



## PENGUKURAN STATUS GIZI DAN KONSELING GIZI SEBAGAI PENGABDIAN MASYARAKAT DALAM RANGKA KEGIATAN MILAD UNIVERSITAS AISYAH PRINGSEWU TAHUN 2023

Alifiyanti Muharramah<sup>1</sup>, Desti Ambar Wati<sup>2</sup>, Amali Rica Pratiwi<sup>3</sup>, Masayu  
Dian Khairani<sup>4</sup>, Amelia Al-qoyyima Saputri<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas AisyahPringsewu, Lampung, Indonesia

\* Alifiyanti Muharramah: [alifiyanti@yahoo.com](mailto:alifiyanti@yahoo.com)

### Abstrak

Status gizi adalah salah satu unsur penting dalam membentuk status kesehatan. Status gizi (nutritional status) adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Status gizi sangat dipengaruhi oleh asupan gizi. Pemanfaatan zat gizi dalam tubuh dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu primer dan sekunder. Faktor primer adalah keadaan yang mempengaruhi asupan gizi dikarenakan susunan makanan yang dikonsumsi tidak tepat, sedangkan faktor sekunder adalah zat gizi tidak mencukupi kebutuhan tubuh karena adanya gangguan pada pemanfaatan zat gizi dalam tubuh.

Tujuan dilaksanakannya pengabdian masyarakat pada kegiatan Milad Universitas Aisyah Pringsewu adalah untuk mengetahui status gizi pada masyarakat dan memberikan konsultasi gizi sesuai dengan kondisi setiap individu untuk menunjang kesehatan dengan cara memberikan informasi sebagai solusi pemecahan masalah terkait gizi.

Pengabdian kepada masyarakat dalam kegiatan Milad Universitas Aisyah Pringsewu tahun 2023, yang melibatkan dosen, alumni serta mahasiswa semester 2, 6 dan 8 prodi gizi Universitas Aisyah Pringsewu. Pengukuran status gizi serta konsling gizi berjalan dengan baik. Data hasil pengukuran status gizi responden berdasarkan IMT dapat disimpulkan bahwa dari 43 responden sebagian besar termasuk ke dalam kategori normal yaitu sebesar (72,1%).

**Kata kunci:** *Status Gizi, Konseling Gizi*

### Abstract

*Nutritional status is one of the important elements in shaping health status. Nutritional status (nutritional status) is a condition caused by the balance between the intake of nutrients from food and the need for nutrients by the body. Nutritional status is strongly influenced by nutrient intake. The utilization of nutrients in the body is influenced by two factors, namely primary and secondary. Primary factors are conditions that affect nutritional intake due to the improper arrangement of food consumed, while secondary factors are nutrients that do not meet the body's needs due to disturbances in the utilization of nutrients in the body.*

*The purpose of carrying out community service at Aisyah Pringswu University Milad activities is to determine the nutritional status of the community and provide nutritional consultation according to the conditions of each individual to support health by providing information as a solution to solving nutrition-related problems.*

*Community service in the 2023 Anniversary of Aisyah Pringsewu University, which involved lecturers, alumni and students in the 2nd, 6th and 8th semesters of the nutrition program at Aisyah Pringsewu University. Measurement of nutritional status and nutritional counseling went well. Data on the results of measuring the nutritional status of respondents based on BMI can be concluded that of the 43 respondents most were in the normal category (72.1%).*

**Keywords:** *Nutritional Status, Nutrition Counseling*

## 1. PENDAHULUAN

Status gizi adalah salah satu unsur penting dalam membentuk status kesehatan. Status gizi (nutritional status) adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Status gizi sangat dipengaruhi oleh asupan gizi. Pemanfaatan zat gizi dalam tubuh dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu primer dan sekunder. Faktor primer adalah keadaan yang mempengaruhi asupan gizi dikarenakan susunan makanan yang dikonsumsi tidak tepat, sedangkan faktor sekunder adalah zat gizi tidak mencukupi kebutuhan tubuh karena adanya gangguan pada pemanfaatan zat gizi dalam tubuh (Candra Aryu, 2020).

Indikator status gizi merupakan suatu hal yang dapat menggambarkan status gizi seseorang. Pengukuran status gizi pada seseorang memiliki 4 indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu kurus ( $<18.5\text{kg/m}^2$ ), normal ( $18,5\text{-}24,9\text{ kg/m}^2$ ), gemuk ( $25,0\text{-}29,9\text{ kg/m}^2$ ), obesitas ( $>25\text{ kg/m}^2$ ) (Kemenkes, 2017).

