

Penyuluhan Gizi Dan Pengukuran Status Gizi Pada Peserta Kuliah Pakar STIKES Persada Nabire

Bau Kanang¹, Dara Ningrum Supiyani², Irawati³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Persada Nabire

baukanang83@gmail.com

ABSTRAK

Status gizi menurut WHO (*World Health Organization*) digunakan sebagai tolok ukur dalam menilai perkembangan dan kebutuhan nutrisi manusia. Status gizi sendiri dapat didefinisikan sebagai kondisi kesehatan yang timbul dari keseimbangan antara kebutuhan nutrisi dan asupan nutrisi yang diterima. Sehingga memantau status gizi secara teratur memanglah penting untuk memastikan pertumbuhan dengan baik dan sehat. Cara ini merupakan langkah awal untuk mengidentifikasi potensi masalah kesehatan misalnya stunting, wasting, dan overweight. Penilaian dilakukan untuk mengetahui status gizi dengan pengukuran berat badan dan panjang/tinggi dengan ideks massa tubuh yang telah ditetapkan serta bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ilmu gizi dan mengetahui status gizi peserta kuliah pakar baik itu mahasiswa, pelaksana Pengabdian. Pelaksanaan kegiatan ini terdapat 3 tahapan yaitu : tahapan persiapan, pemeriksaan, dan pelaksanaan. Tahapan persiapan meliputi pengurusan ijin, observasi lapangan, pengumpulan bahan dan persiapan materi serta koordinasi dengan pihak terkait. Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah melakukan pengukuran antropometri Penimbangan berat badan dan melakukan pengukuran tinggi badan dan tahapan ke tiga memberikan pendidikan penyuluhan kesehatan mengenai gizi manusia dan disertai tanya jawab. Hasil dari kegiatan pengabdian ini dari 30 peserta yang hadir yang dapat diukur terdapat beberapa peserta yang mengalami berat badan lebih. Sehingga perlu ditingkatkan pengetahuan gizi.

Kata Kunci: Penyuluhan, Status;Gizi, Kuliah;Pakar

ABSTRACT

Nutritional status according to WHO (World Health Organization) is used as a benchmark in assessing human development and nutritional needs. Nutritional status itself can be defined as a health condition that arises from a balance between nutritional needs and the nutritional intake received. So monitoring nutritional status regularly is important to ensure good and healthy growth. This method is the first step to identify potential health problems such as stunting, wasting and overweight. The assessment is carried out to determine nutritional status by measuring body weight and length/height with a predetermined body mass index and aims to increase knowledge of nutritional science and determine the nutritional status of expert lecture participants, both students, implementing community service. There are 3 stages in implementing this activity, namely: preparation, inspection and implementation. The preparation stages include obtaining permits, field observations, collecting materials and preparing materials as well as coordinating with related parties. The stages of implementing the activities are taking anthropometric measurements, weighing body weight and taking height measurements and the third stage is providing health education regarding human nutrition and accompanied by questions and answers. The results of this service activity from the 30 participants who attended were measurable, there were several participants who were overweight. So it is necessary to increase nutritional knowledge.

Keywords: Counseling, Status; Nutrition, Lectures; Experts

PENDAHULUAN

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrire dalam bentuk variabel tertentu. (Supariasa et al., 2014). Negara-negara di dunia baik negara yang masih berkembang maupun negara yang telah maju pasti memiliki masalah kesehatan salah satunya masalah kesehatan di bidang gizi.

Di Indonesia sendiri terkait masalah gizi masih menghadapi beban ganda gizi yang tak kunjung terselesaikan. 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%).

Hal ini dapat disebabkan Tidak seimbangnya asupan akan kebutuhan dan tercukupinya nutrisi menjadi penyebab timbulnya masalah gizi. Asupan gizi dan energi pada tubuh apabila tidak dikeluarkan dengan seimbang akan mengakibatkan terjadi peningkatan berat badan, begitupula sebaliknya apabila energi yang keluar lebih besar dari asupan nutrisi yang masuk maka akan

mengakibatkan terjadi gizi kurang (Meisya,2023).

Tidak seimbangnya asupan nutrisi tersebut akan berdampak pada indeks massa tubuh (IMT) dengan tidak langsung. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Carnetta 2023 dimana ada hubungan antara asupan nutrisi dengan status gizi pada orang dewasa di Kelurahan Rambutan, Kecamatan Ciracas, Jakarta Timur.

Dalam menentukan stasus gizi seseorang dapat diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh. Indeks massa tubuh (IMT) menurut WHO diklasifikasikan kedalam 4 tingkat yaitu underweight, normal, overweight dan obesitas. (Juni, dkk, 2022).

