

Educating Students Understanding Of Student Nutritional Status Measurement Through School Health Education

Yully Wahyu Sulisty¹, Ilmu Ma'arif², Kahan Tony Hendrawan³

^{1,2,3} Universitas PGRI Jombang, Pendidikan Jasmani, Jombang, Indonesia

Email: yullywahyusulis@gmail.com¹, ma87arif@gmail.com², kahan.stkipjb@gmail.com³

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v6i2.5447>

Abstract: *In the era of technological development, the condition of the student's body is an important concern in human life, one of which is the movement activity carried out every day and must also have a food consumption pattern, because it is a strong foundation for maintaining health in each individual. So that the material in this education is designed to be interesting and easy to understand in an effort to be able to provide students with knowledge and understanding of the nutritional status of students, this service method uses the Participatory Action Research (PAR) approach which aims as learning in the process of overcoming problems and also as a practical need and also the production of science, physical education study programme students at PGRI University Jombang who take school health education courses as participants in activities. The results of this service show that the results give positive things from the results of using two indicators including knowledge of nutritional status and understanding of nutritional status measurements explain in the good category.*

Keyword: Education, Measurement, Nutritional Status,

Pendahuluan

Pada era teknologi yang semakin maju memberi dampak terhadap permasalahan kondisi tubuh siswa yang harus dipahami karena hal ini menjadi penting untuk beraktivitas sehari – hari dalam kehidupan manusia, oleh karena itu perlu untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan sebagai bentuk kualitas hidup sepanjang hayat, (Pramitasari et al., 2023). Sehingga bisa dikatakan bahwa kondisi tubuh sangat penting bagi perkembangan dan pertumbuhan anak dan cara yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan melihat perilaku siswa terkait indeks massa tubuh (status gizi) siswa sebagai bentuk pengetahuan di sekolah, untuk melihat pertumbuhan dan perkembangan siswa yang optimal secara kualitas dan kuantitas dengan memenuhi asupan gizi siswa sekolah dasar dalam hal ini pada saat usia tersebut termasuk kelompok usia yang memiliki resiko mengalami masalah gizi, (Indrayanti et al., 2022). Keadaan gizi bisa dilihat dari status gizi siswa dengan melihat kondisi tubuh sebagai dampak dari konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, salah satu cara untuk melihat status gizi yang merupakan indikator dari pertumbuhan dan perkembangan anak dengan melihat besarnya makanan yang dikonsumsi. Menurut Herwawan et al., (2023) menjelaskan bahwa asupan

gizi seimbang memberi dukungan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, status gizi seseorang dapat dilihat dari konsumsi dan pemanfaatan makanan oleh tubuh, (Hamzah et al., 2020). Di sekolah memberi siswa memperoleh kesempatan dalam mempelajari berbagai hal yang meliputi kesehatan yang dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan mereka, (Tangkudung, 2018).

Edukasi dalam pelatihan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang bagaimana mengukur tingkat status gizi (IMT) dan juga membentuk pola pikir yang kritis dan responsif terhadap adanya isu kesehatan, sumber daya manusia yang berkualitas dapat dilihat dari status gizi pada anak, (Sambo et al., 2020). Oleh karena itu dengan adanya edukasi ini yang berkaitan dengan pemahaman mahasiswa terkait dengan cara mengukur status gizi siswa di sekolah yang mencakup adanya permasalahan yang berhubungan dengan kesehatan meliputi gizi seimbang dan obesitas yang terjadi di sekolah, inisiatif kegiatan ini memiliki potensi bahwa mahasiswa akan diperkuat dalam memiliki peran dalam pendidikan kesehatan di sekolah dengan pemahaman untuk mengukur status gizi siswa, sehingga nantinya ketika mahasiswa menjadi pengajar di sekolah bisa berkontribusi terhadap sekolah dan juga memberi informasi kepada orang tua siswa terkait status gizi siswa. Oleh karena itu pembangunan SDM dengan upaya peningkatan status gizi yang berkualitas mulai dari usia kecil, (Ma'arif & Mahfud, 2022). Sehingga dalam upaya edukasi ini membuat sekolah menjadi tempat untuk berbagi informasi terkait dengan kondisi tubuh siswa dengan beberapa langkah seperti kondisi lingkungan yang sehat, pelayanan di sekolah, dan pemeliharaan di sekolah, untuk itu sekolah menjadi tempat yang strategis yang memiliki peran untuk meningkatkan kesehatan pada masyarakat, (Daswito et al., 2024).

