



**LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT
EDUKASI KEPADA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) TENTANG STATUS GIZI DAN
INDEKS MASA TUBUH (IMT)**

COMMUNITY SERVICE REPORT

**EDUCATION TO JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS ON NUTRITIONAL STATUS AND BODY MASS
INDEX (BMI)**

Muhammad Natsir Ilvira,¹ Fahmi Irsan Nasution,² Ekawaty Suryani Mastari

¹Fakultas Kedokteran Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia

²Fakultas Kedokteran Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia

³Fakultas Kedokteran Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia.

Email : mnatsirilvira@helvetia.ac.id

Abstrak

Latar Belakang : Status gizi merupakan indikator penting dalam menentukan derajat kesehatan individu, khususnya pada usia remaja yang sedang mengalami pertumbuhan pesat. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi dapat menyebabkan masalah gizi kurang maupun gizi lebih yang berisiko menimbulkan penyakit tidak menular di masa depan. **Tujuan :** Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya peserta didik, mengenai pentingnya status gizi serta cara menilai kondisi tubuh melalui Indeks Massa Tubuh (IMT). **Metode :** Kegiatan dilaksanakan melalui metode penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, serta praktik langsung pengukuran tinggi badan, berat badan, dan perhitungan IMT. Materi edukasi mencakup konsep gizi seimbang, kategori status gizi berdasarkan IMT, serta pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan. Peserta juga diberikan contoh penerapan pola makan sehat yang sesuai dengan kondisi lingkungan dan ketersediaan pangan lokal. Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab dan kuesioner singkat untuk menilai peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. **Hasil :** Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai status gizi dan kemampuan melakukan pemantauan IMT secara mandiri. Selain itu, terjadi peningkatan motivasi untuk menerapkan pola makan sehat dan aktivitas fisik secara rutin. **Saran :** Program ini diharapkan dapat berkontribusi dalam membentuk perilaku hidup sehat sejak dini serta menjadi langkah promotif dan preventif dalam menurunkan risiko masalah gizi dan penyakit tidak menular. **Kesimpulan :** Dengan keterlibatan aktif sekolah dan kader kesehatan, kegiatan ini berpotensi untuk dikembangkan sebagai program berkelanjutan dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: Pengabdian masyarakat, edukasi gizi, status gizi, Indeks Massa Tubuh (IMT), remaja, promosi kesehatan, pencegahan penyakit.

Abstract

Background: Nutritional status is an important indicator in determining the level of individual health, especially in adolescence who are experiencing rapid growth. An imbalance between nutritional intake and needs can lead to problems of malnutrition or overnutrition which carry the risk of developing non-communicable diseases in the future. **Objective:** This community service aims to increase knowledge and awareness of the community, especially students, regarding the importance of nutritional status and how to assess body condition through the Body Mass Index (BMI). **Methods:** The activity was carried out through health education, interactive discussions, and direct practice of measuring height, weight, and calculating BMI. Educational materials included the concept of balanced nutrition, nutritional status categories based on BMI, and the importance of physical activity in maintaining health. Participants were also given examples of implementing a healthy diet that is appropriate to environmental conditions and local food availability. Evaluation was carried out through questions and answers and a short questionnaire to assess the increase in knowledge before and after the activity. **Results:** The results of the activity showed an increase in participants' understanding of nutritional status and their ability to monitor BMI independently. In addition, there was an increase in motivation to implement a healthy diet and regular physical activity. **Recommendation:** This program is expected to contribute to the formation of healthy lifestyle behaviors from an early age and serve as a promotional and preventive measure in reducing the risk of nutritional problems and non-communicable diseases. **Conclusion:** With the active involvement of schools and health cadres, this activity has the potential to be developed as a sustainable program in an effort to improve public health.

Keywords: Community service, nutrition education, nutritional status, Body Mass Index (BMI), adolescents, health promotion, disease prevention.

PENDAHULUAN

Status gizi adalah indikator kesehatan krusial yang mencerminkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan nutrisi, serta berisiko memicu penyakit jika tidak seimbang. Kekurangan gizi (wasting/stunting) melemahkan imun, sementara kelebihan gizi (obesitas) meningkatkan risiko diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Penilaian gizi secara dini sangat penting untuk intervensi dan pencegahan komplikasi jangka panjang.[1]

Berikut adalah poin-poin penting mengenai status gizi dan dampaknya:

