

GAMBARAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) MAHASISWA DIII KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS SAMAWA

***Laily Widya Astuti¹**

Nila Yuliana²

Seftiani Utami³

Universitas Samawa

Universitas Samawa

Universitas Samawa

Sumbawa/Indonesia

Sumbawa/Indonesia

Sumbawa/Indonesia

lailywidya30@gmail.com nilayuliana066@gmail.com seftianiutami15@gmail.com

ABSTRAK

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan di negara maju dan berkembang, dimana kondisi kelebihan berat badan ini dapat menjadi pemicu dari penyakit-penyakit degeneratif. Obesitas ini dapat dipicu oleh kebiasaan hidup tidak sehat dan pola makan yang kurang baik. Tidak hanya obesitas, kondisi tubuh kurang gizi juga menjadi masalah kesehatan yang sering terjadi, dimana hal ini dapat menyebabkan anemia dan penyakit lainnya. Perlu pemantauan berat badan secara berkala sejak dini dengan cara mengukur indeks massa tubuh merupakan salah satu cara untuk menjaga tubuh tetap mencapai energi yang seimbang dan mempertahankan kondisi tubuh yang sehat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran indeks massa tubuh mahasiswa DIII Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Samawa. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan metode *total sampling* dengan jumlah 54 responden. Hasil penelitian menunjukkan 5 responden (9,25%) berada di kategori IMT berat badan berlebih, 39 responden (72,2%) berat badan normal dan 10 responden (18,5%) berat badan di bawah normal. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah indeks massa tubuh mahasiswa di dominasi dengan IMT berat badan normal.

• Kata kunci. Indeks, Massa, Tubuh, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Indonesia memiliki berbagai macam jenis masalah kesehatan, dimana status gizi tidak seimbang baik gizi kurang maupun berlebih menjadi salah satu penyebab penyakit lanjutan lainnya yang lebih berbahaya seperti penyakit diabetes, masalah jantung, hipertensi, anemia dan penyakit lainnya (Hruby et al, 2016). Angka obesitas di dunia meningkat lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1980, di tahun 2014 lebih dari 1,9 miliar usia dewasa memiliki ketidakseimbangan nutrisi (Kemkes, 2018).

Indeks massa tubuh (IMT) adalah salah satu cara yang dapat untuk mengukur dan memantau status gizi orang dewasa secara sederhana. IMT ini merupakan nilai yang di ambil dari berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) (Hermawan, 2019).

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sumbawa (2017) menunjukkan angka kejadian obesitas di Sumbawa mencapai 2.475 orag 13,70%, hal ini meningkat signifikan dibandingkan tahun 2016 yang hanya sebanyak 717 orang 2,36% saja. Tidak hanya masalah obesitas, angka

kejadian gizi buruk juga terdapat di wilayah Sumbawa. Meskipun angka kejadian gizi buruk sudah mulai berkurang menurut data dinas kesehatan (2017), namun masih terdapat kasus kematian akibat gizi buruk di tahun 2017.

Dari data dan penjelasan di atas, di perlukan perhatian khusus terhadap status gizi di semua usia, untuk mencegah penyakit-penyakit berbahaya yang dapat muncul dan mengganggu kesehatan yang di akibatkan ketidakseimbangan gizi. Kesibukan kuliah mahasiswa dan tinggal di kos, menjadikan mahasiswa cenderung makan dan istirahat tidak teratur, tidak memperhatikan gizi makanan yang dikonsumsi. Hasil studi pendahuluan di Fakultas Kesehatan Universitas samawa, di dapatkan dari hasil wawancara 3 mahasiswa bahwa, mereka cenderung tidak memperhatikan pola makan yang baik ketika sibuk dengan tugas kuliah yang padat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran indeks massa tubuh (IMT) mahasiswa DIII Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Samawa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa DIII Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Samawa. Sampel Penelitian ini sebanyak 54 responden dan menggunakan *total sampling*.

Penelitian ini dilakukan selama 1 Minggu, pengukuran indeks massa tubuh dengan menggunakan timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan, hasil pengukuran di catat dalam lembar observasi dan dihitung indeks massa tubuhnya.