Berdasarkan kebutuhan terhadap kemampuan dalam memahami dan mempraktekan terkait pengukuran status gizi melalui IMT yang menjadi penting dimana akan dapat memberi solusi yang nyata terhadap permasalahan yang berkaitan dengan obesitas dan juga memberi peran dalam pengembangan keterampilan mahasiswa dalam melakukan pengukuran, tujuan pelaksanaan PKM ini dengan memberi bekal dan pengetahuan pada mahasiswa yang berhubungan dengan pengukuran status gizi IMT yang nanti akan terjun di masyarakat dan juga pada lingkungan sekolah.

Metode

Berdasarkan strategi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dengan menggunakan metode pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) dengan tujuan untuk pembelajaran dengan pendekatan proses untuk mengatasi masalah dan sebagai kebutuhan secara praktis, pendekatan PAR

ini menumbuhkan kemampuan dan potensi setiap mahasiswa ketika sebagai pengajar di sekolah yang bisa mengatasi permasalahan terkait kondisi tubuh yang berhubungan dengan status gizi siswa di lingkungan sekolah, sehingga nantinya sebagai bentuk penuh inisiatif dan kemandirian dengan orientasi dalam pemberdayaan tiga hal meliputi : kebutuhan dan penyelesaian masalah praktis, pengembangan ilmu pengetahuan, dan proses perubahan sosial. Kegiatan pelatihan dengan edukasi ini dilaksanakan secara tatap muka dengan menggunakan media powerpoint dan praktek untuk powerpoint menjelaskan materi mengenai pengukuran indeks massa tubuh (status gizi) dan untuk praktek mengukur indeks massa tubuh dalam hal ini untuk memberi edukasi kepada mahasiswa pentingnya pengukuran status gizi pada siswa di sekolah. Pengabdian ini di lakukan selama dua hari pada hari senin dan selasa pada tanggal 28-29 april 2025 dengan jumlah 30 mahasiswa program studi pendidikan jasmani Universitas PGRI Jombang yang sedang mengampu matakuliah pendidikan kesehatan sekolah.

Pelaksanaan kegiatan berdasarkan suatu solusi yang diberikan dengan menyelesaikan permasalahan dalam kegiatan PKM ini meliputi tahap pelaksanaan kegiatan sebagai berikut :

a. Tahap persiapan

Pada tahap ini berkoordinasi dengan tim untuk membahas kegiatan pengabdian dengan dimulai dengan observasi ke tempat kegiatan, jadwal kegiatan yang akan dilakukan dan rencana program yang akan dilaksanakan, serta mengatur terkait dengan sarana dan prasarana pada kegiatan tersebut, dan juga menjalin komunikasi dengan mahasiswa melalui alat komunikasi dengan tujuan untuk menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan.

b. Pelaksanaan kegiatan

Pada tahap ini menyampaikan materi terkait edukasi untuk pemahaman mahasiswa tentang pengukuran status gizi siswa dan juga materi tentang gizi seimbang dan pola hidup sehat dalam perilaku dalam kehidupan sehari – hari, selanjutnya serangkaian kegiatan ini dengan sesi kuliah interaktif, diskusi, dan praktik. Setiap sesi menggunakan metode pembelajaran aktif di mana mahasiswa didorong untuk berpartisipasi dalam diskusi. Setelah itu pembagian kuesioner terkait dengan materi yang disampaikan, dan dari hasil kuesioner tersebut akan mendapatkan gambaran terkait dengan pemahaman dan pengetahuan tentang pengukuran status gizi,

c. Evaluasi

Tahap ini dengan melakukan evaluasi yang berkaitan dengan program kegiatan ini, dengan melihat sejauh mana mahasiswa memahami materi yang disampaikan pada kegiatan ini dan menerapkan pengetahuan dan pemahaman pengukuran yang didapatkan.

