

PENGUKURAN INDEKS MASSA TUBUH SEBAGAI PENENTU STATUS GIZI DAN KONSELING GIZI SEIMBANG PADA PENGUNJUNG *NGGERUPUT* (MINGGU MERUPUT) DALAM RANGKA MEMPERINGATI HARI GIZI NASIONAL KE 62 DI KABUPATEN PRINGSEWU TAHUN 2022

Desti Ambar Wati¹, Amali Rica Pratiwi², Afiska Prima Dewi³, Alifiyanti Muharramah⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

* Desti Ambar Wati : destiambarwati.id@gmail.com

ABSTRAK

Masalah kesehatan terkait status gizi di Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda (*Double Burden Nutrition*). Masalah gizi kurang masih belum dapat teratasi sepenuhnya, sementara gizi lebih semakin mengalami peningkatan. Beberapa masalah gizi ganda yang menjadi perhatian pemerintah saat ini yaitu *stunting* dan obesitas. Karena itu, *stunting* dan obesitas menjadi tema dalam kegiatan Hari Gizi Nasional yang merupakan peringatan tahunan yang diadakan di Indonesia setiap tanggal 25 Januari oleh para ahli gizi di Indonesia. Dalam rangka memperingati Hari Gizi Nasional ke 62, pengukuran indeks massa tubuh dan konseling gizi dilakukan pada pengunjung *Ngrruput* (Minggu Meruput). Tujuan dilakukannya kegiatan ini adalah untuk mengetahui status gizi pengunjung *Ngrruput* dan memberikan wawasan mengenai gizi seimbang untuk menunjang kesehatan peserta sekaligus memperingati Hari Gizi Nasional tahun 2022. Kegiatan ini mendapatkan respon positif dari pengunjung *Ngrruput*. Penilaian status gizi dan konseling gizi seimbang berjalan dengan lancar dan cukup kondusif. Hasil penilaian status gizi berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) diketahui 73 responden sebagian besar termasuk dalam kategori *overweight* (15%) dan obesitas (35,6%).

Keywords: Hari Gizi Nasional, Pengukuran Status Gizi, Konseling Gizi

ABSTRACT

Health problems related to nutritional status in Indonesia are currently entering a dual nutritional problem (*Double Burden Nutrition*). The problem of undernutrition is still not completely resolved, while overnutrition is increasing. Several dual nutritional problems that are currently the government's attention are *stunting* and obesity. Therefore, *stunting* and obesity are the themes of the National Nutrition Day, which is an annual commemoration held in Indonesia every January 25 by nutritionists in Indonesia. In commemoration of the 62nd National Nutrition Day, body mass index measurements and nutritional counseling were carried out for visitors to *Ngrruput* (Sunday Meruput). The purpose of this activity is to determine the nutritional status of *Ngrruput* visitors and provide insight into balanced nutrition to support the health of participants as well as commemorate National Nutrition Day in 2022. This activity received a positive response from *Ngrruput* visitors. Assessment of nutritional status and balanced nutrition counseling went smoothly and quite conducive. The results of the nutritional status assessment based on the Body Mass Index (BMI) indicator showed that 73 respondents were mostly in the *overweight* (15%) and obese (35.6%).

I. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan terkait status gizi di Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda (*Double Burden Nutrition*). Masalah gizi kurang masih belum dapat teratasi sepenuhnya, sementara gizi lebih semakin mengalami peningkatan. Status gizi seseorang dapat dilihat dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi yang baik. Masalah ini muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, seperti pemilihan bahan makanan yang tidak benar, ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan, dan melakukan gaya hidup yang tidak baik.