Kategori indeks massa tubuh dalam penelitian ini adalah Obesitas ($IMT > 30$), berat badan berlebih ($IMT 25-29,9$), berat badan normal ($IMT 18,5-24,9$) dan berat badan di bawah normal ($IMT < 18,5$) dengan menggunakan rumus $IMT = BB/TB^2$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden dan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Tabel 1. Karakteristik Responden

	Karakteristik	Frekuensi	Prosentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	10	18,5
	Perempuan	44	81,4
Usia	18-25	54	100

Pola Makan	1 kali/hari	6	11,1
	2 kali/hari	16	29,6
	3 kali/hari	30	55,5
	4 kali/hari	2	3,7
Olahraga	Ya	20	37,03
	Tidak	34	62,9

Data diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden pada penelitian ini adalah di dominasi perempuan sebanyak 44 responden (81,4%), laki-laki sebanyak 10 responden (18,5%). Karakteristik usia berada pada rentang 18-25 tahun yakni sebanyak 54 orang (100%), pola makan mahasiswa tampak 1 kali sehari sebanyak 6 responden (11,1%), 2 kali sehari sebanyak 16 responden (29,6%), 3 kali sehari sebanyak 30 responden (55,5%) dan 4 kali sehari sebanyak 2 responden (3,7%). Kriteria terakhir yakni olahraga dan tidak olahraga, responden yang melakukan olahraga sebanyak 20 responden (37,03%) dan tidak olahraga sebanyak 34 responden (62,9%).

**Tabel 2. Indeks Massa Tubuh Mahasiswa DIII Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Samawa**

Kategori IMT	Frekuensi	Prosentase (%)
Berat Badan Berlebih	5	9,25
Berat Badan Normal	39	72,2
Berat Badan dibawah Normal	10	18,5
Total	54	100

Data diatas menunjukkan terdapat perbedaan indeks massa (IMT) tubuh responden yang tergolong menjadi tiga kategori yakni, berat badan berlebih sebanyak 5 responden (9,25%), berat badan normal sebanyak 39 responden (72,2%) dan berat badan di bawah normal sebanyak 10 responden (18,5%).

Pembahasan

1. Jenis Kelamin

Data hasil penelitian ini menunjukkan responden wanita lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan jenis kelamin laki-laki, yakni perempuan sebanyak 44 responden (81,4%), laki-laki sebanyak 10 responden (18,5%). Penelitian oleh

Ojiegbe (2016) menyebutkan dampak obesitas pada wanita usia subur menunjukkan prevalensi yang lebih tinggi diantara wanita dan pria, terdapat keterkaitan antara wanita usia subur dengan berbagai masalah kesehatan seperti sulit hamil, kesehatan yang tidak memadai pada saat hamil maupun bersalin hingga setelah melahirkan. Selain itu terdapat dampak yang negative pada janin dan bayi dari perempuan yang mengalami kegemukan.

Tidak hanya pada wanita gemuk, seorang wanita yang memiliki tubuh kurus juga memiliki risiko endometriosis lebih banyak, selain itu risiko kekurangan energy kronik dapat mengakibatkan berat bayi lahir rendah (Sfandiary, 2017).

2. Usia

Data penelitian ini menunjukkan bahwa usia responden berada pada rentang 17-25 tahun yakni sebanyak 54 orang (100%), usia ini berada pada rentang remaja akhir menurut Depkes RI. Menurut penelitian Hidayati (2017), usia kurang dari 40 tahun memiliki risiko diabetes lebih rendah dibandingkan usia diatas 40 tahun. Hal ini dapat disebabkan karena melambatkanya metabolisme tubuh, aktivitas yang menurun, serta konsumsi makanan yang berlebih.

3. Pola Makan

Data penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan mahasiswa terbanyak adalah 3 kali sehari sebanyak 30 responden (55,5%), kemudian 2 kali sehari sebanyak 16 responden (29,6%), selanjutnya 1 kali sehari sebanyak 6 responden (11,1%) dan 4 kali sehari sebanyak 2 responden (3,7%). Hal-hal yang dapat mempengaruhi indeks massa tubuh (IMT) seseorang salah satunya adalah pola makan, pola makan ini berhubungan dengan jenis makanan yang dikonsumsi, porsi, serta kombinasi. Meningkatnya porsi dan frekuensi makan dapat meningkatkan risiko obesitas (Hermawan, 2019).

