



PENKAJIAN STATUS GIZI BERDASARKAN PERSEN LEMAK TUBUH DAN PEMBERIAN KONSELING INTERPRETASI HASIL PENGUKURAN PADA PKM DI MILAD UNIVERSITAS AISYAH PRINGSEWU

Mayesti Akhriani^{1*}, Desti Ambar Wati², Alifiyanti Muharammah³

^{1,2,3}Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

*Penulis Korespondensi: mayestiakhr@gmail.com

ABSTRACT

Percent body fat is an indicator of nutritional status that describes the distribution and the total body fat in the body. Measurement of percent body fat and efforts to achieve optimal nutritional status that can reduce the risk of degenerative diseases. The aims of this community service activity is to increase the knowledge of Aisyah Pringsewu University Milad participants regarding the interpretation of the results of body fat percent measurements and nutritional counseling as an effort to achieve normal fat percent. This activity was conducted on the anniversary of Aisyah Pringsewu University for 6 days on June 19 – June 24 2023. The total number of respondents was 35 people by measuring percent body fat using BIA (Bioelectrical Impedance Analysis), then students and lecturers of the Nutrition Study Program provided explanations of interpretation of the results and nutritional counseling. From the measurement results, the results obtained were an average body fat percentage of all respondents of 22.83 ± 9.28 percent. For male respondents, 57% had a low body fat percentage, and only 7.1% of male respondents had a high category. Meanwhile, for female respondents, respondents who had normal and high fat percentage categories were 52.4% and 28.6%. Respondents were given nutritional counseling using leaflets regarding food intake, increased physical activity and a healthy lifestyle.

Keywords: Percent body fat, nutritional status

ABSTRAK

Persen lemak tubuh adalah salah satu indikator status gizi yang menggambarkan distribusi dan jumlah lemak tubuh total dalam tubuh. Pengukuran persen lemak tubuh dan upaya mencapai status gizi yang optimal dapat menurunkan risiko penyakit degenerative. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menambah pengetahuan para peserta Milad Universitas Aisyah Pringsewu mengenai interpretasi hasil pengukuran persen lemak tubuh dan konseling gizi sebagai upaya mencapai persen lemak yang optimal. Kegiatan ini dilakukan pada Milad Universitas Aisyah Pringsewu selama 6 hari pada tanggal pada tanggal 19 Juni – 24 Juni 2023. Jumlah responden total adalah 35 orang dengan dilakukan pengukuran persen lemak tubuh menggunakan BIA (Bioelectrical Impedance Analysis), selanjutnya mahasiswa dan dosen Prodi S1 Gizi memberikan penjelasan interpretasi hasil dan konseling gizi. Dari hasil pengukuran, hasil yang didapatkan adalah rata-rata persen lemak tubuh seluruh responden sebesar $22,83 \pm 9,28$ persen. Pada responden laki-laki, sebanyak 57% memiliki persen lemak tubuh yang tergolong rendah, dan hanya 7,1% responden laki-laki yang memiliki kategori tinggi. Sedangkan pada responden perempuan, responden memiliki kategori persen lemak normal dan tinggi adalah 52,4% dan 28,6%. Para responden diberikan konseling gizi dengan media leaflet mengenai pengaturan asupan makan, peningkatan aktifitas fisik dan gaya hidup sehat.

Kata Kunci: *persen lemak tubuh, status gizi*

1. PENDAHULUAN

Masalah gizi dan Kesehatan saat ini berkembang menjadi masalah gizi ganda di Indoensia. Masalah gizi kurang belum sepenuhnya tereatasi, sedangkan masalah gizi lebih atau obesitas muncul dan menjadi ancaman kesehatan. Status gizi seseorang dapat diketahui dari keseimbangan antara asupan makan dan kebutuhannya. Masalah ini disebabkan oleh kebiasaan makan yang kurang tepat seperti pemilahan bahan makanan yang tinggi lemak, aktifitas fisik yang cenderung tidak aktif dan gaya hidup yang tidak sehat (Popkin dkk, 2020)

Kegemukan atau obesitas sudah menjadi masalah gizi masyarakat. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi status gizi lebih pada laki-laki dewasa sebanyak (12,1%) dan obesitas (14,5%) (Riskesdas, 2018). Sedangkan, prevalensi obesitas di Lampung sebanyak 7,18 % dan Pringsewu 6

Menurut Burhans (2018), total persen lemak tubuh dan visceral lemak meningkat seiring bertambahnya usia, dengan prevalensi terbanyak terjadi pada usia 40-59 tahun. Ibu rumah tangga adalah subjek yang paling berisiko terkena obesitas. Kegemukan dan obesitas merupakan faktor penting yang harus selalu dipantau, karena merupakan faktor risiko penyakit degenarive yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja. Oleh karena itu, pemantauan kondisi ini harus rutin dan berkesinambungan, karena mempertahankan status gizi yang baik dapat membantu mengoptimalkan Kesehatan.