Permasalahan gizi orang dewasa lebih cenderung pada kelebihan berat badan. Menurut hasil data Riskesdas (2010), secara nasional persentase penduduk yang mengalami overweight dan obesitas (21,7%) lebih tinggi daripada penduduk yang mengalami gizi kurang (12,6%). Prevalensi obesitas pada laki-laki lebih rendah (16,3%) dibanding perempuan (26,9%). Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada penduduk dewasa di Indonesia yang berusia > 18 tahun dapat terlihat dari prevalensi berat badan lebih (*overweight*) yaitu sebanyak 13,5% (Riskesdas, 2013). Sedangkan hasil data Riskesdas 2018 menunjukan prevalensi status gizi lebih pada laki-laki dewasa sebanyak (12,1%) dan obesitas (14,5%) (Riskesdas, 2018). Prevalensi obesitas di Lampung sebanyak 7,18 % dan Pringsewu 6 %.

Overweight dan obesitas ditandai dengan peningkatan massa jaringan adiposa yang disebabkan oleh energi yang masuk melebihi energi yang dikeluarkan, sehingga terjadi akumulasi dalam bentuk lemak. Terdapat faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi, seperti tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro, pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik.

Kebutuhan gizi pada usia dewasa berubah sesuai kelompok usia tersebut. Peranan gizi pada usia dewasa terutama adalah untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan. Tujuan utama kesehatan gizi pada usia dewasa adalah meningkatkan kesehatan

secara menyeluruh, mencegah penyakit, dan memperlambat proses menua.

Tujuan dilakukannya kegiatan ini adalah untuk mengetahui status gizi pengunjung *Nggruput* dan memberikan wawasan mengenai gizi seimbang untuk menunjang kesehatan peserta sekaligus memperingati Hari Gizi Nasional tahun 2022.

Hari Gizi Nasional merupakan peringatan tahunan yang diadakan di Indonesia setiap tanggal 25 Januari oleh para ahli gizi di Indonesia. Kegiatan ini diselenggarakan untuk memperingati pengkaderan tenaga gizi Indonesia pada tanggal 25 Januari 1951. Kegiatan ini selain merupakan seremonial oleh ahli gizi untuk menunjukkan eksistensi ahli gizi di Indonesia, juga diadakan dalam rangka peningkatan pengetahuan dan status gizi masyarakat. Adapun tema Hari Gizi Nasional tahun 2022 adalah “Aksi Bersama Cegah *Stunting* dan Obesitas” dengan slogan “Gizi Seimbang, Keluarga Sehat, Negara Kuat”.

II. METODOLOGI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan selama satu hari yakni tanggal 30 Januari 2022 dalam rangka memperingati Hari Gizi Nasional ke-62. Responden yang terlibat dalam kegiatan ini adalah 73 orang kelompok usia dewasa seluruh pengunjung *Nggruput* di wilayah Pemda Kabupaten Pringsewu. Kegiatan ini bekerjasama dengan DPC Persagi Kabupaten Pringsewu, Himpunan Mahasiswa Gizi (HIMAGIZTA) Program Studi Gizi Universitas Aisyah Pringsewu. Kegiatan diawali dengan registrasi, pengukuran tekanan darah yang dibantu oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Aisyah Pringsewu, pengukuran antropometri, penilaian status gizi yang kemudian dilanjutkan dengan konsultasi gizi seimbang oleh mahasiswa gizi yang dibantu Ahli Gizi.

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.

Tabel 1
Target Luaran Program PkM

No.	Kegiatan	Target Luaran
1.	Pengukuran berat badan dan tinggi badan	Mengetahui kategori status gizi responden
2.	Konseling gizi seimbang	Peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di acara *Nggruput* (minggu meruput) di wilayah Pemda Kabupaten Pringsewu dengan jumlah peserta 73 orang kelompok usia dewasa. Kegiatan ini termasuk dalam peringatan Hari Gizi Nasional Tahun 2022 yang diawali dengan senam bersama, registrasi, pengukuran tekanan darah oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Aisyah Pringsewu, penilaian status gizi dengan teknik pengukuran antropometri yang kemudian dilanjutkan dengan konseling gizi oleh para Ahli Gizi.



Gambar 1. Tim Pengabdian kepada Masyarakat

Penilaian status gizi responden dengan menggunakan teknik antropometri bertujuan untuk mengetahui kategori status gizi responden yang dapat digolongkan menjadi beberapa tingkat.