Status gizi dari orang dewasa seharusnya berada pada batasan normal, namun faktanya status gizi tersebut masih diatas batas normal. Hal tersebut sudah dibuktikan dari hasil penelitian yang dijalankan oleh (Tandean et al., 2015) yang mengungkapkan bahwa dari 20 partisipan yang telah diteiti, prevalensi obesitas sebanyak 60% jauh lebih besar dibandingkan prevalensi berat badan normal sebanyak 15%.

Terkait permasalahan yang dihadapi keterkaitan gizi sehingga mitra dosen

sebagai pelaksana pengabdian masyarakat (PKM) bersama 3 orang mahasiswa akan memberikan pendidikan gizi dengan metode penyuluhan secara massa untuk memberikan penyuluhan guna meningkatkan pengetahuan, serta memberikan gambaran status gizi pada berbagai siklus manusia.

Penyuluhan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang. Karena penyuluhan merupakan sarana edukatif untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Adanya penyuluhan diharapkan orang bisa memahami pentingnya makanan dan gizi, sehingga mau bersikap dan bertindak mengikuti norma norma gizi. Pendidikan dan pengetahuan merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi perilaku seseorang. Pengetahuan yang didapat seseorang tidak terlepas terlepas dari pendidikan. Semakin tinggi pendidikan orang maka pengetahuan semakin luas, pendidikan gizi dapat dilakukan dengan cara penyuluhan dengan pemberian Bookleat (Nuryanto,2014).

Selain penyuluhan dilakukan pengukuran antropometri, Antropometri merupakan ilmu yang mempelajari morfologi dan berbagai ukuran tubuh manusia (Gustian et al., 2020). Dimana

Proses penentuan status gizi seseorang pada dasarnya melibatkan pengumpulan data penting yang dapat bersifat obyektif atau subyektif, yang kemudian akan dibandingkan dengan kriteria yang ada saat ini (Viani et al., 2020). Metode langsung dan tidak langsung dapat digunakan untuk mengevaluasi status gizi. Antropometri, biokimia, evaluasi klinis, dan biofisika semuanya termasuk dalam penilaian langsung. Sementara survei konsumsi makanan merupakan bagian dari penilaian tidak langsung, data penting dan pertimbangan ekologi. Setiap evaluasi status diet mencakup: Kekuatan dan kelemahan. Teknik yang paling sering digunakan untuk menentukan status gizi adalah antropometri. Indeks antropometri yang biasanya digunakan adalah rasio berat badan terhadap umur (BB/BB), tinggi badan terhadap umur (TB/U), dan berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB). Sejak tahun 1972, indeks BB/U telah menjadi indikator yang paling banyak digunakan. Juga disarankan untuk menggunakan indeks TB/U dan Berat/TB untuk menentukan apakah malnutrisi itu akut atau kronis (Sandall et al., 2020).

Sehingga tujuan kegiatan ini dilakukan adalah:

1. Untuk meningkatkan pengetahuan Gizi pada peserta Kuliah Pakar Program Sarjana Gizi agar peserta selain meningkatkan pengetahuan juga dapat mengetahui status gizinya secara langsung.
2. Untuk melihat hasil pengukuran antropometri baik hasil penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan secara langsung.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan di dinas Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat Kabupaten Nabire Provinsi Papua Tengah.

Instrumen atau media dalam kegiatan pengabdian ini adalah:

1. Laptop dan LCD untuk penyajian materi
2. Alat Pengukuran antropometri
3. Lembar Tanya jawab, Diskusi untuk mengukur pemahaman pengetahuan sumber makanan bergizi khususnya pada usia

Adapun Tahapan kegiatan pengabdian ini meliputi:

1. Persiapan
 - a. Koordinasi dengan pihak Instansi Tempat pelaksanaan kegiatan
 - b. Perizinan pada pihak tempat kegiatan

- c. Pembuatan Jadwal dan kegiatan)
- d. Pembuatan daftar Hadir, Undangan dan berita acara

