

## PEMANTAUAN STATUS GIZI PADA SISWA SMPN 35 KOTA BEKASI DI MASA PANDEMI COVID 19

**Warida, Salbiah, Heru Setiawan**

Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Jakarta III

*Email: waridadaulay61@gmail.com*

### **ABSTRACT**

*From March 2020 to August 2021, the COVID-19 pandemic made the government a policy in the implementation of school learning, where the learning process is carried out from home (School from Home) by online. Restrictions on activities outside the home and the implementation of online learning have an impact on changes in the activity patterns of school-age children. Decreased physical activity, decreased economic status can also increase the risk of obesity. This is because affordable foods mostly contain high carbohydrates and fats, increasing the risk of obesity. In fact, the obesity rate in Indonesia is quite high. Based on the 2018 Riskesdas data, the obesity rate in Indonesia reached 21.8 percent where this figure has continued to rise since the 2007 Riskesdas by 10.5 percent and 14.8 percent in the 2013 Riskesdas. This community service activity was carried out at SMPN 35 Bekasi city with health counseling methods and body mass index measurements to determine the nutritional status of students during the pandemic. This activity was carried out after the implementation of offline learning and filling in individual data was carried out through the google form. The implementation of offline activities will be carried out in October 2021. The results of anthropometric measurements obtained data on the nutritional status of students at SMPN 35 Bekasi city as follows: the normal category is 48%, then 23% are light, 13% are heavy fat, 12% are heavy and 4% are light.*

**Keywords:** *nutritional status, anemia, early adolescence, body mass index*

### **ABSTRAK**

Sejak bulan Maret 2020 sampai dengan bulan Agustus 2021, pandemi COVID 19 membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan dalam pelaksanaan pembelajaran sekolah, dimana proses pembelajaran dilakukan dari rumah (*School from Home*) secara online. Pembatasan kegiatan di luar rumah dan pemberlakuan pembelajaran secara online berdampak pada perubahan pola aktifitas anak-anak usia sekolah. Penurunan aktivitas fisik, penurunan status ekonomi juga dapat meningkatkan risiko obesitas. Hal ini disebabkan karena bahan makanan yang terjangkau sebagian besar mengandung karbohidrat dan lemak yang tinggi sehingga meningkatkan risiko kegemukan. Faktanya angka obesitas di Indonesia memang cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, angka obesitas di Indonesia mencapai 21,8 persen dimana angka ini terus beranjak naik sejak Riskesdas 2007 sebesar 10,5 persen dan 14,8 persen pada Riskesdas 2013. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMPN 35 kota Bekasi dengan metode penyuluhan Kesehatan dan pengukuran Indeks Massa Tubuh untuk mengetahui status gizi siswa di masa pandemic. Kegiatan ini dilakukan setelah diterapkannya pembelajaran luring dan pengisian data individu dilakukan melalui google form. Pelaksanaan kegiatan secara luring dilakukan pada bulan Oktober 2021. Hasil pengukuran antropometri diperoleh data staus gizi siswa SMPN 35 kota Bekasi sebagai berikut: kategori normal yaitu 48%, selanjutnya 23% kurus ringan, 13% gemuk berat, 12% kurus berat dan 4% kurus ringan.

**Kata kunci :** status gizi, anemia, remaja awal, indeks massa tubuh

## PENDAHULUAN

Ditilik dari segi usia, siswa SLTP (SMP dan MTS) dan SLTA termasuk fase atau masa remaja. Fase remaja merupakan salah satu periode dalam rentang kehidupan siswa. Menurut Konopka (Pikunas, 1976) fase ini meliputi Remaja awal: 12-15 tahun, Remaja madya: 15-18 tahun, Remaja akhir: 19-22 tahun. Jika dilihat dari klasifikasi usia tersebut, maka siswa sekolah menengah termasuk kedalam kategori awal. SMPN 35 Kota Bekasi adalah salah satu dari 26 unit sekolah setingkat SLTP di kota Bekasi. Sekolah ini merupakan sekolah terdekat dari kampus Poltekkes Kemenkes Jakarta III dan merupakan wilayah binaan.