Hasil dan Diskusi

Pada kegiatan pengabdian ini yang dilakukan untuk mahasiswa program studi pendidikan jasmani Universitas PGRI Jombang yang sedang mengikuti mata kuliah pendidikan kesehatan sekolah memberi dampak positif dengan hasil yang signifikan, mengikuti kegiatan mulai dengan penyampaian materi dan praktek pemahaman untuk pengukuran status gizi siswa, untuk itu hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait dengan edukasi pemahaman pengukuran status gizi dapat dipahami bahwa status gizi siswa sekolah menjadi hal penting yang harus diketahui karena hal tersebut menjadi bentuk acuan setiap pengajar dalam memberi suatu pembelajaran di sekolah. Berdasarkan hasil evaluasi pada saat pelaksanaan kegiatan ini diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1. Data Hasil Pengetahuan Status Gizi

No.	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Baik sekali	2	6,67 %
2	Baik	21	70 %
3	Sedang	7	23,33 %
4	Kurang	0	0 %
5	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah		30	100 %

Berdasarkan tabel 1 di atas yang menjelaskan terkait dengan melihat pemahaman status gizi bahwa mahasiswa dengan jumlah 21 (70 %) dengan kategori baik memahami materi yang telah disampaikan.

Tabel 2. Data Hasil Pemahaman Pengukuran Status Gizi

No.	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Baik sekali	4	13,33 %
2	Baik	18	60 %
3	Sedang	8	26,67 %
4	Kurang	0	0 %
5	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah		30	100 %

Hasil pada tabel 2 menjelaskan bahwa data hasil penyampaian materi dengan praktek pengukuran status gizi dengan mengukur tinggi badan dan berat badan siswa menunjukkan kategori baik dengan jumlah 18 (60 %). Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat ini memberi dampak yang positif dari hasil yang diperoleh melalui hasil evaluasi dengan memakai dua indikator meliputi pengetahuan dan pemahaman pengukuran status gizi, untuk itu pengetahuan status gizi yang tinggi akan memberi hal baik terkait nutrisi dan juga harus di imbangi dengan pengetahuan dan asupan

makanan yang sadar dan dipahami dalam kegiatan sehari – hari,(Medina et al., 2020). Pengetahuan tentang gizi sebagai bentuk pemahaman seseorang tentang interaksi antara gizi dan status gizi, (Roring et al., 2020). Adanya hubungan pengetahuan gizi seimbang, tingkat kecukupan gizi terhadap status gizi siswa, (Fitriani et al., 2020). Sehingga pengetahuan gizi mempengaruhi kebiasaan makan karena tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dan keadaan gizi dan juga pengaruh perilaku makan, (Namira & Indrawati, 2023). Siswa yang memiliki status gizi yang baik dan aktif secara fisik memiliki peluang yang lebih besar untuk menjalani gaya hidup yang sehat dan aktif di masa dewasa, pendidikan gizi akan meningkatkan pengetahuan gizi anak dan membantu sikap anak yang dapat mempengaruhi pilihan mereka untuk makan yang sehat dan ketika memiliki pengetahuan dan keterampilan hal gizi cenderung mempunyai gaya hidup yang lebih sehat.



