

PENYULUHAN DAN PENGUKURAN STATUS GIZI SECARA ANTROPOMETRI DI DESA AMOHOLA KECAMATAN MARAMO KABUPATEN KONAWA SELATAN

Iqbal Kusumabaka Rianse¹, Sri Rejeki², RH Fitri Faradilla³, Tamrin⁴, Hermanto⁵, Mariani L⁶,
Baihaqi⁷

^{1234567*}*Jurusan Ilmu dan Teknologi Pangan, Fakultas Pertanian, Universitas Halu Oleo, Sulawesi Tenggara Indonesia*
**e-mail: penulis-korespondens: (srirejeki@uho.ac.id)*

ABSTRACT

The objective of this community service activity is to provide training, mentoring, and counseling to the community in Amohola Village, Moramo District, South Konawe Regency regarding the measurement of nutritional status using anthropometry. The methods used include surveys, mentoring, lectures, and discussions. This activity aims to increase awareness and knowledge among adults and the elderly about the importance of monitoring nutritional status. Nutritional status measurement is conducted using anthropometric methods such as Body Mass Index (BMI), upper arm circumference (MUAC), and waist circumference. The results of the activity showed that out of 19 participants, 36.84% were obese and 63.16% had normal nutritional status based on BMI. Based on the Waist-to-Hip Ratio (WHR), 15.79% were obese and 84.21% had normal nutritional status. This counseling successfully raised community awareness about the importance of a balanced diet and regular physical activity to maintain health. Appropriate interventions can be designed based on anthropometric data to improve the nutritional status of the community, particularly for vulnerable groups such as children and the elderly.

Keywords: Anthropometry, Amohola Village, Nutrition Counseling, Nutritional Status Measurement

ABSTRAK

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pelatihan, pendampingan, dan penyuluhan kepada masyarakat di Desa Amohola, Kecamatan Moramo, Kabupaten Konawe Selatan mengenai pengukuran status gizi secara antropometri. Metode yang digunakan meliputi survei, pendampingan, ceramah, dan diskusi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat dewasa hingga lansia tentang pentingnya pemantauan status gizi. Pengukuran status gizi dilakukan dengan metode antropometri seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkar lengan atas (LILA), dan lingkar perut. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dari 19 peserta, 36,84% mengalami obesitas dan 63,16% berstatus gizi normal berdasarkan IMT. Berdasarkan Rasio Lingkar Perut dan Pinggang (RLPP), 15,79% mengalami obesitas dan 84,21% berstatus gizi normal. Penyuluhan ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan seimbang dan aktivitas fisik yang teratur untuk menjaga kesehatan. Intervensi yang tepat dapat dirancang berdasarkan data antropometri untuk memperbaiki status gizi masyarakat, khususnya bagi kelompok rentan seperti anak-anak dan lansia.

Kata Kunci: Antropometri, Desa Amohola, Penyuluhan Gizi, Pengukuran Status Gizi

Pendahuluan

Kesehatan masyarakat menjadi fokus utama dalam upaya peningkatan kualitas hidup, dan salah satu aspek yang sangat mempengaruhi kesehatan adalah status gizi. Pengukuran status gizi, khususnya melalui metode antropometri, menjadi langkah penting dalam memahami dan mengatasi tantangan gizi di masyarakat. Menurut Dewi dan Wulandari (2018), pengukuran antropometri memberikan gambaran yang akurat tentang kondisi gizi individu dan masyarakat secara umum.

Penyelenggaraan program pengukuran status gizi secara antropometri tidak hanya menjadi tanggung jawab lembaga kesehatan, tetapi juga merupakan kewajiban bersama dalam konteks pengabdian masyarakat. Kegiatan ini bukan hanya tentang mengukur angka-angka, tetapi juga memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang pentingnya aspek gizi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan pandangan Gibson (2015) yang menekankan bahwa upaya pencegahan dan penanggulangan masalah gizi memerlukan keterlibatan aktif masyarakat.

Pentingnya pengukuran status gizi secara antropometri juga tercermin dalam visi pembangunan berkelanjutan, di mana tercapainya kesehatan dan kesejahteraan masyarakat menjadi tujuan utama. Menurut WHO (2017), pembangunan berkelanjutan membutuhkan pemahaman mendalam tentang kondisi gizi masyarakat sebagai dasar untuk merumuskan kebijakan dan program yang efektif.