Menurut Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi status gizi penduduk Indonesia yang mengalami over weight dan obesitas sebesar (35,4%) lebih tinggi dibanding penduduk Indonesia yang berstatus gizi kurang (9,3%). Prevalensi obesitas pada penduduk laki laki lebih rendah (14,5%) di banding dengan perempuan (29,3%). Masalah gizi di Provinsi Lampung banyak ditemukan orang dewasa dengan status gizi obesitas (17,31%), kemudian yang bersatus gizi overweight (12,35%) dan gizi kurang (8,95%) (Riskesdas, 2018).

Faktor faktor yang mempengaruhi status gizi menurut Supariasa (2009), terbagi menjadi faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung adalah keadaan infeksi dan konsumsi makanan sedangkan faktor tidak langsung adalah pengaruh budaya, pola pemberian makan, faktor sosial dan ekonomi, pola asuh keluarga, produksi pangan, dan pelayanan kesehatan dan pendidikan.

Pemberian informasi terkait gizi dan kesehatan salah satunya adalah konseling gizi. Konsling gizi merupakan suatu upaya dan bagian dan pendidikan gizi yang bertujuan untuk membantu klien untuk mengatasi masalah kesehatan dan terkait masalah gizi. Tujuan dilaksanakannya pengabdian masyarakat pada

kegiatan Milad Universitas Aisyah Pringsewu adalah untuk mengetahui status gizi pada masyarakat dan memberikan konseling terkait gizi sesuai dengan kondisi klien untuk menunjang kesehatan dengan cara memberikan edukasi atau konsultasi terkait gizi.

## 2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 16 juni 2023 dalam rangka memperingati Milad Universitas Aisyah Pringsewu yang ke – 4. Sasaran pada kegiatan ini adalah seluruh pengunjung acara milad Universitas Aisyah Pringsewu. Jumlah pengunjung pada kegiatan ini adalah 43 orang dewasa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan bersama dengan dosen program studi S1 Gizi, Alumni, Mahasiswa semester 2, 6,8 Progran Studi S1 Gizi Universitas Aisyah Pringsewu. Pengukuran status gizi dimulai dari proses registrasi yang kemudian dilanjutkan dengan pengukuran antropometri dengan mengukur berat badan dan tinggi badan serta persen lemak tubuh yang dilakukan oleh mahasiswa program studi gizi semester 2, 6 dan 8. Setelah melakukan pengukuran status gizi dan mendapatkan hasil pengukuran antropometri kemudian responden diarahkan untuk melakukan konsultasi gizi yang dilakukan oleh mahasiswa semester 6 dan 8, serta alumni mahasiswa Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Univeritas Aisyah Pringsewu.

Kegiatan ini menggunakan beberapa instrumen yaitu :

- BIA
- Microtoice*
- Timbangan berat badan digital
- Kartu hasil penilaian sttus gizi
- Leaflet* konseling gizi
- Food model*
- Foto buku makanan
- Laptop / *Software Nutrisurvey*

Data status gizi yang telah didapatkan kemudian dianalisis secara deskriptif yang meliputi rata-rata serta persentase.

**Tabel 1**

**Taget Luaran Program PKM**

No	Kegiatan	Target Luaran
----	----------	---------------

1	Pengukuran berat badan dan tinggi badan	Mengetahui status gizi responden
2	Konseling gizi	Membantu klien dalam mengidentifikasi dan menganalisis masalah serta memberikan alternatif pemecahan masalah terkait gizi

Gambar 1 Pengukuran Tinggi Badan



Gambar 2 Pengukuran Status Gizi

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Program Studi S1 Gizi dalam kegiatan Milad Universitas Aiayah Pringsewu dihadiri sebanyak 43 orang dengan kelompok usia dewasa. Kegiatan dimulai pada pukul 08.00 WIB - 16.00 WIB, diawali dengan proses registrasi kemudian dilanjutkan dengan pengukuran antropometri serta persen lemak tubuh untuk mengetahui status gizi responden. Kemudian dilakukan konseling gizi oleh dosen, mahasiswa, dan alumni sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk pengukuran status gizi yaitu metode antropometri. Antropometri dapat diukur menggunakan beberapa parameter seperti usia, berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas (LILA), lingkaran kepala (LLA), lingkaran pinggul, lapisan lemak bawah kulit, lingkaran dada, dan indeks massa tubuh (IMT) (Kemenkes, 2017).



Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu parameter antropometri untuk mengetahui status gizi seseorang dalam kategori kurus, normal, kegemukan atau obesitas. Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Hasil perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) memiliki 4 indikator, yaitu kurus (<18,5kg/m<sup>2</sup>), normal (18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>), gemuk (25,0-29,9 kg/m<sup>2</sup>), obesitas (>25 kg/m<sup>2</sup>) (Kemenkes, 2017).

Tabel 2

**Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan indeks massa tubuh (IMT)**

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	15	34,9%
Perempuan	28	65,1%
<b>Indeks Massa Tubuh (kg/m<sup>2</sup>)</b>		
<18,5 (Kurus)	4	9,3%
18,5-24,9 (Normal)	31	72,1%
25,0-29,9	4	9,3%

(Gemuk)		
>29,9 (Obesitas)	4	9,3%
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2, dari hasil pengambilan data diperoleh responden sebanyak 45 orang, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan persentase (65,1%) sedangkan laki laki sebanyak (34,9%). Kemudian jika dilihat dari hasil kategori indeks massa tubuh responden yang memiliki status gizi kurus sebanyak (9,3%), status gizi normal (72,1%), gemuk (9,3%), dan obesitas (9,3%).

**Tabel 3**  
**Status Gizi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Satus Gizi	Jumlah	Persentase (%)
Laki-Laki	Kurus	1	6,7%
	Normal	12	80%
	Gemuk	2	13,3%
	Obesitas	0	0%
Perempuan	Kurus	3	10,7%
	Normal	19	67,9%
	Gemuk	2	7,1%
	Obesitas	4	14,3%
<b>Total</b>		<b>43</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 responden laki laki berstatus gizi kurus (6,7%), normal (80%), gemuk (13,3%), sedangkan perempuan berstatus gizi kurus (10,7%), normal (67,9%), gemuk (7,1%), obesitas (14,3%).

Status gizi setiap individu berbeda karena banyak faktor penyebab yang mempengaruhi status gizi. Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor asupan makan dan faktor aktivitas fisik. Faktor asupan makanan dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan ekonomi. Perbedaan gaya hidup di perkotaan seperti konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik karena kurangnya fasilitas dan sarana olahraga. Status ekonomi juga dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Peningkatan status ekonomi dapat berpengaruh pada kenaikan dalam konsumsi gula, garam, makanan cepat saji, protein hewani, minyak jenuh, dan kurangnya aktivitas fisik yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan yang berujung pada *overweight* dan obesitas (Sudikno, et all, 2013).

Setelah kegiatan pengukuran status gizi dilakukan, kemudian responden diarahkan oleh petugas untuk dapat melaksanakan konsultasi gizi dengan mahasiswa semester 6 dan 8 serta alumni program studi gizi. Konsultasi gizi diberikan sesuai dengan kondisi klien yang datang ke stand gizi saat Milad Universitas Aisyah Pringsewu dan konsultasi terkait keadaan gizi klien dan gizi seimbang.

menurut Supriasa (2013) konseling gizi adalah suatu proses komunikasi interpersonal/dua arah antara konselor dan klien untuk membantu klien mengatasi dan membuat keputusan yang benar dalam mengatasi masalah gizi yang dihadapi.

Gizi seimbang merupakan makanan yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis tertentu, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih sehat serta memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Permenkes, 2014).

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian kepada masyarakat dalam kegiatan Milad Universitas Aisyah Pringsewu tahun 2023, yang melibatkan para dosen, alumni serta mahasiswa semester 2, 6 dan 8 Program Studi S1 Gizi Universitas Aisyah Pringsewu. Pengukuran status gizi serta konsling gizi berjalan dengan sangat baik. Data hasil pengukuran status gizi responden berdasarkan IMT dapat disimpulkan bahwa dari 43 responden sebagian besar termasuk ke dalam kategori status gizi normal yaitu sebesar (72,1%).

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada masyarakat di lingkungan Universitas Aisyah Pringsewu yang telah melakukan pengukuran antropometri serta konsultasi gizi dan telah bersedia menjadi responden.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Candra Aryu. 2020. *Pemeriksaan Status Gizi*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Kemkes RI. 2017. *Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia 2016*
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Supariasa, et al. 2009. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Supariasa (2013). *Penilaian Status Gizi* . Jakarta. Buku Kedokteran EGC.
- Peraturan Menteri Kesehatan. .2014. *tentang Pusat Kesehatan Masyarakat*. 2014.