Pandemi COVID-19 telah berimbas pada peningkatan masalah kesehatan di Indonesia. Masalah kesehatan yang semakin meningkat di tengah pandemi ini salah satunya yaitu *triple burden of malnutrition* yakni gizi berlebih (obesitas), gizi kurang (*stunting*), dan malnutrisi mikronutrien atau kekurangan zat mikro seperti vitamin dan mineral. Sejak bulan Maret 2020 sampai dengan bulan Agustus 2021 pandemic COVID 19 membuat pemerintah membuat kebijakan dalam pelaksanaan pembelajaran sekolah, di mana proses pembelajaran dilakukan dari rumah (*School from Home*) secara online. Pembatasan kegiatan di luar rumah dan pemberlakuan pembelajaran secara online berdampak pada perubahan pola aktifitas anak-anak usia sekolah.

Selain masalah gizi, remaja sering kali mengalami masalah anemia. Anemia menjadi salah satu permasalahan gizi yang kerap dihadapi oleh para remaja, yang sebagian besar diakibatkan oleh kekurangan zat besi. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktivitas. Selain itu, secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR).

Pemanuan status gizi pada siswa SMPN 35 Kota Bekasi dilakukan secara rutin oleh Puskesmas melalui pengisian menggunakan *google form*. Hal ini dirasa kurang efektif dikarenakan keterbatasan perangkat yang dimiliki oleh siswa terkait dengan alat ukur tinggi badan dan berat badan. Oleh karena itu dirasa sangat perlu dilakukan penyuluhan dan demonstrasi untuk pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) secara langsung menggunakan alat ukur oleh siswa. Pemantauan status gizi dan anemia secara rutin pada siswa SLTP sangat penting dilakukan mengingat bahwa kedua masalah ini menjadi problem utama pada usia remaja awal.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan bertujuan agar dosen dapat memberikan pelayanan dan masukan berupa ilmu pengetahuan dan teknologi dalam menunjang pembangunan kesehatan berpartisipasi aktif dan mendukung kebijakan, membantu memecahkan masalah kesehatan serta mengatasi kendala dalam pelaksanaan program kesehatan dimasyarakat dengan fokus intervensi adalah promotif, preventive dan rehabilitative. Selain itu diharapkan dosen dapat berkontribusi dalam menyelesaikan masalah kesehatan masyarakat dengan meningkatkan kemandirian masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya. Target luaran yang dicapai adalah:

- a. Adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap bahaya anemia pada remaja.
- b. Adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap pentingnya memantau status gizi secara mandiri dengan melakukan pengukuran Indeks Massa Tubuh.
- c. Siswa dapat melakukan pemantauan status gizi secara mandiri melalui pengukuran IMT

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan dan pengukuran tinggi badan dan berat badan (Indeks Massa Tubuh). Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan memberikan topik terkait dengan Status Gizi dan Anemia pada remaja. Pengukuran Indeks Massa Tubuh dilakukan dengan menggunakan timbangan berat badan digital merek GEA dan pengukur tinggi badan dengan merek yang sama. Lokasi pelaksanaan kegiatan; siswa kelas 7 SMPN 35 Kota Bekasi pada bulan September 2021. Peserta kegiatan berjumlah 122 orang siswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **a. Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia dan Status gizi**

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMN 35 Kota Bekasi dilaksanakan secara offline didasari oleh adanya Surat Keputusan Bersama dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 03/KB/2021, Nomor 384 tahun 2021, Nomor HK. 01.08/MENKES/ 4242/2021 dan Nomor 440-717 tahun 2021 tentang panduan penyelenggaraan pembelajaran di masa pandemi COVID-19 tanggal 30 Maret 2021. Pada bulan mulai bulan April sampai dengan Oktober 2021. Kegiatan awal dilakukan melalui penyuluhan dengan menerapkan protokol kesehatan 5 M, yaitu; 1) Mencuci tangan, Menggunakan Masker, Menjaga jarak, Menjauhi Kerumunan dan Mengurangi Mobilitas.

Siswa SMPN 35 Kota Bekasi memulai pembelajaran tatap muka pada bulan awal Oktober secara 50% kehadiran. Pembelajaran dimulai pada pukul 07.30 sampai dengan 12.00 WIB.