Penelitian terkini yang dilakukan oleh Bijak et al. (2019), ditemukan bahwa integrasi antropometri dalam program pengukuran status gizi masyarakat dapat memberikan informasi yang lebih komprehensif dan akurat. Oleh karena itu, pengukuran status gizi secara antropometri bukan hanya sebagai tindakan rutin, tetapi juga sebagai langkah inovatif dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan. Dengan demikian, melibatkan masyarakat dalam kegiatan pengukuran status gizi secara antropometri diharapkan dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan, baik dalam pemahaman akan pentingnya gizi maupun dalam meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Permasalahan utama yang ada yaitu masih jarang dilakukan pemantauan kesehatan melalui penilaian status gizi antropometri pada masyarakat desa Amohola Berdasarkan masalah tersebut maka dirasa perlu untuk dilakukan penilaian status gizi dengan antropometri pada masyarakat desa amohola dan pemberian materi/diskusi mengenai pangan sehat untuk meningkatkan pemahaman masyarakat sehingga dapat mengolah bahan pangan dengan sehat, baik secara kuantitas mencukupi kebutuhan akan zat gizi makro dan mikro, dan secara kualitas memenuhi standar keamanan pangan yang bebas dari bahan cemaran berbahaya.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Balai Penyuluh Pertanian Desa Amohola, Kecamatan Moramo, Kabupaten Konawe Selatan, Sulawesi Tenggara pada 28 November 2023. Adapun jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini berjumlah 19 orang dari kisaran umur 19 – 59 Tahun. Tujuan dari kegiatan penyuluhan dan pengukuran status gizi secara antropometri di Desa Amohola, Kecamatan Moramo, Kabupaten Konawe Selatan adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat dewasa hingga lansia mengenai pentingnya pemantauan status gizi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi yang komprehensif tentang metode pengukuran antropometri yang digunakan untuk mendeteksi dini masalah gizi, seperti malnutrisi atau obesitas, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan. Selain itu, penyuluhan ini bertujuan untuk mendorong masyarakat agar lebih proaktif dalam menjaga kesehatan gizi mereka melalui pemantauan rutin dan penerapan pola makan sehat. Dengan demikian, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih sehat dan penurunan prevalensi masalah gizi di kalangan dewasa hingga lansia di Desa Amohola.

Tahapan kegiatan yang dilakukan meliputi tahapan persiapan, penyuluhan dan diseminasi informasi, demonstrasi, kemitraan dengan stakeholder lokal, partisipasi masyarakat dan evaluasi dan monitoring.

a) Tahapan Persiapan

Tahapan ini diawali dengan melakukan survei ke lokasi yang akan dilakukan kegiatan yaitu desa Amohola. Setelah itu, dilakukan pertemuan dengan pihak pemerintah desa, pelaku usaha dan kelompok ibu-ibu bina desa untuk menyampaikan maksud dan tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat. Pada pertemuan itu juga ditentukan waktu dan tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat.

b) Penyuluhan dan Diseminasi Informasi

Tahapan ini dilakukan dengan cara memberikan informasi tentang pengukuran status gizi dan resikonya kepada masyarakat dengan cara memberikan ceramah tentang pengertian status gizi, indeks masa tubuh, dan rasio lingk pinggang dan panggul serta resikonya jika berlebih.

c) Demonstrasi

Tahapan ini dilakukan dengan cara melakukan pengukuran status gizi secara antropometri secara langsung yaitu pengukuran tinggi badan, berat badan, lingk pinggang dan lingk panggul.

d) Diskusi dan Tanya Jawab

Tahapan ini dilakukan setelah metode demonstrasi. Metode ini dilakukan dengan mengundang peserta untuk bertanya tentang materi yang telah disampaikan dengan tujuan agar peserta lebih memahami materi yang telah diberikan.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan Kegiatan

Deskripsi kegiatan yang dilakukan terdiri dari 3 tahapan yaitu:

1. Pemberian Materi

Pada tahap ini diberikan 2 materi yaitu tentang status gizi keluarga dan tentang makanan sehat untuk memenuhi gizi keluarga. Pada materi tersebut membahas tentang faktor yang mempengaruhi status gizi seperti asupan makanan yang cukup dan seimbang serta bebas dari penyakit infeksi yang dapat mengganggu penyerapan nutrisi. Selain itu, juga membahas tentang cara menghitung status gizi pada dewasa dan lansia menggunakan indikator seperti Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkaran pinggang. IMT dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat (kg/m^2).



