

Status gizi berdasarkan indeks massa tubuh pada remaja putri di SMKN 3 Kota Langsa

The nutritional status based on body mass index of female adolescents at SMKN 3 Kota Langsa

Rayhan¹, Nora Veri^{2*}, Hajri Mahyuni³, Emilda AS⁴, Henniwati⁵

¹⁻⁵ Prodi Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh
Jl. Islamic Center, Paya Bujok Beuramo Kec. Langsa Barat,
Langsa, Aceh, Indonesia, 24414

*E-mail: nora.rahman1983@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci :

DM tipe 2; IMT; Remaja putri;
Status gizi

Keywords :

Type 2 diabetes mellitus; BMI;
Female adolescent; Nutritional
status

History:

Submitted 27/04/2025

Revised 30/04/2025

Accepted 07/05/2025

Published 02/06/2025

Penerbit



ABSTRAK

Latar Belakang: Masalah gizi, khususnya gizi lebih dan obesitas, menjadi isu kesehatan yang signifikan di Indonesia, termasuk pada remaja putri. Pemerintah telah mengimplementasikan berbagai program seperti Germas dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) untuk mencegah anemia serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang. Salah satu pendekatan penting dalam pemantauan status gizi adalah pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). **Tujuan:** untuk mengetahui gambaran status gizi berdasarkan IMT pada remaja putri. **Metode:** Menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 70 responden, dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui pengukuran berat dan tinggi badan, kemudian dianalisis untuk menentukan status gizi berdasarkan kategori IMT. **Hasil:** status gizi berdasarkan Indeks masa tubuh, mayoritas responden dengan kategori status gizi normal sebanyak (60%), untuk gizi kurang sebanyak (31%), untuk gizi gemuk sebanyak (6%) dan untuk obesitas sebanyak (3%). **Kesimpulan:** mayoritas status gizi remaja putri memiliki gizi normal. Perlu dilakukan penyuluhan gizi secara berkala, penerapan kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah, serta pemantauan status gizi secara berkala sebagai bagian dari upaya transformasi kesehatan remaja.

ABSTRACT

Background: Nutritional problems, especially overnutrition and obesity, are significant health issues in Indonesia, including among adolescent girls. The government has implemented various programs such as Germas and the provision of Iron Supplement Tablets (TTD) to prevent anemia and raise awareness of the importance of balanced nutrition. One important approach in monitoring nutritional status is measuring Body Mass Index (BMI). **Purpose:** to know the nutritional status based on BMI in adolescent girls. **Methods:** quantitative descriptive design with a *cross-sectional* approach. The sample consisted of 70 respondents, selected through *purposive sampling* technique. Data were collected through weight and height measurements, then analyzed to determine nutritional status based on BMI categories. **Results:** Nutritional status based on Body Mass Index, the majority of respondents with normal nutritional status category (60%), for undernutrition (31%), for overweight nutrition (6%) and for obesity nutrition (3%). **Conclusion:** The majority of the nutritional status of adolescent girls has normal nutrition. It is necessary to conduct regular nutritional counseling, implement healthy living habits in the school environment, and monitor nutritional status regularly as part of efforts to transform adolescent health.

PENDAHULUAN

Masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, masih menjadi tantangan serius di Indonesia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, tercatat 7,6% remaja mengalami gizi kurang, 12,1% mengalami overweight, dan 4,1% mengalami obesitas (SKI, 2023). Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya yang lebih strategis dalam meningkatkan kesadaran gizi, khususnya di kalangan remaja putri yang memiliki peran penting dalam siklus kehidupan selanjutnya.

Pemerintah telah menginisiasi berbagai program seperti Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) dan Program Perbaikan Gizi Masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran serta perilaku hidup sehat, termasuk pola makan seimbang (Nomira et al., 2024; Swasana & Priyanto, 2024). Selain itu, program edukasi gizi serta suplementasi tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri turut dijalankan untuk mencegah anemia dan stunting (Marjan, simanungkalit, Ilmi, 2023; Nugraheni, 2024). Indeks Massa Tubuh (IMT) menjadi salah satu alat ukur yang efektif untuk mengidentifikasi status gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. IMT juga dapat menjadi indikator risiko penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus (DM) tipe 2 yang semakin banyak ditemukan pada kelompok usia muda akibat obesitas dan gaya hidup tidak sehat (Ayudia et al., 2024; Nasution et al., 2018; Ulumuddin & Yhuwono, 2020).

