, 2(8), 290–300.
- WHO. (2024). *Anemian in Children and
Women*. WHO.
[https://www.who.int/data/gho/data/t
hemes/topics/anaemia_in_women_a
nd_children](https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children)
- Yuningsih, D. E. (2023). *Masalah Gizi
pada Remaja*. Direktorat Jenderal
Pelayanan Kesehatan, Kemenkes
RI.
[https://yankes.kemkes.go.id/view_a
rtikel/2214/masalah-gizi-pada-
remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2214/masalah-gizi-pada-remaja)