Gambar 1. Pemberian Materi

Pada lansia, selain IMT, pengukuran lingkaran pinggang juga penting karena akumulasi lemak perut yang berlebih dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular. Pengawasan status gizi secara rutin dapat membantu dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah gizi, serta memastikan kualitas hidup yang lebih baik bagi setiap anggota keluarga.

2. Pengukuran status gizi

Pengukuran status gizi dewasa dan lansia dapat dilakukan dengan beberapa metode antropometri. Metode yang sering digunakan meliputi Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkaran lengan atas (LILA), dan lingkaran perut. IMT dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam meter, dan digunakan untuk menentukan apakah seseorang kekurangan berat badan, memiliki berat badan normal, atau mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Selain itu, pengukuran LILA dapat memberikan indikasi status gizi berdasarkan massa otot dan lemak pada lengan atas. Lingkaran perut digunakan untuk menilai distribusi lemak tubuh, yang berkaitan dengan risiko penyakit metabolik seperti diabetes dan hipertensi. Pada lansia, metode tambahan seperti Mini Nutritional Assessment (MNA) sering digunakan untuk mengidentifikasi risiko malnutrisi yang lebih mendalam. Kombinasi dari berbagai metode ini membantu dalam mendapatkan gambaran yang lebih akurat tentang status gizi individu dewasa dan lansia.



Gambar 2. Pengukuran antropometri

Respon Peserta

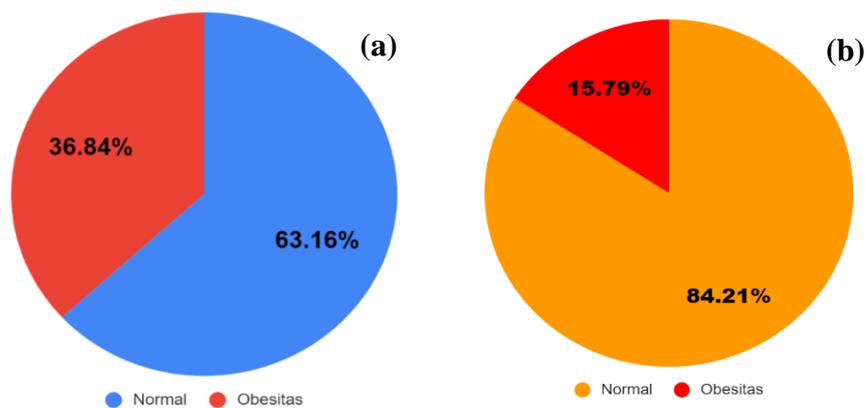
Respon peserta pada penyuluhan dan pengukuran status gizi secara antropometri di Desa Amohola, Kecamatan Moramo, Kabupaten Konawe Selatan menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi dan kesadaran yang meningkat mengenai pentingnya status gizi yang baik. Penyuluhan ini melibatkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkaran lengan atas (LILA), dan lingkaran perut sebagai indikator status gizi. Peserta menunjukkan antusiasme dalam mengikuti sesi edukasi, dimana mereka belajar tentang cara menjaga pola makan yang sehat dan memahami bagaimana pengukuran antropometri dapat membantu mereka memonitor status gizi mereka sendiri. Melalui pelatihan dan pengukuran ini, masyarakat diharapkan lebih memahami hubungan antara status gizi dan kesehatan secara keseluruhan, serta dapat menerapkan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah malnutrisi dan penyakit terkait gizi. Partisipasi aktif dan keterlibatan komunitas dalam program ini mencerminkan keberhasilan penyuluhan dalam menyampaikan informasi yang relevan dan bermanfaat. Hal ini juga menunjukkan potensi keberlanjutan program kesehatan berbasis masyarakat di Desa Amohola, yang dapat menjadi model untuk implementasi di daerah lain

