



Penilaian Status Gizi dan Konseling Gizi Peserta Kegiatan Dharma Wanita Persatuan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Assessment of Nutritional Status and Nutrition Counseling for Participants in the Dharma Wanita
Persatuan at Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Ratu Diah Koerniawati^{1*}, Rakhmi Setyani Sartika¹, Annisa Nuradhiani¹, Bohari Bohari¹,
Muhammad Ansori¹, Lili Amaliah¹

¹ Program Studi Gizi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

*Email Korespondensi: ratudiahk@untirta.ac.id

Abstrak

Status gizi memiliki peran yang penting dalam produktivitas kerja. tenaga kerja dengan status gizi yang baik pekerja akan lebih giat, produktif, dan teliti dalam bekerja. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui status gizi dan memberikan konseling gizi pada Ibu-Ibu Dharma Wanita Persatuan di lingkungan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Metode yang dilakukan yaitu dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan, serta memberikan konseling kepada 33 Ibu-Ibu Dharma Wanita Persatuan di lingkungan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar Ibu-Ibu Dharma Wanita Persatuan mengalami obesitas. Sebagai tindak lanjut, perlu adanya edukasi gizi untuk mengurangi angka obesitas di lingkungan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

Kata kunci: Dharma Wanita Persatuan, Konseling Gizi, Penilaian Status Gizi

Abstract

Nutritional status has an important role in work productivity. Workers with good nutritional status workers will be more active, productive, and conscientious in their work. The purpose of this community service activity was to determine nutritional status and provide nutritional counseling to Dharma Wanita Persatuan at the Sultan Ageng Tirtayasa University. The method used is by measuring weight and height, as well as providing counseling to 33 Dharma Wanita Persatuan at Sultan Ageng Tirtayasa University. The results show that most of the Dharma Wanita women are obese. As a follow-up, there is a need for nutrition education to reduce obesity rates at the Sultan Ageng Tirtayasa University.

Keywords: Dharma Wanita Persatuan, Nutrition Counseling, Assessment of Nutritional Status

Pesan Utama:

- Status gizi Ibu-Ibu Dharma Wanita sebagian besar mengalami obesitas
- Konseling gizi dapat memotivasi ibu DWP untuk mengontrol status gizi obesitas dan menerapkan gizi seimbang

Access this article online



Quick Response Code

Copyright (c) 2022 Authors.

Received: 19 May 2022

Accepted: 30 May 2022

DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v1i1.13>



This work is licensed under
a Creative Commons Attribution-
NonCommercial-ShareAlike 4.0
International License

1. Pendahuluan

Status gizi memiliki peran yang penting dalam produktivitas kerja. Dengan status gizi dan kesehatan yang baik maka kesegaran fisik dan daya pikir akan menjadi baik sehingga pekerjaan yang dilakukan akan optimal.

Menurut Utami S.R. (2012), tenaga kerja dengan status gizi yang baik akan lebih giat, produktif, dan teliti dalam bekerja. Sementara tenaga kerja dengan status gizi kurang atau buruk dan berlebih akan memiliki kemampuan fisik yang kurang, motivasi dan semangat yang rendah, serta lamban dan apatis sehingga akan mengurangi produktivitas kerja.

Penelitian Dewi et al (2018) yang dilakukan di CV. Industri Plastik, Babatan Ungaran, Kota Semarang pada 2018 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja. Hal ini didukung juga oleh penelitian Ramadhanti (2020) dalam studi literturnya menunjukkan bahwa status gizi berhubungan erat dengan produktivitas kerja. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui status gizi dan memberikan konseling gizi kepada Ibu-Ibu Dharma Wanita Persatuan di lingkungan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada 28 Januari 2022 bertempat di Auditorium Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Kegiatan ini diikuti oleh 33 Ibu-Ibu Dharma Wanita di lingkungan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Kegiatan yang dilakukan saat pengabdian masyarakat ialah pengukuran berat badan dan tinggi badan, serta konseling gizi. Pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi Ibu-Ibu Dharma Wanita di lingkungan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Pengukuran dilakukan oleh dosen Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

3. Hasil dan Pembahasan

Nilai status gizi didapatkan setelah dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan (Gambar 1 dan Gambar 2). Setelah diketahui status gizi, Para Ibu Dharma Wanita melakukan konseling gizi dengan Ahli Gizi dari Dosen di Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (Gambar 3 dan Gambar 4).

Tabel 1. Status gizi Dharma Wanita Persatuan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Tahun 2022

Status Gizi	n	%
Normal	8	24,2
Berat badan lebih (overweight)	6	18,2
Obesitas	19	57,6
Total	33	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar Ibu-Ibu Dharma Wanita di lingkungan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa memiliki status gizi obesitas yaitu sebanyak 19 orang atau 57,6%. Hal ini sejalan dengan penelitian Butar M.M. & Nindya T.S. (2018) yang menunjukkan bahwa sebagian besar wanita pekerja mengalami kegemukan (60%).



Gambar 1. Pengukuran berat badan Ibu-Ibu Dharma Wanita Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.