4. Olahraga

Data penelitian ini menunjukkan bahwa, responden yang melakukan olahraga sebanyak 20 responden (37,03%) dan tidak olahraga sebanyak 34 responden (62,9%). Menurut Almatsier (2011), aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi, aktivitas fisik yang kurang, dapat mengakibatkan penumpukan lemak dan mengakibatkan obesitas. Penelitian oleh Widiyanti dan Tafal (2014) menunjukkan responden yang memiliki aktivitas fisik sedang mengalami obesitas serta terdapat hubungan antara aktifitas fisik dan kejadian obesitas.

5. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Data hasil penelitian ini menunjukkan kategori terbanyak indeks massa tubuh responden adalah berat badan normal sebanyak 39 responden (72,2%), kemudian berat badan di bawah normal sebanyak 10 responden (18,5%) dan berat badan berlebih sebanyak 5 responden (9,25%). Pada penelitian ini terdapat berat badan berlebih sebanyak 5 orang yang tidak melakukan olahraga dan pola makan sebanyak 3 kali dan 4 kali dalam sehari. Terdapat juga responden dengan kategori berat badan dibawah normal dengan pola makan 1 kali sehari dan 2 kali sehari dengan olahraga dan juga tanpa olahraga. Berat badan normal dengan olahraga dan tidak olahraga juga memiliki pola makan 2 kali sehari dan 3 kali sehari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Hermawan (2017) dimana mahasiswa dominan memiliki IMT normal lebih banyak sebanyak 56,9%. Penelitian oleh Putra (2016) menunjukkan IMT pada usia remaja cenderung di dominasi kategori normal mencapai 61%, kemudian kurus 53,1% dan gemuk 3,9%.

Terdapat beberapa faktor dalam yang menentukan indeks massa tubuh yakni, pola makan, jenis makanan, tingkat aktivitas fisik serta usia juga dapat mempengaruhi (Hermawan, 2019). Konsep keseimbangan gizi terdapat pada Pesan Gizi Seimbang yakni Syukuri dan nikmati anekaragam makanan, banyak makan buah dan sayuran, konsumsi lauk pauk yang berprotein tinggi, konsumsi aneka ragam makanan pokok, batasi makanan manis, asin serta berlemak, biasakan diri rutin sarapan pagi, minum air putih yang cukup serta aman, baca label makanan pada kemasan, cuci tangan dengan sabun dan air mengalir serta lakukan aktifitas fisik yang cukup dan pertahankan berta badan ideal (Hermawan, 2019).

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah indeks massa tubuh (IMT) mahasiswa DIII Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Samawa di dominasi pada kategori rentang berat badan normal, kemudian terbanyak kedua pada kategori berat badan di bawah normal dan terakhir kategori berat badan berlebih. Penelitian ini belum memperhatikan jenis makanan atau tingkat keseimbangan gizi serta kalori harian yang sering di konsumsi oleh responden. Penelitian selanjutnya disarankan memperhatikan jenis makanan serta konsumsi kalori harian yang berhubungan dengan indeks massa tubuh responden.

Referensi

- Almatsier, Sunita. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia
- Dinas Kesehatan Sumbawa. 2017. *Profil Kesehatan Kabupaten*.
Sumbawa.<http://dikes.sumbawakab.go.id/assets/konten/files/DOWNLOAD/PROFIL%20DIKES%20SUMBAWA%202017.pdf> diakses September 2021
- Hermawan, B.V. 2019. *Gambaran Indeks Massa Tubuh Mahasiswa DIV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo*. <http://repository2.unw.ac.id/205/> diakses September 2021
- Hidayati, D. 2017. *Bahan Tambahan Pangan*. Yogyakarta: Kanisius
- Hruby, A., Manson, J. E., Qi, L., et al. (2016). *Determinants and Consequences of Obesity*. American journal of public health, 106(9), 1656–1662.
doi:10.2105/AJPH.2016.303326.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Epidemi Obesitas*.
http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VlRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf diakses September 2021.
- Ojiegbe. 2016. *Impacts of obesity on the health of women of childbearing age: A call for action*. International Journal of Medicine and Biomedical Research Volume 5 Issue 1
- Putra RNY. 2016. *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Siswi SMP Negeri 1 Padang*. Jurnal kesehatan Andalas 5(3): 551-557
- Sfandiary et al. 2017. *Effect of pre-pregnancy maternal body mass index on pregnancy outcomes in nulliparous women in the Islamic Republic of Iran*. Eastern Mediterranean Health Journal Volume 23, issue 10
- Widiantini, W, Tafal, Z. 2014. *Aktifitas Fisik, Stres dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional. Vol. 8. No. 7