Metode yang paling umum digunakan untuk mengetahui tingkat obesitasa adalah pengukuran index massa tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI). Selain itu, obesitas juga dapat dinilai dengan menggunakan skala yang mengukur persentase lemak tubuh. Penelitian Gallagher (2020) menunjukkan bahwa dengan bantuan alat “Body Composition Monitor” terdapat hubungan antara index massa tubuh dnegan persentase lemak tubuh karena dapat melihat distribusi lemak setiap bagian komposisi tubuh seperti massa tulang, massa otot dan kadar air. Persentase lemak tubuh menggambarkan keadaan berat atau massa lemak dalam tubuh manusia pada umumnya disertai lemak subkutas dan lemak visceral (lemak dalam area abdomen).

Tujuan dilakukannya kegiatan ini adalah untuk mengetahui status gizi peserta Milad Universitas Aisyah Pringsewu 2023 melalui pengukuran persen total lemak tubuh. Selain itu, pengkajian ini diharapkan memberikan deteksi dini kelebihan status gizi individu yang nantinya peserta akan mendapatkan konseling gizi untuk dapat mencapai status gizi normal.

Milad Universitas Aisyah Pringsewu 2023 adalah acara rutin tahunan untuk memperingati Dies Natalis Universitas Aisyah Pringsewu. Program Studi Ilmu Gizi secara rutin membuka dan menyediakan pengukuran status gizi dan konseling gizi untuk peserta dalam rangka memberikan layanan masyarakat melalui deteksi dini pengukuran status gizi.

2. METODOLOGI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan selama 6 hari yakni pada tanggal 19 Juni – 24 Juni 2023 dalam rangka memperingati Milad Universitas Aisyah Pringsewu ke-4 yang berlangsung di lingkungan Universitas Aisyah Pringsewu. Jumlah subjek pengukuran dalam kegiatan ini adalah 35 orang yang terdiri dari masyarakat umum.

Alat dan media yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi :BIA, stadiometer, kartu hasil penilaian status gizi, dan *leaflet* untuk membantu proses konsultasi gizi. Seluruh data status gizi yang diperoleh dianalisis secara deskriptif meliputi rata-rata dan persentase.



Gambar I. Bagan Alir Kegiatan Layanan Pengukuran Komposisi Tubuh dan Konseling

Tabel 1
Target Luaran Program PKM

No	Kegiatan	Target Luaran
1	Pengukuran persen lemak tubuh	Mengetahui persen lemak tubuh total responden
2	Konseling Gizi	Peningkatan pengetahuan terkait status gizi dan gizi seimbang

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Milad Universitas Aisyah Pringsewu atau Dies Natalis adalah acara tahunan yang digelar kembali di tahun 2013 ini. Setiap program studi diberikan kesempatan membuka *stand* untuk melakukan pengabdian masyarakat. Program Studi S1 Gizi secara rutin mengikuti kegiatan Milad dan mengisinya dengan kegiatan pengukuran status gizi dan konseling. Tahun 2013 ini dosen dan mahasiswa berfokus untuk melakukan pengukuran persen total lemak dan memberikan konseling tentang status gizi berdasarkan indikator tersebut.



Dokumentasi PkM dalam Milad UAP Tahun 2023

Tabel 2. Karakteristik Responden

Variable	Jumlah	Presentasi
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	40%
Perempuan	21	60%
Usia		
10-29	32	91,4%
30-49	3	8,6%

Pada Tabel 2, sebagian besar responden berusia produktif yaitu diantara paling muda 18 tahun. Usia ini diharapkan memiliki kesehatan yang baik di usia subur sehingga dapat hidup dan baik di kemudian hari. Sedangkan rentang umur 30-49 tahun berjumlah tiga orang dengan presentase 8,6%. Berdasarkan jenis kelamin, pembagian proporsi jumlah laki-laki dan perempuan cenderung berimbang, walaupun 60% responden terdiri dari perempuan.

Data persentase lemak tubuh dikategorikan berdasarkan jenis kelamin. Untuk perempuan yang sangat tinggi jika memiliki $\geq 35\%$, normal jika diantara 20% dan $<30\%$, dan rendah jika lemak $<20\%$. Sedangkan pada pria, kategori sangat tinggi jika nilainya $\geq 25\%$, normal diantara 10% dan $<20\%$, rendah jika kurang 20%.

