



MEDIA EDUKASI DALAM PEMANTAUAN STATUS GIZI DENGAN DIAGRAM IMT

Tengku Hartian SN¹, Mhd Azrul Azaviq², Cahya Wulandari³, Suci Oktavia Ramadhani⁴, Shella Diah Nenanda⁵, Nur Sufia⁶, Hanadia Haifa⁷, Hasiffa Istia Zahwa⁸, R. Sofiani⁹

¹²³⁴⁵Jurusan Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, STIKes Payung Negeri, Jl. Tamtama No. 6, Pekanbaru, 28292, Indonesia



*Corresponding author

Email :

thartian@payungnegeri.ac.id

HP: +62 831-7629-1781

Kata Kunci:

Status Gizi;
Indeks Massa Tubuh;
Media Edukasi;
Anak Usia Sekolah;

Keywords:

Nutritional Status;
Body Mass Index;
Educational Media;
School-Aged Children;

ABSTRAK

Pemantauan status gizi merupakan upaya penting dalam mendeteksi dini permasalahan gizi pada anak usia sekolah. Proyek independen ini bertujuan mengembangkan dan menerapkan media edukasi pemantauan status gizi menggunakan diagram Indeks Massa Tubuh (IMT) berbahan tripleks sebagai sarana edukasi dan skrining sederhana di lingkungan sekolah. Kegiatan dilaksanakan melalui pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan siswa, perhitungan nilai IMT, serta pengelompokan status gizi berdasarkan kategori ambang batas IMT. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas VII SMPN 2 Pekanbaru. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa media diagram IMT berbahan tripleks mudah digunakan dan membantu siswa, guru, serta petugas UKS dalam memahami status gizi secara visual. Media ini juga meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemantauan status gizi secara rutin sebagai upaya promotif dan preventif Kesehatan.

ABSTRACT

Nutritional status monitoring is an important effort for early detection of nutritional problems among school-aged children. This independent project aimed to develop and implement an educational medium for monitoring nutritional status using a Body Mass Index (BMI) diagram made of plywood as a simple educational and screening tool in the school environment. The activity was carried out through anthropometric measurements, including body weight and height, BMI calculation, and nutritional status classification based on BMI threshold categories. The target group was seventh-grade students of SMPN 2 Pekanbaru. The results showed that the plywood-based BMI diagram was easy to use and helped students, teachers, and school health unit staff understand nutritional status visually. This medium also increased



awareness of the importance of routine nutritional status monitoring as a promotive and preventive health effort.

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan derajat kesehatan, khususnya pada anak usia sekolah. Masa usia sekolah merupakan periode pertumbuhan yang memerlukan asupan gizi seimbang agar proses tumbuh kembang fisik maupun kognitif dapat berlangsung secara optimal. Permasalahan gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, masih sering ditemukan pada kelompok usia ini dan berpotensi menimbulkan dampak jangka pendek maupun jangka panjang, seperti gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, hingga menurunnya prestasi belajar (Arisman, 2019; Putri & Hidayat, 2018).

Pemantauan status gizi secara rutin menjadi langkah penting dalam upaya deteksi dini terhadap permasalahan gizi. Salah satu metode yang umum digunakan untuk menilai status gizi adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu perbandingan antara berat badan dan tinggi badan. IMT dinilai praktis, mudah diterapkan, dan dapat memberikan gambaran awal mengenai status gizi seseorang (World Health Organization, 2018). Meskipun demikian, pemahaman siswa dan sebagian tenaga pendidik terhadap cara perhitungan serta interpretasi nilai IMT masih relatif terbatas.

Kurangnya media edukasi yang sederhana dan mudah dipahami menjadi salah satu kendala dalam pelaksanaan pemantauan status gizi di lingkungan sekolah. Pemanfaatan media edukasi berbasis visual dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman dan sikap terhadap kesehatan karena mampu menyampaikan informasi secara lebih menarik dan komunikatif (Kurniawan & Sari, 2020; Nurhayati & Rahmawati, 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, proyek independen ini berfokus pada pengembangan media edukasi pemantauan status gizi menggunakan diagram Indeks Massa Tubuh (IMT) berbahan tripleks. Media ini dirancang sebagai alat bantu visual yang sederhana, mudah digunakan, dan dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan oleh pihak sekolah guna mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan anak usia sekolah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

METODE PELAKSANAAN

Proyek independen ini dilaksanakan di SMPN 2 Pekanbaru pada semester genap tahun ajaran 2024/2025. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas VII yang dipilih sebagai responden dalam kegiatan pemantauan status gizi. Pemilihan lokasi didasarkan pada kebutuhan sekolah terhadap media edukasi sederhana untuk mendukung kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), khususnya dalam pemantauan status gizi siswa.

Metode pelaksanaan kegiatan terdiri atas beberapa tahapan. Tahap pertama adalah analisis kebutuhan, yang dilakukan melalui observasi awal dan diskusi dengan pihak sekolah untuk mengidentifikasi permasalahan terkait pemantauan status gizi siswa. Tahap kedua adalah perancangan media edukasi berupa diagram Indeks Massa Tubuh (IMT) berbahan tripleks, yang disesuaikan dengan kategori ambang batas IMT.