Luaran Kegiatan

3. Perhitungan status gizi

Berdasarkan pemeriksaan antropometri berat badan dan tinggi badan pada masyarakat, nilai indeks massa tubuh siswa yang selanjutnya di dibandingkan dengan usia diperoleh hasil status gizi masyarakat dengan indikator indeks massa tubuh /usia (IMT/U) dan Rasio Lingkar Perut dan Pinggang (RLPP). Kegiatan ini berhasil memperoleh gambaran status gizi masyarakat Desa Amohola dimana dari 19 warga desa pada rentang usia 19-59 tahun terdapat sebanyak 36,84% (7 warga) mengalami obesitas, dan 63,16 % (12 warga) berstatus gizi normal dengan indicator IMT/U.

Berdasarkan RLPP (gambar 3b) jumlah warga yang mengalami obesitas berkurang menjadi 15,79% (3 warga) dan 84,21% berstatus gizi Normal. Hal ini menjadi kabar yang baik bagi masyarakat desa rendahnya prevalensi gizi berlebih ataupun gizi kurang di Desa Amohola. Hal ini sejalan dengan sebaran data riskesdas 2018 di Kabupaten Konawe Selatan (kabupaten dari Desa Amohola), untuk usia dewasa 7,27% (kurus), 65,04% (Normal), 9,15% (gizi lebih), 18,55% (Obesitas) dari total masyarakat 1.494 warga (PLB, 2019), dimana kategori warga kabupaten konawe selatan khususnya Desa Amohola didominasi berstatus gizi Normal. Selain itu, kegiatan pengabdian ini dirangkaikan dengan pemberian materi tentang pola hidup sehat bagi masyarakat sekitar serta diskusi tanya jawab tentang pola makan keseharian warga, terutama yang berstatus gizi lebih/obesitas.



Gambar 3. (a) Status gizi berdasarkan IMT; (b) Status gizi berdasarkan RLPP

Kesimpulan

Kesimpulan dari penyuluhan dan pengukuran status gizi secara antropometri di Desa Amohola, Kecamatan Moramo, Kabupaten Konawe Selatan menunjukkan pentingnya pemantauan dan evaluasi gizi secara rutin. Melalui metode pengukuran seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkaran lengan atas (LILA), dan lingkaran perut, dapat diidentifikasi status gizi masyarakat desa, termasuk prevalensi kekurangan gizi, gizi baik, dan obesitas. Penyuluhan gizi yang dilakukan membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan seimbang dan aktivitas fisik yang teratur untuk menjaga kesehatan. Selain itu, intervensi yang tepat dapat dirancang berdasarkan data antropometri untuk memperbaiki status gizi, khususnya bagi kelompok rentan seperti anak-anak dan lansia. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat Desa Amohola secara keseluruhan.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah turut membantu peneliti dalam melakukan penelitian, terkhusus Masyarakat yang bersedia mengikuti penyuluhan. Peneliti juga mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak Balai Penyuluh Pertanian Desa Amohola, Kecamatan Moramo, Kabupaten Konawe Selatan yang telah yang membantu selama berlangsungnya kegiatan penyuluhan ini.

Daftar Pustaka

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB), (2019) Laporan Provinsi Sulawesi Tenggara Riskesdas 2018. Jakarta: Penerbit LPB
- Dewi, A. A., & Wulandari, L. (2018). Gizi dan Kesehatan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Gibson, R. S. (2015). Principles of Nutritional Assessment. Oxford University Press.
- WHO. (2017). Sustainable Development Goals (SDGs). Retrieved from [<https://www.who.int/sdg/en/>]
- Bijak, T., et al. (2019). Enhancing Nutritional Status Assessment through Anthropometric Measurements: A Comprehensive Review. *Journal of Public Health Research*, 8(3), 1678.
- Sitorus, R. (2016). Community Engagement in Health Programs: A Catalyst for Sustainable Development. *International Journal of Health Sciences*, 4(2), 89-96.
- Supriyanto, A. (2017). The Role of Anthropometry in Public Health: A Comprehensive Review. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 45-52.