Rata-rata persen lemak tubuh untuk semua responden adalah $22,83 \pm 9,28$ persen. Jika melihat berdasarkan klasifikasi perempuan dan laki-laki, rata-rata persen lemak tubuh seluruh responden tergolong normal karena berada diatas 20% dan kurang dari 25-30% sebagai ambang batas normal persen lemak pada kedua jenis kelamin.

Tabel 3 Persen Lemak Tubuh Responden

Variable	Jumlah	Presentasi
Laki-laki		
Rendah	8	57,1%
Normal	6	42,8%
Tinggi	1	7,1%
Perempuan		
Rendah	4	19%
Normal	11	52,4%
Tinggi	6	28,6%

Pada Tabel 3 persen lemak tubuh dikategorikan menjadi normal dan tinggi sesuai jenis kelamin. Pada responden laki-laki, sebanyak 57% memiliki persen lemak tubuh yang tergolong rendah, dan hanya 7,1% responden laki-laki yang memiliki kategori tinggi. Pria memang cenderung memiliki persen lemak tubuh yang lebih rendah dari perempuan, akan tetapi perlu menjadi perhatian bahwa distribusi lemak pria cenderung pada lemak visceral. Lemak viscera adalah lemak yang terletak di abdomen, dimana jenis lemak ini berhubungan dengan risiko terjadinya penyakit degeneratif dan metabolik seperti cardiovascular dan diabetes mellitus (Smith, 2015)

Sedangkan pada responden perempuan, 52,4% responden memiliki kategori persen lemak normal. Selain itu, 28,6% responden perempuan juga memiliki kategori persen lemak tinggi. Perempuan cenderung menyimpan cadangan lemak yang lebih tinggi dibandingkan pria terutama pada usia subur. Distribusi lemak pada perempuan lebih banyak pada area bokong,

payudara dan pinggul. Cadangan lemak ini sebagai salah satu persiapan kehamilan dan melahirkan pada perempuan (Nauli dan Martin, 2019)

4. PENUTUP

Setelah dilakukan pengkajian status gizi menurut persen lemak tubuh, para responden diberikan konseling gizi yang berisi tentang penjelasan interpretasi hasil pengukuran masing-masing. Selanjutnya, para responden diberikan konseling gizi dengan media leaflet mengenai pengaturan asupan makan, peningkatan aktifitas fisik dan gaya hidup sehat yang bertujuan mencapai persen lemak tubuh yang normal sehingga menjadi salah satu pencegahan terdiagnosa penyakit degenerative. Kegiatan PKM pada Milad Universitas Aisyah Pringsewu dapat terus diselenggarakan untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan mengenai indicator-indikator status gizi selain index massa tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Burhans MS, Hagman DK, Kuzma JN, Schmidt KA, Kratz M. Contribution of Adipose Tissue Inflammation to the Development of Type 2 Diabetes Mellitus. *Compr Physiol*. 2018 Dec 13;9(1):1-58. doi: 10.1002/cphy.c170040. PMID: 30549014; PMCID: PMC6557583.
- Gallagher D, Andres A, Fields DA, Evans WJ, Kuczmarski R, Lowe WL Jr, Lumeng JC, Oken E, Shepherd JA, Sun S, Heymsfield SB. Body Composition Measurements from Birth through 5 Years: Challenges, Gaps, and Existing & Emerging Technologies-A National Institutes of Health workshop. *Obes Rev*. 2020 Aug;21(8):e13033. doi: 10.1111/obr.13033. Epub 2020 Apr 20. PMID: 32314544; PMCID: PMC7875319.
- Kementerian Kesehatan, 2018. Riset Kesehatan Dasar.
- Nauli, A. M., & Martin, S. (2019). Why Do Men

Accumulate Abdominal Visceral Fat?
Frontiers in Physiology, 10.
<https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01486>

Popkin BM, Corvalan C, Grummer-Strawn LM.
Dynamics of the double burden of
malnutrition and the changing nutrition
reality. Lancet. 2020 Jan
4;395(10217):65-74. doi:
10.1016/S0140-6736(19)32497-3. Epub
2019 Dec 15. PMID: 31852602; PMCID:
PMC7179702.

Smith, U. (2015). Abdominal obesity: a marker
of ectopic fat accumulation. Journal of
Clinical Investigation, 125(5), 1790–
1792. <https://doi.org/10.1172/JCI815>