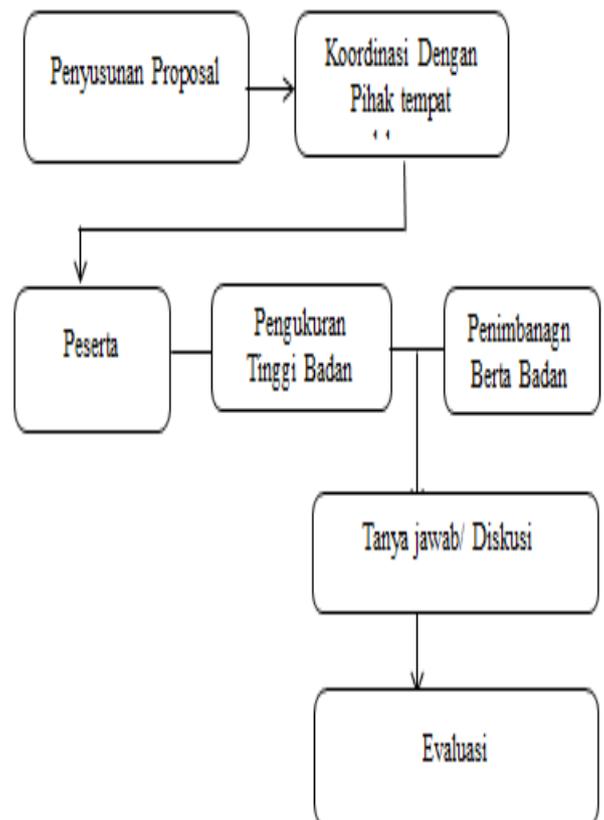
2. Pelaksanaan

- a. Pengukuran Tinggi Badan (TB)
- b. Penimbangan Berat Badan (BB)
- c. Pemeriksaan Tekanan Darah.
- d. Peserta melakukan Registrasi
- e. Penyampaian Materi

3. Alur Kegiatan

Judul“Penyuluhan dan Pengukuran Status Gizi Pada Peserta Kulia Pakar STIKes Persada Nabire Tahun 2023”

Gambar 1. Bagan Alur Kegiatan



HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perencanaan

Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan atau tempat oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 14 agustus 2023. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan penanggung jawab lokasi atau tempat yang sekaligus juga merupakan penanggung jawab gedung (aula).

Pada diskusi ini tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan Gizi sehingga dapat melakukan Edukasi terhadap peserta.

Tim pengabdian menawarkan beberapa solusi untuk mengetahui masalah gizi dengan cara melakukan Penimbangan Berat Badan (BB) dan melakukan pengukuran tinggi badan (TB) pengukuran ini dapat dikatakan adalah pengukuran tubuh dengan menggunakan antropometri. Dimana pengukuran ini untuk dapat mengetahui penilaian status gizi secara langsung. Adapun pengukuran Antropometri yang dapat digunakan adalah Timbangan Injak, Microtois. Timbangan merupakan alat antropometri yang mudah untuk dipergunakan dalam melaksanakan kegiatan pengabdian.

Selain melakukan penimbangan dan pengukuran berat badan, juga dapat melakukan promosikan menu yang memiliki kaya protein hewani. Dimana kegiatan ini dapat berlangsung setelah memberikan atau pemaparan materi pada tahap awal.

2. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di aula Dinas Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat Nabire. Kegiatan pengabdian ini merupakan salah satu kegiatan Dosen Tetap dimana merupakan perwujudan kewajiban Perguruan Tinggi (Tridarma). Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 agustus 2023 Sebelum memulainya pemaparan materi, terlebih dahulu beberapa tahap yang dapat dilakukan.

Kegiatan ini merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa solusi yang telah disetujui dari tim panitia, kegiatan dimulai pada tanggal 15 agustus 2023 berupa gotong royong pembersihan halaman aula dinas Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR). Gotong royong dilakukan oleh mahasiswa prodi S1 Gizi STIKes Persada Nabire. (HIMAGI, dan juga angkatan III). Kegiatan ini dilaksanakan pada hari

pertama diwaktu pada waktu sore hari. Selain kegiatan pembersihan juga dapat mempersiapkan peralatan atau perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan ini baik dari kegiatan pengabdian dan juga kegiatan kuliah pakar dan kuliah tamu. Beberapa tahap pelaksanaan sebagai berikut :

Pada tahap Pertama. Setelah pembersihan dilaksanakan maka keesokan harinya akan dimulai pada acara inti yakni memberikan materi kepada masyarakat. Sebelum memeparkan materi kegiatan ini terdiri dari beberapa tim pelaksana yakni;

- 1) Terdapat dua orang untuk melakukan pencatatan registrasi para peserta,
- 2) terdapat dua Orang untuk dapat melakukan mengecek kesehatan atau melakukan pengecekan tekanan darah.
- 3) Terdapat dua orang pembantu untuk dapat melakukan pengukuran antropometri Pengukuran tinngi badan, Penimbangan berat badan, dan pengukuran lingkaran Pinggang. Namun undangan yang hadir sebanyak 145 org termasuk perkopinda, stakeholder dan juga orangtua atau wali mahasiswa baru. Namun yang dapat dilakukan pengukuran antropometri sebanyak 30.