Berdasarkan studi awal di SMKN 3 Langsa, mayoritas siswa adalah perempuan dan tidak terdapat pelajaran biologi/IPA dalam kurikulum, yang menyebabkan kurangnya informasi tentang gizi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan

status gizi remaja putri berdasarkan IMT di SMKN 3 Langsa Tahun 2025. Penelitian ini juga mendukung transformasi kesehatan melalui peran Poltekkes Kemenkes Aceh sebagai Sentra Unggulan Pendidikan dalam isu Diabetes Mellitus (SUP-PK).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi berdasarkan IMT pada remaja putri di SMKN 3 Langsa tahun 2025 sebagai dasar untuk intervensi dan perencanaan kebijakan kesehatan remaja.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, yang bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi remaja putri berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) di SMK Negeri 3 Langsa pada tahun 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas satu di SMKN 3 Langsa yang berjumlah 243 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel diperoleh 70 responden,

Penelitian dilakukan pada tanggal 26 Februari 2025 di SMKN 3 Langsa, Kota Langsa. Data primer dikumpulkan melalui pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan), kemudian dihitung nilai IMT menggunakan rumus: $IMT = \text{Berat Badan (kg)} / (\text{Tinggi Badan (m)})^2$. Klasifikasi status gizi merujuk pada kategori IMT: kurus ($<18,5$), normal ($18,5-25$), gemuk ($25-27$), dan obesitas (>27).

Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase setiap kategori status gizi. Prosedur pengolahan data meliputi tahap editing, coding, entry, dan tabulasi. Penelitian ini memperhatikan

prinsip etika penelitian, seperti informed consent, kerahasiaan data responden, keadilan, dan tidak merugikan partisipan. Izin dan persetujuan dari pihak sekolah serta responden telah diperoleh sebelum penelitian dilakukan. Etik penelitian ini telah disetujui oleh Poltekkes Kemenkes Aceh dengan Nomor. DP.04.03/12.7/037/2025 pada tanggal 20 Februari 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 26 Februari 2025 dengan jumlah responden sebanyak 70 siswa hasil penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Remaja putri di SMKN 3 Langsa

Karakteristik responden	F	%
Umur		
17 Tahun	1	1,5
16 Tahun	25	35,7
15 Tahun	44	62,8
Berat badan		
33 – 40	11	15,7
41 – 50	42	60
51 – 65	16	22,9
80	1	1,4
Tinggi badan		
140 – 149	12	17,2
151 – 159	51	72,8
161 – 164	7	10
Indeks masa tubuh (IMT)		
Normal	42	60
Kurus	22	31
Gemuk	4	6
Obesitas	2	3
Total	70	100

Sumber: Data Primer (2025).

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa pada distribusi frekuensi usia responden mayoritas berusia 15 tahun sebanyak (62,8%), mayoritas responden

memiliki berat badan 41-50 kg sebanyak (60%), sedangkan mayoritas tinggi badan sebagian besar responden 151-159 cm sebanyak (72,8%). Dari aspek kesehatan status gizi berdasarkan Indeks masa tubuh, mayoritas responden dengan kategori status gizi normal sebanyak (60%), untuk gizi kurang sebanyak (31%), untuk gizi gemuk sebanyak (6%) dan untuk gizi obesitas sebanyak (3%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMKN 3 Langsa memiliki status gizi normal dari jumlah keseluruhan responden.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas remaja putri siswa SMKN 3 Langsa memiliki status gizi normal. Status gizi normal adalah kondisi gizi seseorang dalam keadaan sehat dan seimbang hal ini menunjukkan dari asupan makanan yang dikonsumsi memenuhi kebutuhan tubuh, status gizi juga dapat diartikan sebagai gambaran kondisi fisik seseorang sebagai refleksi dari keseimbangan energi yang masuk dan yang dikeluarkan tubuh, satus gizi juga dapat digunakan sebagai suatu gambaran dari keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau juga dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator terpenuhi atau tidaknya makanan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh (Hidayana & Wahyuni, 2022; Nurliani, 2021).