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan dengan Topik Gizi dan Anemia pada Siswa SMPN 35 Kota Bekasi oleh Tim Dosen Pengabdian Masyarakat jurusan TLM Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan penyuluhan kesehatan terkait anemia oleh anggota Tim Dosen yaitu Dr. Heru Setiawan, M.Biomed. Materi penyuluhan kegiatan ini meliputi; pengertian anemia, tanda-tanda, dampak anemia pada remaja, pencegahan anemia gizi besi serta makanan apa saja yang dapat membantu mencegah anemia. Anemia yaitu suatu keadaan dimana kadar Hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin,,pada wanita remaja hemoglobin normal adalah 12-15 g/dL dan pria remaja 13-17 g/dL (Adriani, 2017). Siswa terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan dan aktif mengajukan pertanyaan-pertanyaan terkait dengan topik yang dibahas.

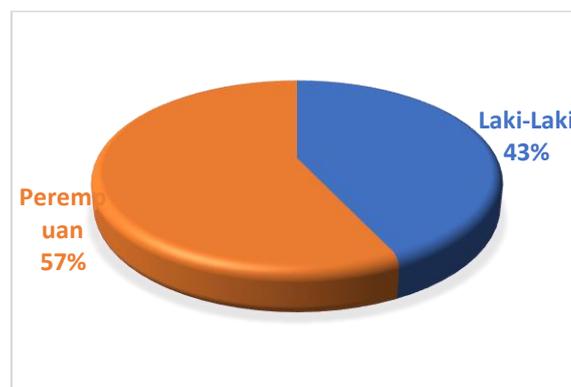
Pada penyuluhan Antropometri (Indeks Massa Tubuh) yang diberikan oleh Tim Dosen Salbiah, S.Pd.,M.Kes yang meliputi pengelompokan usia remaja, perlunya pengukuran IMT dan pengelompokan status gizi berdasarkan hasil pengukuran IMT serta memberikan kiat-kiat bagaimana menjaga kebugaran tubuh di masa pandemi.

## b. Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT)

Kegiatan selanjutnya adalah melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara mandiri setelah didemonstrasikan oleh Tim Pengabdian Masyarakat. Hasil pengukuran dan data dari individu siswa dikirimkan melalui google form dengan link berikut: <https://forms.gle/UMxQfg2zaK3sZFt49> .

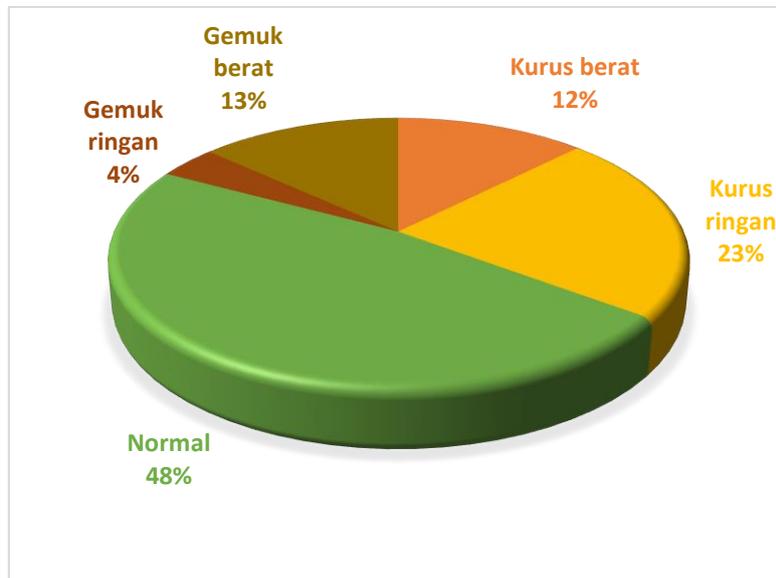


Gambar 2. Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan pada Siswa SMPN 35 Kota Bekasi oleh Tim Dosen Pengabdian Masyarakat jurusan TLM Poltekkes Kemenkes Jakarta III



Gambar 3. Karakteristik berdasarkan Jenis Kelamin Siswa/siswi SMPN 35 kota Bekasi tahun 2021

Siswa yang mengikuti kegiatan berjumlah 128 orang, terdiri dari 55 orang laki-laki dan 73 orang perempuan.



Gambar 4. Hasil Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa SMPN 35 Kota Bekasi

Dari hasil pengukuran indeks massa tubuh siswa SMPN 35 kota Bekasi dapat dilihat bahwa Sebagian besar siswa memiliki Indeks Massa Tubuh dalam kategori normal yaitu 48%, selanjutnya 23% kurus ringan, 13% gemuk berat, 12% kurus berat dan 4% kurus ringan. Beberapa hasil penelitian yang dilakukan di beberapa daerah memperoleh hasil yang berbeda-beda terkait dengan status gizi.