Gambar 1. Pengukuran tinggi badan



Gambar 2. Pengukuran berat badan



Gambar 3. pengukuran Tinggi Badan



Gambar 4. Powerpoint Kegiatan

Berdasarkan kegiatan yang sudah dilakukan dengan memberi edukasi tentang pengukuran status gizi IMT terhadap mahasiswa dalam kegiatan ini sebagai bentuk metode dalam memberi tambahan ilmu terkait dengan pengukuran kesehatan melalui IMT, dari hasil kegiatan tersebut dapat dilihat dari pemahaman mahasiswa sebelum dan sesudah kegiatan dapat diketahui ada peningkatan pemahaman terkait dengan bagaimana cara mengukur dan menilai hasil pengukuran tersebut.

Kesimpulan

Pada pengabdian ini dapat diketahui bahwa mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang status gizi dimana hasil dengan masuk kategori baik, hasil pengabdian ini membuat landasan terkait pengembangan program lainnya dengan materi yang diperluas mencakup pemahaman mahasiswa terkait pendidikan kesehatan sekolah meliputi adanya integrasi program yang terstruktur, dengan begitu kegiatan ini akan memberi kontribusi yang baik terhadap peningkatan pemahaman mahasiswa tentang status gizi tetapi juga menjadi langkah awal dalam pencegahan permasalahan gizi dengan pola makan yang tidak sehat dan kurang aktivitas gerak pada siswa sekolah.

Daftar Referensi

- Daswito, R., Gunnara, H., Yuhesti, M., Vebyola, A. D., Shella, A., Arfani, A., Saputra, D., Arizki, E. P. F., Aillen, E. A., Maharani, N. E., Sugita, P., Sartika, V. S., & Rahma, Z. N. (2024). Edukasi Kesehatan di Sekolah Menggunakan Metode Permainan Monopoli Kesehatan di SMA Negeri 1 Teluk Sebong. *Segantang Lada : Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(1), 19–25. <https://doi.org/10.53579/segantang.v2i1.171>
- Fitriani, R., Dewanti, L. P., Kuswari, M., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29–38. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>
- Hamzah, Hasrul, & Hafid, A. (2020). Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 54–59. <https://doi.org/10.33096/fmj.v1i1.9>
- Herwawan, J. H., Tomaso, V. Y., Jotlely, H., Leutualy, V., & Madiuw, D. (2023). Hubungan Data Demografi Orangtua dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan STIKES Kendal*, 15(1), 407–414. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/736%0Ahttp://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/download/736/604>
- Indrayanti, N. L. G. A., Putra, P. J., Pratiwi, I. G. A. P. E., & Artana, I. W. D. (2022). Gambaran Status Gizi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 5 Tonja Tahun 2020. *E-Jurnal Medika Udayana*, 11(8), 56. <https://doi.org/10.24843/mu.2022.v11.i8.p09>
- Ma'arif, I., & Mahfud, F. (2022). Survey Status Gizi saat Pandemi Covid-19 pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Gudo. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i1.138>
- Medina, C. R., Urbano, M. B., Espinosa, A. D. J., & López, Á. T. (2020). Eating habits associated with

- nutrition-related knowledge among university students enrolled in academic programs related to nutrition and culinary arts in puerto rico. *Nutrients*, 12(5). <https://doi.org/10.3390/nu12051408>
- Namira, N. S., & Indrawati, V. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Siswa Sdn Putat Jaya li Surabaya. *Jurnal Gizi Unesa*, 03(01), 215–222.
- Pramitasari, R., Rachmani, E., Merianti, Y. M., Belladiena, N., & Pradana, F. K. (2023). Kajian Literasi Kesehatan Berdasarkan Hls-Eu-Sq10-Idn. ... *Informasi Kesehatan ...*, 154–160.
<https://www.ojs.udb.ac.id/index.php/sikenas/article/view/2848%0Ahttps://www.ojs.udb.ac.id/index.php/sikenas/article/download/2848/2072>
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 110.
<https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 423–429.
<https://doi.org/10.56861/jikkbh.v9i1.107>
- Tangkudung, A. (2018). Hubungan Antara Trias Uks Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sd Gmim 53 Mapanget Barat. *Jurnal Kesmas*, 7(5), 1–9.