- Dampak Status Gizi Tidak Seimbang:
 - ✓ Kekurangan Gizi (Underweight, Wasting, Stunting): Menyebabkan pertumbuhan terhambat, penurunan kemampuan kognitif, dan sistem kekebalan tubuh lemah.
 - ✓ Kelebihan Gizi (Overweight, Obesitas): Terkait dengan penyakit tidak menular (degeneratif) seperti penyakit jantung koroner, stroke, diabetes tipe 2, dan hipertensi.
- Penilaian Status Gizi (Antropometri):
 - ✓ Parameter yang digunakan meliputi umur, berat badan (BB), tinggi badan (TB), lingkar lengan atas (LiLA), lingkar kepala, dan tebal lemak.
 - ✓ Metode umum meliputi pengukuran IMT (Indeks Massa Tubuh) untuk orang dewasa, serta BB/U, TB/U, atau BB/TB untuk anak-anak.
- Faktor yang Mempengaruhi:
 - ✓ Faktor Langsung: Konsumsi makanan dan adanya penyakit infeksi.
 - ✓ Faktor Tidak Langsung: Tingkat pengetahuan gizi, pola asuh, tingkat sosial ekonomi, dan aktivitas fisik.
 - Pentingnya Intervensi: Penilaian gizi secara rutin membantu mencegah komplikasi jangka panjang, terutama pada kelompok rentan (bayi, anak-

anak, ibu hamil/menyusui) dan mengurangi risiko kematian.

Menjaga status gizi seimbang dapat dilakukan dengan menerapkan empat pilar gizi seimbang: konsumsi beraneka ragam makanan, pola hidup aktif, pola hidup bersih, dan mempertahankan berat badan ideal.[2]

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah metode skrining sederhana untuk menilai status gizi orang dewasa dengan membandingkan berat badan (kg) dan tinggi badan ((m^2)) [3], dirumuskan sebagai :

$$\frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{tinggi badan (m)}}$$

IMT membantu mengklasifikasikan kategori berat badan (kurang, ideal, berlebih, obesitas) untuk mendeteksi risiko kesehatan terkait gizi[4].

Berikut adalah poin penting mengenai IMT berdasarkan informasi yang ada:

Rumus Perhitungan IMT

$$\frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Kategori IMT (WHO/Kemenkes):

- ✓ Underwaight (kurus): <18,5
- ✓ Normal (Ideal): 18,5-25,0
- ✓ Overweight (Kelebihan) : >25,0
- ✓ Praobes (Praobesitas): 25,0-30,0
- ✓ Obesitas I : 30,0-35,0
- ✓ Obesitas II : 35,0-40,0
- ✓ Obesitas III (Morbit): > 40,0

Pernyataan bahwa masih rendahnya pengetahuan anak - anak sekolah menengah pertama (SMP) mengenai Indeks Massa Tubuh (IMT) menyebabkan kurangnya kesadaran terhadap risiko kesehatan adalah tepat. IMT adalah indikator sederhana untuk memantau

status gizi (kurang, ideal, berlebih, atau obesitas), namun pemahamannya yang kurang membuat banyak orang gagal mendeteksi dini risiko kesehatan [4].

Berikut adalah poin-poin penting mengenai dampak kurangnya pengetahuan IMT:

- Pentingnya IMT dalam Kesehatan: Dengan mengetahui nilai IMT, anak - anak sekolah menengah pertama (SMP) sebenarnya dapat memotivasi diri untuk memperbaiki gaya hidup, seperti meningkatkan aktivitas fisik dan mengatur pola makan.
- Risiko Kurang Pengetahuan (IMT Tinggi/Obesitas): Kurangnya kesadaran terhadap IMT berlebih (obesitas) meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes melitus, penyakit jantung, hipertensi, gangguan pernapasan, dan masalah pencernaan.
- Risiko Kurang Pengetahuan (IMT Rendah/Underweight): Anak - anak sekolah menengah pertama (SMP) sering kali hanya fokus pada risiko obesitas, padahal IMT rendah (underweight) juga berbahaya karena dapat menurunkan sistem imun, menyebabkan tubuh sering lelah, lesu, dan rentan terhadap infeksi.
- Pola Makan dan Gaya Hidup: Kurangnya pemahaman ini berdampak pada kurangnya inisiatif untuk mengatur pola makan (termasuk konsumsi gula) dan rendahnya aktivitas fisik, yang memicu masalah kesehatan.

Edukasi gizi seimbang sangat krusial untuk meningkatkan pemahaman anak - anak sekolah menengah pertama (SMP), yang bertujuan mengubah pola makan menjadi lebih sehat, mencegah stunting/malnutrisi, serta menurunkan risiko penyakit tidak menular [5]. Edukasi berfokus pada panduan "Isi Piringku" (karbohidrat, lauk, sayur, buah)

dan gaya hidup aktif untuk menjaga berat badan ideal.

Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang:

- ✓ Pencegahan Stunting dan Penyakit: Edukasi yang berkelanjutan terbukti efektif menurunkan stunting, menjaga daya tahan tubuh, dan mengurangi risiko penyakit kronis.
- ✓ Pola Makan Sehat: Membantu anak - anak sekolah menengah pertama (SMP) memilih makanan lokal yang bergizi, membatasi gula-garam-lemak, dan membiasakan sarapan.
- ✓ Target sasaran: Edukasi mencakup ibu hamil/balita (pencegahan stunting) dan remaja (cegah anemia/obesitas).
- ✓ Metode: Penyuluhan, demo masak MPASI, dan konseling gizi melalui Posyandu/Puskesmas merupakan cara efektif untuk mengubah perilaku anak - anak sekolah menengah pertama (SMP).

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian anak - anak sekolah menengah pertama (SMP) diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan perangkat desa atau kader kesehatan, identifikasi kebutuhan anak - anak sekolah menengah pertama (SMP), serta penyusunan materi edukasi yang sesuai dengan karakteristik sasaran. Materi disusun dalam bentuk presentasi sederhana, leaflet, dan alat bantu visual agar mudah dipahami oleh seluruh kelompok usia. Tahap ini bertujuan untuk memastikan kegiatan berjalan efektif dan sesuai dengan permasalahan kesehatan yang ada di anak - anak sekolah menengah pertama (SMP).

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi. Peserta diberikan penjelasan mengenai pengertian

status gizi, pentingnya gizi seimbang, serta konsep dan fungsi IMT dalam menilai kondisi tubuh. Diskusi digunakan untuk menggali pemahaman peserta, menjawab pertanyaan, serta mengklarifikasi mitos yang berkembang terkait berat badan dan pola makan[6].

Selanjutnya dilakukan praktik pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk perhitungan IMT secara langsung. Peserta dilibatkan secara aktif dalam proses pengukuran dan perhitungan agar mampu melakukan pemantauan status gizi secara mandiri di rumah. Hasil IMT kemudian dijelaskan berdasarkan kategori status gizi, disertai saran singkat mengenai perbaikan pola makan dan aktivitas fisik sesuai dengan kondisi masing-masing peserta.

Tahap evaluasi dilakukan melalui tanya jawab dan pengisian kuesioner singkat untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Selain itu, dilakukan refleksi kegiatan bersama kader kesehatan untuk merencanakan tindak lanjut berupa pemantauan berkala dan penyebarluasan informasi lanjutan kepada anak - anak sekolah menengah pertama (SMP). Evaluasi ini bertujuan untuk menilai efektivitas metode edukasi serta keberlanjutan dampak program pengabdian anak - anak sekolah menengah pertama (SMP).

HASIL

Manfaat utama yang dicapai dari kegiatan pengabdian anak - anak sekolah menengah pertama (SMP) ini adalah meningkatnya pengetahuan anak - anak sekolah menengah pertama (SMP) tentang pentingnya status gizi dan cara menilai kondisi tubuh melalui Indeks Massa Tubuh (IMT). Anak - anak sekolah menengah pertama (SMP) menjadi lebih memahami hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan kesehatan, sehingga mampu mengenali risiko gizi kurang maupun gizi lebih sejak dulu. Peningkatan pengetahuan ini menjadi dasar penting dalam pembentukan perilaku hidup sehat [7].

Kegiatan ini juga memberikan manfaat dalam bentuk peningkatan

keterampilan anak - anak sekolah menengah pertama (SMP) untuk melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, serta perhitungan IMT secara mandiri. Dengan kemampuan tersebut, anak - anak sekolah menengah pertama (SMP) dapat memantau status gizi secara berkala tanpa harus selalu bergantung pada fasilitas kesehatan. Hal ini mendorong deteksi dini terhadap perubahan status gizi dan memungkinkan dilakukan tindakan pencegahan lebih cepat. Selain aspek individu, manfaat juga dirasakan pada tingkat keluarga dan komunitas melalui meningkatnya kesadaran kolektif tentang pentingnya penerapan pola makan gizi seimbang dan gaya hidup aktif. Edukasi yang diberikan mendorong keluarga untuk menyediakan makanan yang lebih sehat dan membiasakan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Dampak ini berpotensi menurunkan risiko penyakit tidak menular di lingkungan anak - anak sekolah menengah pertama (SMP) secara jangka panjang[8].