Penelitian ini juga terdapat beberapa siswa yang mengalami status gizi kurang, status gizi kurang pada remaja disebabkan oleh masalah kesehatan ataupun pola makan yang buruk. Pola makan sangat penting untuk mendukung status gizi dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang yang mengandung protein,

karbohidrat, dan mineral (Nasution et al., 2023).

Dalam penelitian ini, juga terdapat gizi gemuk sebanyak 6%, menurut teori status gizi gemuk adalah berat badan seseorang melebihi berat badan normal. status gizi gemuk terjadi akibat adanya ketidak seimbangan antara asupan makanan yang dikonsumsi dan pengeluaran yang menyebabkan penimbunan lemak yang berlebih dalam jaringan lemak tubuh, mengonsumsi makanan tinggi kalori atau mengonsumsi zat gizi makro yang melebihi kebutuhan maka akan mengarah pada status gizi gemuk sehingga akan menyebabkan seseorang mengalami kegemukan (Ramadhanti, 2024).

Pada penelitian ini gizi obesitas sebanyak 3%, menurut teori status gizi obesitas yang disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan tidak sehat, gaya hidup sehat remaja bersamaan dengan aktivitas fisik yang tidak seimbang dengan asupan makanan juga dapat menjadi penyebab masalah status gizi pada remaja (Farhani et al., 2024; Telisa et al., 2020; Waluyani et al., 2022).

Pemantauan status gizi sejak dini pada remaja sangat penting, Kondisi gizi yang mencukupi sangat penting untuk memastikan pertumbuhan serta perkembangan fisik remaja. Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap kekurangan nutrisi akibat perubahan kebiasaan hidup dan pola makan yang tidak sehat. Remaja memerlukan asupan gizi untuk mendukung pertumbuhan tulang dan perubahan hormon. Pada usia remaja awal, otak masih berkembang pesat dan status gizi sangat berperan penting dalam perkembangan pada masa remaja. Penilaian status gizi merupakan hal yang penting karena status gizi

seseorang berpengaruh terhadap kesakitan maupun kematian, penilaian status gizi menggunakan pengukuran berat badan dan tinggi badan biasa disebut dengan penilaian indeks massa tubuh (Agustin et al., 2024; Ariani et al., 2023; Lina et al., 2024; Syahputra et al., 2024)

Indeks masa tubuh (IMT) ialah salah satu pengukuran untuk menilai berat badan ideal seseorang. IMT juga bisa digunakan untuk mengetahui resiko gangguan kesehatan (Aprisuandani et al., 2021). Namun ada juga pendapat yang menyatakan bahwa IMT memang berhubungan dengan kondisi kesehatan dan penyebab mortalitas yang spesifik, dan pengukuran IMT dapat dicatat sejak masa kanak-kanak. Namun, penggunaan IMT untuk mengkategorikan obesitas guna memprediksi risiko penyakit kronis tidak optimal, dan pengukuran lain seperti lingkar pinggang dan rasio pinggang terhadap pinggul mungkin lebih tepat untuk menentukan obesitas (Khanna et al., 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas status gizi remaja putri memiliki gizi normal. Perlu dilakukan penyuluhan gizi secara berkala, penerapan kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah, serta pemantauan status gizi secara berkala sebagai bagian dari upaya transformasi kesehatan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. L., Wismaningsih, E. R., Oktaviasari, D. I., Sumardianto, D., Mulyati, T. A., & Ainsyah, R. W. (2024). Gambaran Status Gizi Remaja di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pare. *Jengjala*, 3(1), 48–53.