Gambar 2. Pengukuran tinggi badan Ibu-Ibu Dharma Wanita Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap orang membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda, tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan, dan faktor lainnya. Status gizi diketahui dari indeks massa tubuh individu. Indeks massa tubuh atau IMT merupakan salah satu metode penilaian status gizi yaitu antropometri yang digunakan untuk menilai massa tubuh yang terdiri tulang, otot dan lemak. IMT adalah cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa (usia 18 tahun ke atas), khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Perhitungan IMT yaitu dengan membagi berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m^2). IMT diklasifikasikan menjadi beberapa kelompok, yaitu kurus ($<18,5 \text{ kg}/m^2$), normal ($18,5 - 22,9 \text{ kg}/m^2$), kelebihan berat badan ($23 - 24,9 \text{ kg}/m^2$), dan Obesitas ($\geq 25 \text{ kg}/m^2$) (Harjatmo T.P. et al., 2017).

Status gizi obesitas seringkali dialami para pekerja, hal ini dapat disebabkan karena pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan. Pola makan yang baik dengan mengonsumsi makanan yang bervariasi juga dengan pengaturan makan yang baik (mengurangi asupan makanan yang terlalu manis, asin, dan berlemak), serta asupan air yang cukup akan mencegah atau mengurangi kejadian obesitas. Gaya hidup orang dewasa khususnya yang tinggal di perkotaan pada umumnya kurang beraktivitas fisik, sehingga memicu kelebihan energi yang berdampak pada kelebihan berat badan. Kurangnya aktifitas fisik dapat mengakibatkan tubuh kurang bergerak, lemak menumpuk, dan akhirnya muncul beragam penyakit, seperti diabetes, hipertensi, kanker, stroke, dan sebagainya. Oleh karena itu, disarankan untuk melakukan aktifitas fisik yang rutin dilakukan minimal 5 kali dalam seminggu selama 30 – 60 menit (Pritasari, Damayanti D, & Lestari N.T. 2017).



Gambar 3. Pemberian konseling gizi kepada Ibu-Ibu Dharma Wanita Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.



Gambar 4. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Dosen Program Studi Gizi FK Untirta.

Setelah melakukan pemeriksaan status gizi, agar kegiatan pengabdian masyarakat memberikan dampak yang baik, maka dilakukan konseling gizi. Berdasarkan hasil konseling gizi, umumnya Para Ibu Dharma Wanita mengaku memang kurang melakukan aktifitas fisik dan suka mengonsumsi makanan yang di goreng. Dengan pemberian konseling gizi oleh dosen dari program studi gizi diharapkan Ibu-Ibu Dharma Wanita dapat menerapkan pesan yang diberikan sehingga status gizi para pekerja di lingkungan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa menjadi baik atau normal.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan pengukuran status gizi dan konseling gizi kepada Ibu-Ibu Dharma Wanita di lingkungan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa berjalan dengan lancar. Sebagian besar Ibu-Ibu mengalami Obesitas. Untuk itu perlu diadakan edukasi atau intervensi gizi untuk mengurangi angka obesitas khususnya kepada Ibu-Ibu Dharma Wanita di lingkungan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

Pendanaan: Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

Ucapan Terima Kasih: Kami mengucapkan terima kasih kepada Ibu-Ibu Dharma Wanita Persatuan di lingkungan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa atas kesediaannya melakukan pengukuran status gizi dan konseling gizi dalam rangka pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Konflik kepentingan: Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

Daftar Pustaka

- Butar M.M. & Nindya T.S. (2018). Hubungan status gizi, tingkat asupan energi, beban kerja dengan produktivitas pekerja wanita di perusahaan baut dan mur. *Lentera Kaji: Journal Of Community Mental Health And Public Policy*, 1(1), 1-13.
- Dewi S.A., Pangestutu D.R., & Aruben R. (2018). Hubungan asupan energi, protein, status gizi, dan suhu lingkungan dengan produktivitas kerja (studi pada para pekerja CV. Industri Plastik Babatan Ungaran, Kabupaten Semarang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(5), 422-428. <https://doi.org/10.14710/jkm.v6i5.22066>
- Harjatmo T.P., Par'i H.M., & Wiyono S. (2017). *Penilaian Status Gizi*. BPSDM Kemenkes: Jakarta.
- Pritasari, Damayanti D, & Lestari N.T. (2017). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. BPSDM Kemenkes: Jakarta.
- Ramadhanti, A. (2020). Status Gizi dan Kelelahan terhadap Produktivitas Kerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 213-218. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.251>
- Risaldi, R., Wirapusita, R., & Kamarudin, I. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Produktivitas Pekerja Wanita di PT. Idec Abadi Wood Industries Tarakan. *Jurnal Kesehatan*, 5(1), 52-59. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v5i1.43>
- Utami, S. (2012). Status gizi, kebugaran jasmani dan produktivitas kerja pada tenaga kerja wanita. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 74 - 80. doi:<https://doi.org/10.15294/kemas.v8i1.2815>