Bagi tenaga kesehatan dan institusi pelaksana, kegiatan ini memperkuat peran promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan anak - anak sekolah menengah pertama (SMP) serta meningkatkan kemitraan dengan kader dan perangkat setempat. Program ini dapat menjadi model kegiatan berkelanjutan yang mudah direplikasi di wilayah lain. Dengan demikian, pengabdian anak - anak sekolah menengah pertama (SMP) tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga kontribusi jangka panjang terhadap peningkatan derajat kesehatan anak - anak sekolah menengah pertama (SMP)[9].

Faktor Penghambat dan Pendukung Dalam Pengabdian Anak - anak sekolah menengah pertama (SMP)

Tidak dijumpai faktor penghambat dalam kegiatan ini. Faktor pendukung yang dijumpai adalah adanya dukungan dari semua pihak dan anak - anak sekolah menengah pertama (SMP) sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian anak - anak sekolah menengah pertama (SMP) melalui edukasi status gizi dan Indeks Massa Tubuh (IMT) terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak - anak sekolah menengah pertama (SMP) mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara asupan gizi dan aktivitas fisik. Anak - anak sekolah menengah pertama (SMP) tidak hanya memahami konsep IMT, tetapi juga mampu melakukan pengukuran dan pemantauan status gizi secara mandiri. Edukasi ini berperan sebagai upaya promotif dan preventif dalam mencegah terjadinya masalah gizi serta penyakit tidak menular[10].

Disarankan agar kegiatan edukasi serupa dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program kesehatan di tingkat desa atau puskesmas, sehingga pemantauan status gizi dapat dilakukan secara rutin. Selain itu, perlu dikembangkan media edukasi yang lebih variatif dan pendampingan lanjutan oleh kader kesehatan untuk memperkuat perubahan perilaku anak - anak sekolah menengah pertama (SMP). Dengan kesinambungan program, diharapkan dampak positif terhadap peningkatan derajat kesehatan anak - anak sekolah menengah pertama (SMP) dapat berlangsung dalam jangka panjang[11].

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Kepala sekolah Tahfis Qura'an Amanah yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan Pengabdian masyarakat, terkhususnya siswa SMP.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] J. Yunita and R. M. Syahadat, *PERILAKU KESEHATAN & PROMOSI KESEHATAN*, no. March. 2024.
- [2] R. Harianti, A. M. Putri, N. Ramadhani, and W. Nur, "The Effect of Nutrition Education on Increasing Adolescents Knowledge about Diverse Food Consumption in an Effort to Implement the 4 Pillars of Balanced Nutrition Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Konsumsi Makanan Beragam dalam Upaya Penerapan 4 Pilar Gizi Seimbang," vol. 6, no. 1, pp. 2017–2020, 2024.
- [3] V. Nomor and K. Kunci, "Jurnal Kesehatan Saintika Meditory CORRELATION OF BODY MASS INDEX (BMI) WITH CHOLESTEROL Jurnal Kesehatan Saintika Meditory," vol. 1, pp. 50–56.
- [4] K. Dlinggo and K. B. Daerah, "Survei indeks massa tubuh (imt) ibu rumah tangga kecamatan dlinggo, kabupaten bantul daerah istimewa yogyakarta," vol. 3, no. 2, pp. 366–372, 2024, doi: 10.31316/ijst.v3i2.7542.
- [5] V. Valentin and T. Mahmudiono, "Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan sarapan bergizi seimbang pada anak sekolah dasar," vol. 5, pp. 5676–5681, 2024.
- [6] U. N. Makassar, "Edukasi Pentingnya Berolahraga untuk Kesehatan Di tinjau dari Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Status Gizi Masyarakat di Kelurahan Tete Batu Kecamatan Pallanga Kabupaten Gowa," vol. 2, 2022.
- [7] P. K. Wiguna *et al.*, *Promosi dan perilaku Kesehatan*.
- [8] O. J. Sumampouw, O. R. Pinontoan, and J. E. Nelwan, "Edukasi dan Promosi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular," vol. 1, no. 9, pp. 2081–2087, 2023.
- [9] R. P. Naulia and L. Saudi, "Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat," no. April, pp. 95–101, 2021.
- [10] P. D. A. N. Penanggulangan, "Pencegahan dan penanggulangan menular pada remaja," vol. 5, pp. 4223–4233, 2024.
- [11] A. P. A. Imelda Yusri1, Hayatur Ridha Sari2 , Malisa Juni3, "Efektivitas

Penkes Gizi Terhadap Pengetahuan
Remaja Awal Tentang Pemenuhan
Kebutuhan Gizi,” pp. 1–13.

MEDIDENU