Tahap ketiga adalah pembuatan media, yaitu penyusunan diagram IMT pada papan tripleks yang dirancang agar mudah dibaca dan digunakan sebagai alat bantu visual. Tahap keempat adalah implementasi media, yang dilakukan dengan cara pengukuran antropometri siswa meliputi berat badan dan tinggi badan menggunakan alat ukur standar. Data hasil pengukuran kemudian digunakan untuk menghitung nilai IMT dan menentukan kategori status gizi siswa dengan bantuan media diagram IMT.

Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan, yang dilakukan melalui pengamatan terhadap kemudahan penggunaan media serta pemahaman siswa dan guru terhadap hasil pemantauan status gizi. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai efektivitas media edukasi diagram IMT dalam mendukung kegiatan promotif dan preventif kesehatan di lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan proyek independen menunjukkan bahwa media edukasi diagram IMT berbahan tripleks dapat digunakan secara efektif dalam kegiatan pemantauan status gizi siswa di SMPN 2 Pekanbaru. Media ini mempermudah proses pencocokan antara hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan dengan kategori status gizi secara langsung dan visual. Siswa dapat dengan cepat mengetahui posisi status gizinya pada diagram tanpa harus melakukan perhitungan yang rumit.

Penggunaan media diagram IMT memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa mengenai konsep status gizi. Siswa tidak hanya mengetahui kategori status gizi yang dimilikinya, tetapi juga mulai memahami faktor-faktor yang memengaruhi status gizi, seperti pola makan dan aktivitas fisik. Hal ini terlihat dari meningkatnya partisipasi siswa dalam sesi diskusi dan tanya jawab selama kegiatan berlangsung.

Dari sisi tenaga pendidik dan petugas UKS, media diagram IMT membantu proses penyampaian informasi kesehatan kepada siswa. Penjelasan mengenai hasil pengukuran menjadi lebih komunikatif dan mudah dipahami karena didukung oleh tampilan visual. Selain itu, media ini bersifat praktis dan dapat digunakan berulang kali tanpa memerlukan perangkat teknologi yang kompleks.

Hasil pengamatan juga menunjukkan bahwa media edukasi ini mendukung upaya deteksi dini permasalahan gizi pada anak usia sekolah. Dengan adanya pemantauan status gizi yang lebih mudah dan terstruktur, pihak sekolah dapat melakukan tindak lanjut berupa edukasi gizi seimbang dan anjuran pola hidup sehat. Secara keseluruhan, media diagram IMT berbahan tripleks berpotensi menjadi sarana edukasi yang efektif dan berkelanjutan dalam meningkatkan kesadaran serta kepedulian terhadap status gizi di lingkungan sekolah.



Gambar 1: Penyerahan Diagram IMT



Gambar2: Pengukuran Tinggi Badan Siswa



Gambar 3: Penggunaan Diagram IMT Kepada Siswa



Gambar 4: Sosialisasi Program Diagram IMT



Gambar 5: Pemberian Hadiah Kepada Siswa

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan proyek independen yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pengembangan media edukasi pemantauan status gizi menggunakan diagram Indeks Massa Tubuh (IMT) berbahan tripleks memberikan manfaat yang nyata dalam mendukung kegiatan pemantauan kesehatan anak usia sekolah. Media ini terbukti mudah digunakan, bersifat visual, dan membantu siswa dalam memahami kondisi status gizinya secara sederhana dan cepat. Penggunaan media diagram IMT juga mendukung peran guru dan petugas UKS dalam menyampaikan informasi kesehatan dengan lebih komunikatif serta mempermudah proses edukasi terkait pentingnya menjaga pola makan seimbang dan aktivitas fisik yang cukup. Selain itu, media ini berpotensi mendukung upaya deteksi dini permasalahan gizi sehingga pihak sekolah dapat melakukan tindak lanjut yang tepat sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan. Secara keseluruhan, media edukasi diagram IMT berbahan tripleks dapat dijadikan sebagai alternatif sarana edukasi kesehatan yang efektif dan berkelanjutan di lingkungan sekolah. Pengembangan lebih lanjut dengan melibatkan lebih banyak sasaran serta evaluasi jangka panjang diharapkan dapat meningkatkan dampak pemanfaatan media ini dalam meningkatkan derajat kesehatan anak usia sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMPN 2 Pekanbaru yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan proyek independen ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada guru, petugas UKS, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak sangat berperan dalam kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. (2019). *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniawan, A., & Sari, D. P. (2020). Pengaruh media edukasi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat tentang gizi dan kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123–130.
- Nurhayati, N., & Rahmawati, R. (2021). Pemanfaatan media edukasi berbasis visual dalam pemantauan status gizi masyarakat. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(1), 45–52.
- Putri, R. M., & Hidayat, T. (2018). Hubungan status gizi dengan derajat kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 89–96.
- World Health Organization. (2018). *Body mass index (BMI) classification*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2019). *Nutrition, physical activity and healthy lifestyles*. Geneva: WHO.