- Aprisuandani, S., Kurniawan, B., Harahap, S., & Sulistiawati, A. C. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Ukuran Telapak Kaki Pada Anak Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(2), 116–121. <https://doi.org/10.30743/jkin.v10i2.141>
- Ariani, M., Latifah, H., Suwardi, H. M. S., Noryasmin, N., Widiantri, N. K., Tinei, E. S. Y., Patrisia, G. A., Ramadhani, H., Nurjanah, I., Aditya, M. F., & Rifa'i, M. (2023). Program Sagiseni (Sadar Gizi Sejak Dini) Pada Remaja Di Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan. *Jurnal Suaka Insan Mengabdikan (Jsim)*, 5(2), 43–54. <https://doi.org/10.51143/jsim.v5i2.528>
- Ayudia, E. I., Harahap, H., Justitia, B., Siregar, M. imam, & Delfira, A. (2024). Peran skrining dan edukasi dalam pencegahan diabetes melitus pada remaja di Kota Jambi. *MEDIC*, 7(2), 77–81.
- Farhani, A. T., Hidayati, L., & Puspitasari, D. I. (2024). *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas The Relationship Between Fast Food Consumption and Nutritional Status in Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi pada Remaja Putri*. 5(2), 278–285.
- Hidayana, H., & Wahyuni, S. (2022). Hubungan Karakteristik Ibu Dengan Status Gizi Balita Di Kecamatan Lut Tawar Aceh Tengah. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(2), 36. <https://doi.org/10.30867/fjk.v1i2.782>
- Khanna, D., Peltzer, C., Kahar, P., & Parmar, M. S. (2022). Body Mass Index (BMI): A Screening Tool Analysis. *Cureus*, 14(1994), 1–6. <https://doi.org/10.7759/cureus.22119>
- Lina, Harahap, M. S., Alchalidi, Veri, N., & Fazdria. (2024). *Malnutrisi pada anak*. Malang, UB Press.
- Marjan, simanungkalit, Ilmi, J. (2023). Aksi bergizi untuk mewujudkan remaja bebas anemia dan stunting di Kota Depok. *Jurnal SOLMA*, 12(3), 1071–1080. <https://doi.org/10.22236/solma.v12i3.12677>
- Nasution, A. S., Nuraida, I., Putri, D. L., Raharsari, R. T., & Suhendra, D. (2023). Determinan Status Gizi Remaja Usia 12-16 Tahun. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 18(2), 129–135. <http://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/JIKSHT>
- Nasution, Siagian, A., & Lubis, R. (2018). Hubungan Obesitas Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Wanita Usia Subur Di Wilayah Kerja Puskesmas Pintupadang. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kesehatan, Dan Ilmu Kesehatan*, 2(1), 240–246.
- Nomira, S. R., Masyarakat, S. K., Kesehatan, F. I., Abulyatama, U., & Besar, A. (2024). *Relevansi gizi dan kesehatan relevance of nutrition and health*. 1–16.
- Nugraheni, R. (2024). Program Edukasi Gizi pada Remaja Putri untuk Mencegah Stunting: Tinjauan Literatur Nutrition Education Program for Adolescent Girls to Prevent Stunting: Literature Review. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(3), 569–577.
- Nurliani, S. et all. (2021). *Jurnal Suara Kesehatan*. 7(1), 12–22.
- Ramadhanti, A. P. (2024). Hubungan Asupan zat gizi makro dengan status gizi Lebih pada Remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(September), 6390–6396.
- SKI. (2023). Indonesian Health Survey (Survei Kesehatan Indonesia) 2023. *Ministry of Health*, 1–68.
- Swasana, I. F., & Priyanto. (2024). Implementasi Kebijakan Program Perbaikan Gizi Masyarakat Kategori

- Balita Berstatus Stunting. *Jurnal Soetomo*, 2(1), 121–134.
- Syahputra, A., Veri, N., & Lajuna, L. (2024). Literature review: Terapi komplementer untuk peningkatan kadar hemoglobin pada remaja dengan anemia. *Femina Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(2), 334–344.
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(03), 124–131.
<https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>
- Ulu-muddin, I. ', & Yhuwono, Y. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Pesucen, Banyuwangi. Relations of Body Mass Index With Blood Pressure Old People in Pesucen, Banyuwangi. *J. Kesehat. Masy. Indones*, 13(1), 1–6.
- Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., Aminuddin, A., & Yusuf, M. U. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 28–35.
<https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.31>