Adapun hasil pengukuran antropometri dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 1.1 Hasil Pengukuran antropometri dan pengecekan Tekanan Darah

Nama	JK	Umur	BB/TB. Cm	Lipi Cm	Td mm/H g
Tn. D	L	24	90/174	98	147/92
Ny. M	P	21	59/165,5	84	148/99
Tn. F	L	57	55/152	85	-
Tn. A	L	27	58/156,2	78	-
Tn. S	L	38	94/163,7	117	-
Tn. B	L	26	75/164,5	94	129/82
Ny. S	P	23	56/142,8	84	123/71
Ny. Sr	P	35	82/159,5	96	135/81
Tn. Ab	L	34	64/166,5	97	127/74
Ny. As	P	48	65/158,1	92	114/60
Tn. Jn	L	31	68/165,5	100	135/82
Ny. Sr	P	27	43/152	70	112/69
Ny. Us	P	49	74/157	100	154/91
Tn. EL	L	45	61/155,5	88	143/85
Tn. Bl	L	30	69/172,8	81	134/75
Ny.An	P	35	66/165	79	126/94
Ny.Sm	P	47	64/166,6	79	112/72
Tn. Im	L	56	73/167,5	95	113/76
Ny.FB	P	34	55/170	79	118/73
Ny. N	P	24	75/148	102	111/64
Tn. Ik	L	41	81/167,8	96	136/92
Tn. Is	L	42	100/160	121	139/89
Ny.Ag	P	47	86/161,7	99	128/81

Tn.Mk	L	44	85/175	109	138/89
Ny.HR	P	41	59/144,8	89	170/98
Tn. Sp	L	53	61/166,5	82	101/98
Tn. Ib	L	30	72/174,3	89	103/55
Tn. Ps	L	54	99/173,6	112	129/85
Tn. Fh	L	40	82/166	99	118/68
Tn. Cp	L	38	45/145	79	120/81

Bersasarkan tabel diatas, tabel 1.1 hasil pengukuran antropometri dan pengecekan Tekanan darah dari 30 orang yang dapat melakukan pengukuran antropometri dari jumlah keseluruhan peserta sebanyak 145. Terdapat 30 orang yang dapat melakukan pengukuran antropometri adalah sasaran utama melakukan pengabdian. 13 berjenis perempuan (p) dan 17 berjenis kelamin laki-laki (L), Terdapat 3 orang yang tidak melakukan pemeriksaan atau pengecekan tekanan darah (TD)

Dokumentasi Pengukuran Antropometri



Tahap kedua. Pembukaan dan Pemaparan

Pembukaan kegiatan diawali dengan sambutan, pembacaan laporan, dari ketua panitia, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi baik dari materi kuliah pakar, kuliah umum dan pegabdian. Melakukan pemaparan pemateri 1 dan 2, yang dimulainya pada pukul 10.00 WIT, materi ini disampiakn oleh pakar gizi sekaligus merupakan Sekertaris AIPGI, (AN. Fahmi T. Sani dan dr. Agnes adalah merupakan Dokter Spesialis Anak, Dirumah Sakit Umum Nabire. Kegiatan ini dapat dimoderatori oleh Ibu Nilam yang merupakan Dosen Universitas Indonesia Timur makassar dan sekaligus merupakan tenaga kesehatan. Kegiatan selajutnya dilanjutkan dengan edukasi atau penyuluhan status gizi. Dimana penyuluhan ini dapat dipaparkan oleh pemateri pertama sebagaimana materi

yang diterapkan adalah bagaimana pola makan yang sehat dengan mengkonsumsi makanan kaya protein hewani . Materi edukasi yang diberikan mencakup pola makan dalam sehari-hari.

Tahap ketiga , Tanya Jawab.

Setelah Pemaparan materi selesai, Moderator dapat memberikan kesempatan dan waktu kepada siswa untuk memberikan pertanyaan sesuai dengan materi yang telah disampaikan oleh pelaksana. kemudian moderator memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya dengan jumlah 3 Orang penanya terdiri yakni tiga penanya wanita dan tiga penanya pria. Ke tiga tiganya penanya dalam satu penanya diberikan waktu 16 menit untuk ,menjawab Penanya sebagai berikut:

- 1) Penanya satu. Apakah makanan berpengaruh pada tekanan darah ?
- 2) Penanya kedua, sagu adalah merupakan makanan pokok papua, apakah makanan sagu tersebut juga mengandung karbohidrat seperti dengan beras !
- 3) Hewani seperti apa yang mengandung protein tinggi yang tidak bisa dikonsumsi oleh lansia!
- 4) Penanya tambahan , apakah ulat bulu sagu memiliki protein tinggi?