Status gizi merupakan keadaan tubuh keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi diklasifikasikan menjadi empat yaitu status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih (Almatsier, 2013). Salah satu metode yang sangat umum digunakan untuk mengukur status gizi seseorang adalah antropometri. Antropometri diukur dengan beberapa parameter antara lain: umur, berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas (LILA),

lingkar kepala (LLA), lingkaran pinggul, lingkaran dada, tebal lemak di bawah kulit dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Menurut Supriasa (2002), Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu parameter antropometri untuk mengetahui apakah status gizi seseorang dalam kategori kurus, normal, kelebihan berat badan, atau obesitas. Indeks Massa Tubuh dapat dihitung menggunakan rumus berikut:

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

Hasil perhitungan Indeks Massa Tubuh tersebut kemudian dibandingkan dengan standar dari Depkes (2004) yaitu <math><17,0 \text{ kg/m}^2</math> (kurus tingkat berat), $17,0 - 18,5 \text{ kg/m}^2$ (kurus tingkat ringan), $>18,5 - 25,0 \text{ kg/m}^2$ (normal), $>25,0 - 27,0 \text{ kg/m}^2$ (overweight), dan $>27,0 \text{ kg/m}^2$ (obesitas).



Gambar 2. Proses Registrasi Peserta



Gambar 3. Pengukuran Tinggi Badan



Gambar 4. Penimbangan Berat Badan
Tabel 2

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan Indeks Massa Tubuh		
Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	28,7
Perempuan	52	71,3
Indeks Massa Tubuh (kg/m²)		
17,0 – 18,5 (kurus)	8	10,9
>18,5 – 25,0 (normal)	27	36,9
>25,0 – 27,0 (overweight)	11	15
>27,0 (obesitas)	26	35,6
Total	73	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa responden paling banyak yaitu perempuan sedangkan jika dilihat dari karakteristik Indeks Massa Tubuh, jumlah antara responden dengan status gizi normal dan obesitas hanya selisih 1 %. Status gizi pada kelompok usia dewasa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti asupan makan dan aktivitas fisik. Pandemi covid-19 menyebabkan perubahan pola kebiasaan makan seseorang. Akses makanan yang terbatas, kekhawatiran akan kehabisan bahan makanan sehingga menyebabkan *panic buying*, kemampuan mengolah makanan yang terbatas, perubahan perilaku makan (konsumsi makanan olahan tinggi kalori, lemak jenuh, gula dan karbohidrat serta rendah serat) kemungkinan juga termasuk faktor-faktor penyebab peningkatan masalah gizi *overweight* dan obesitas pada masa covid-19.

Selain itu, masa covid-19 menjadi salah satu rendahnya aktivitas fisik seseorang. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot-otot skeletal tubuh yang mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik diketahui berperan penting untuk mencegah obesitas dan memegang peranan terhadap distribusi lemak tubuh. Aktivitas fisik yang memadai seperti olahraga dapat menurunkan persentase lemak tubuh yang selanjutnya dapat mengurangi risiko menderita obesitas (AACE, 2012).

Tabel 3
Status gizi responden berdasarkan jenis kelamin

	Status Gizi	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	Kurus	2	9,5
	Normal	9	42,8

Perempuan	Overweig ht	3	14,2
	Obesitas	7	33,3
	Kurus	6	11,5
	Normal	18	34,6
	Overweig ht	8	15,3
Total	Obesitas	20	38,4
		73	100

Berdasarkan tabel 3 masalah gizi overweight dan obesitas paling banyak dialami oleh responden perempuan.

Kejadian obesitas pada wanita cenderung lebih tinggi bila dibandingkan dengan laki-laki. Riskesdas tahun 2013, menunjukkan pada laki-laki dewasa terdapat 19,7 % yang mengalami obesitas, sedangkan pada wanita mencapai 32,9 % (Riskesdas, 2013). Prevalensi obesitas meningkat sejalan dengan perkembangan usia. Prevalensi obesitas tertinggi terjadi pada kelompok usia 41-45 tahun dan 46-50 tahun, dan mengalami penurunan setelah usia tersebut.

Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan maupun abnormal yang dapat mengganggu kesehatan. Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi dengan energi yang dikeluarkan. Saat ini terjadi peningkatan asupan energi dari makanan yang berdensitas energi tinggi, disisi lain aktifitas fisik banyak mengalami penurunan karena gaya hidup sedentari, perubahan transportasi serta urbanisasi (WHO, 2016).

Peningkatan jaringan adiposa pada obesitas erat kaitannya dengan kebiasaan konsumsi makanan yang tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi makanan tersebut tidak hanya berpengaruh pada reaksi inflamasi tetapi juga berpengaruh pada profil lipid yakni berperan dalam peningkatan kadar kolesterol LDL dan menurunkan kadar kolesterol HDL yang menjadi penyebab terjadinya dislipidemia. Hal ini terjadi karena asupan makanan tinggi lemak dapat menyebabkan peningkatan lemak viseral pada obesitas sentral. Asupan lemak berlebih akan mempengaruhi jaringan adiposa terutama lemak viseral untuk mengekspresikan respon terhadap berbagai rangsangan salah satunya adalah peningkatan pengeluaran asam lemak bebas oleh jaringan adiposa yang dapat merangsang peningkatan sekresi VLDL di hepar yang selanjutnya akan menghasilkan

peningkatan trigliserida, LDL, dan penurunan HDL(Wang and Peng, 2011).

Kelebihan berat badan menjadi penyebab dari setengah kasus hipertensi yang meningkatkan risiko terjadinya serangan jantung dan stroke.Obesitas juga meningkatkan risiko terjadinya diabetes hingga tiga kali lipat. Gangguan kesehatan lain yang terkait dengan kejadian obesitas diantaranya adalah hernia abdominal, arthritis, komplikasi pada kehamilan dan pembedahan, gangguan kantung empedu, asam urat, profil lipid darah yang tinggi, batu ginjal, gangguan fungsi hati, gangguan pernapasan, *sleep apneu*, dan beberapa jenis kanker (Sizer and Whitney, 2017)



Gambar 5
Konseling Gizi

Setelah pengukuran status gizi kemudian dilanjutkan dengan konseling gizi mengenai gizi seimbang. Gizi seimbang berisi susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi lengkap seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dalam bentuk tumpeng dengan jenis dan jumlah sesuai kebutuhan. Gizi seimbang merupakan konsep yang menggantikan 4 sehat 5 sempurna. Tumpeng gizi seimbang berisi 4 Pilar Gizi Seimbang yang terdiri dari :

1. Makan makanan beraneka ragam
2. Aktivitas fisik
3. Kebersihan diri dan lingkungan
4. Pemantauan berat badan

IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mendapatkan respon positif dari pengunjung *Nggruput*. Penilaian status gizi dan konseling gizi seimbang berjalan dengan lancar dan cukup kondusif. Hasil penilaian status gizi berdasarkan

indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) diketahui bahwa dari 73 responden sebagian besar termasuk dalam kategori *overweight* (15%) dan obesitas (35,6%).

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Almatsier *et al.* 2013. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- [2] American Association of Clinical Endocrinologist (AACE). Guidelines for Management of Dyslipidemia and Prevention of Atherosclerosis. *Endocrine Practice*. 2012; 18(Suppl 1):14.
- [3] WHO. Obesity and Overweight Definitions. World Health Organization. 2016. P. 2-5.
- [4] Wang H, Peng DQ. New Insight into the Mechanism of Low High Density Lipoprotein Cholesterol in Obesity. *Lipids in Health and Disease*. 2011; 10: 1-10.
- [5] Sizer F, Whitney E. Nutrition: Concepts and Controversies. 14th edition. USA: Thomson Wadsworth; 2017.
- [6] Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Jakarta.