Hasil penelitian yang pada tahun 2019 oleh Afriyanti memperoleh data mayoritas responden memiliki status gizi tidak normal sebanyak 38 responden (54,3%) dan yang lainnya memiliki status gizi normal sebanyak 32 responden (45,7%). Hasil penelitian lainnya yang dilakukan di Padang mendapatkan gambaran status gizi menunjukkan bahwa sebagian besar populasi memiliki IMT pada range kategori normal (18,5 – 25 kg/m<sup>2</sup>) yaitu sebesar 61%, sedangkan 35% responden memiliki IMT pada kategori kurus, dan untuk yang gemuk sebesar 3,9.

### c. Penyerahan Alat Ukur Timbangan Berat Badan dan Tinggi Badan

Kegiatan akhir dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah penyerahan alat ukur timbangan berat badan tinggi badan ke pihak sekolah SMPN 35 Kota Bekasi yang diterima oleh bagian kesiswaan ibu Dewi sebanyak 5 set. Selanjutnya peralatan tersebut akan dimanfaatkan untuk memantau status gizi siswa secara mandiri.



Gambar 4. Penyerahan Alat Ukur Berat Badan dan Tinggi Badan dari Tim Pengabdian Masyarakat Jurusan TLM Poltekkes Kemenkes Jakarta III kepada pihak SMPN 35 Kota Bekasi

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Hasil pengukuran status gizi berdasarkan IMT diperoleh hasil bahwa sebagian besar siswa dalam status normal yaitu 48%, selanjutnya 23% kurus ringan, 13% gemuk berat, 12% kurus berat dan 4% kurus ringan.

### **Saran:**

1. Diperlukan kegiatan berkelanjutan terkait dengan pemantauan status gizi secara mandiri pada siswa
2. Perlu dilakukan pemeriksaan anemia sebagai salah satu factor penting dalam menilai sttaus Kesehatan pada anak usia remaja awal

## **DAFTAR PUSTAKA**

Apriyanti Fitri, Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Vol 3 Nomor 2, 2019 (Hal 18 – 21)

Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat ,2014 Gizi dan Kesehatan Masyarakat , Jakarta: Rajawali Press.

- Hasdianah,(ed).2014.Gizi, Pemanfaatan gizi, Diet, dan Obesitas .Yogyakarta Nuha Medika
- Kusuma, I.A .,2014.Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa Program Stdi Ilmu Gizi FKM UNHAS Makassar.
- Kemenkes RI 2010 .Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak.Jakarta Direktorat Bina Gizi
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.
- Pertiwi Irma ,Sanjaya dan Sugeng Wiyono 2014 .Hubungan sarapan dan kecukupan energy,dan protein terhadap status gizi Remaja usia 16-18tahun di Propinsi Lampung (Analisa data sekunder Riskesdas 2010 )Lampung: NutrireDiaita, Vol 6 No.1:28
- Rahmat Nurul Yuda Putra1, Ermawati2, Arni Amir, Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Siswi SMP Negeri 1 Padang, Jurnal Kesehatan Andalas Vol 5 (3) ,, 2016.
- Riskesdas2013 Status Gizi Anak umur 5-18 tahun.Availabel from [www.dpkers.go.id/resources/download/%20Riskesdas%202013.pdf](http://www.dpkers.go.id/resources/download/%20Riskesdas%202013.pdf)friskesdas2013 general Hasil
- Rouhani,M.H. et.al.,201.East Food Consumption, Quality of Diet, and Obesity among Isfahanian: Hindawi Publishing Corporation, Journal of Obesity
- Savitri ,W., 2015. Hubungan Body Image ,Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMAN 63Jakarta tahun 2015. Skripsi UIN Jakarta
- Surat Keputusan Bersama dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan dan Menteri Dalam negeri Republik Indonesia nomor 03?KB?2021, Nomor 384 tahun 2021, Nomor HK. 01.08/MENKES/ 4242/2021 DAN Nomor 440-717 tahun 2021 tentang panduan penyelenggaraan pembelajaran di masa pandemic COVID 19 tanggal 30 Maret 2021.
- Supariasa,dkk.2013 Penilaian status Gizi .Jakarta Buku Kedokteran EGC
- Syahrir Nuramalia,dkk.2013.Pengetahuan Gizi,Body Image, dan status Gizi Remaja di SMA Islam Athirah Kota Makassar