Dokumentasi Penyuluhan



Selain itu mahasiswa dapat mempromosikan menu gizi seimbang kepada peserta sekaligus juga merupakan menu yang diciptakannya itu adalah merupakan menu bersumber protein hewani, kegiatan mempromosikan menu yang dilaksanakan pada saat sesi akhir acara sebelum penutupan. Sebelum memberikan menu terhadap peserta terlebih dahulu juga dapat menerapkan materi kandungan protein hewani. Dimana protein hewani termasuk yang berasal dari hewani yang juga terdapat diwilayah papua yang merupakan makanan bahan lokal. Dengan adanya peningkatan pengetahuan diharapkan masyarakat papua

kehususnya nabire akan terhindar dari masalah gizi dan juga kesehatan terjamin hingga diusia lansia.

Pelaksanaan kegiatan ini terdapat dapat masih beberapa kegiatan yakni dokumentasi atau foto bersama, selayang pandang program studi gizi, kemudian sambil menikmati menu yang telah disuguhkan oleh tim pelaksana, Dokumentasi dapat dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian , melakukan Foto Bersama pihak Sekolah yakni Pemerinyah Daerah, Stakeholder, dan tamu undangan. Dokumentasi merupakan bukti Fisik terhadap pelaksana pengabdian yang dapat dicantumkan sebagai dalam lampiran laporan. Seiring berjalannya waktu maka kegiatan ini diakhiri dengan Doa penutup.

KESIMPULAN

Telah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat program studi sarjana gizi STIKes Persada Nabire Di Dinas Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat. Kegiatan Pengabdian berjudul “ Penyuluhan Status Gizi Pada Peserta Kuliah Pakar STIKes Persada Nabire Tahun 2023” Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama satu hari.

Kegiatan pengabdian meliputi 3 tahap. Tahap 1 melakukan persiapan

gotong royong kebersihan, tahap 2 melakukan registrasi dan pengukuran antropometri serta melakukan pengecekan tekanan darah. Dan pada tahap ke tiga pemaparan materi, sesi tanya jawab dan disertai Dokumentasi. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini dari 30 peserta yang hadir yang dapat diukur terdapat beberapa peserta yang mengalami berat badan lebih. Sehingga perlu ditingkatkan pengetahuan gizi

DAFTAR PUSTAKA

- Andira Carnetta, dkk. 2023. Hubungan Asupan Nutrisi dengan Status Gizi Orang Dewasa di Kelurahan Rambutan Kecamatan Ciracas Jakarta Timur. *Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8 (2). <https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/11418>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gustian, D., Lestari, B., Rejeki, N. S., & Zasmine, N. M. (2020). Fuzzy Inference System in Determining Nutritional Status of Toddlers. 2020 6th International Conference on Computing Engineering and Design (ICCED), 1 6.
- Jusni, dkk. 2022. Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Dismenorea Di Kabupaten Bulukumba. *Journal of Midwifery and Nursing Studies* published. 4(1).<https://jmns.aktabe.ac.id/index.php/jmns/article/view/86>

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pembinaan Bina Gizi Masyarakat*. Jakarta : Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.(2017). *Sistem Informasi Gizi Terpadu tentang Asupan Gizi Seimbang untuk Anak 2-5 Tahun* . Jakarta : Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kementrian Kesehatan. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Nur afrinis, 2022 pkm penanggulangan stunting melalui penyuluhan gizi pada ibu hamil di desa simpang kubu kecamatan kampar
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Sandall, A. M., Wall, C. L., & Lomer, M. C. E. (2020). Nutrition assessment in Crohn's disease using anthropometric, biochemical, and dietary indexes: A narrative review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 120(4), 624-640.
- Sitti Sohorah, 2022 *Buku ajar Penentuan Status Gizi*
- Tandean, N., Mewo, Y., & Wowor, P. M. (n.d.). Gambaran Indeks Massa Tubuh Pada Anggota Senat Mahasiswa Fakultas Kedokteran Manado. In *Jurnal e-Biomedik (eBm)* (Vol. 3, Issue 3).
- Viani, K., Trehan, A., Manzoli, B., & Schoeman, J. (2020). Assessment of nutritional status in children with cancer: A narrative review. *Pediatric Blood & Cancer*, 67, e28211.
- Zahra Meisya, dkk. 2023. Penggunaan Perhitungan Indeks Massa Tubuh sebagai Penanda Status Gizi pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Rombel 2D. *Jurnal Analis*. 2(2). Hal. 124-131