

Pentingnya Gizi Dan Pola Hidup Sehat: Edukasi Indeks Massa Tubuh Bagi Siswa SDN 1 Cikancas

Mochammad Teguh Septianto^{1*}, Ratu Suningrat², Mikkey Anggara Suganda³, Sholeh Syahrul Zaky⁴, Gunawan⁵, Maulana Fauzi Firdaus⁶.

Email: mochammadteguh4321@gmail.com*, nining.suningrat@unucirebon.ac.id, mikkey-anggara-suganda@unucirebon.ac.id, ggunawan.pml@gmail.com, kangsyahrul843@gmail.com,

HP. 083829766812

Abstrak

Pola hidup sehat dan kecukupan gizi merupakan faktor krusial dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar. Untuk mengatasi rendahnya pemahaman mengenai gizi seimbang dan pentingnya menjaga berat badan ideal, telah dilaksanakan kegiatan edukasi di SDN 1 Cikancas yang mencakup penyuluhan interaktif, diskusi, dan praktik pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi, pola hidup sehat, serta pemahaman terhadap IMT sebagai indikator status gizi. Proses pelaksanaan terdiri dari lima tahap: pendataan awal, pengukuran tinggi dan berat badan, penghitungan IMT, penyampaian hasil, dan edukasi ringkas. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang, manfaat aktivitas fisik, dan cara menjaga berat badan ideal sesuai usia. Evaluasi kegiatan berdasarkan indikator pelaksanaan dan tolak ukur keberhasilan menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif ini dalam membangun kesadaran anak terhadap status gizinya. Kegiatan ini dinilai praktis, interaktif, dan berpotensi dikembangkan secara berkala dengan melibatkan guru serta tenaga kesehatan sekolah untuk mendukung pencegahan gizi buruk dan obesitas sejak dini.

Kata kunci: Gizi, Pola Hidup Sehat, Indeks Massa Tubuh.

Abstract

A healthy lifestyle and adequate nutrition are essential factors in supporting the growth and development of elementary school-aged children. To address the lack of understanding about balanced nutrition and the importance of maintaining an ideal body weight, an educational activity was conducted at SDN 1 Cikancas. The program included interactive counseling, group discussions, and hands-on practice in calculating Body Mass Index (BMI). The activity aimed to improve students' knowledge of nutrition, healthy living habits, and their understanding of BMI as an indicator of nutritional status. The implementation followed five systematic stages: initial data collection, measurement of height and weight, BMI calculation and categorization, explanation of results, and brief health education. The results showed increased student comprehension of balanced nutrition, the benefits of physical activity, and how to maintain an ideal weight according to age. Evaluation focused on implementation indicators and success benchmarks, including complete anthropometric data collection, accurate BMI categorization, student engagement, and improved understanding. This activity proved effective, practical, and interactive, providing baseline data for ongoing health monitoring. Although BMI offers only a general overview, the program opens opportunities for broader development through regular follow-up and collaboration with teachers and school health personnel to prevent malnutrition and obesity from an early age.

Keyword: Nutrition, Healthy Lifestyle, Body Mass Index.

DOI: <https://doi.org/10.52188/psnpm.v5i1.1726>

©2025 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon



PENDAHULUAN

Kesehatan anak usia sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh pemenuhan gizi dan penerapan pola hidup sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan konsep penting dalam menciptakan generasi yang sehat dan produktif (Priliana & Herlina, 2025). Pada kenyataannya, masih banyak ditemukan permasalahan gizi seperti kurang gizi, gizi berlebih, hingga obesitas yang berdampak pada pertumbuhan dan prestasi belajar anak. Hal ini umumnya disebabkan oleh kurangnya pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi seimbang, aktivitas fisik, dan cara sederhana untuk memantau status gizi melalui Indeks Massa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi gizi, pola hidup sehat, dan pengenalan IMT bagi siswa SDN 1 Cikancas. Pengukuran status gizi anak usia sekolah dasar dapat dilakukan dengan metode antropometri, salah satunya melalui indeks massa tubuh (IMT) yang memberikan gambaran umum status gizi anak (Muchtar *et al.*, 2022). (Gerungan & Katuuk, 2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. Hal ini disebabkan oleh adanya banyak faktor penyebab lain, seperti riwayat keluarga, pendapatan orang tua, dan konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan, yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas. Anak usia sekolah dasar berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat menentukan kualitas hidup di masa depan. Pada tahap ini, pemenuhan gizi yang optimal dan penerapan pola hidup sehat menjadi kunci utama dalam mendukung fungsi tubuh, perkembangan otak, dan pencapaian prestasi belajar. Faktor lingkungan dan perilaku konsumsi pangan keluarga juga sangat memengaruhi status gizi anak balita, Sebagaimana dijelaskan oleh (Hulu *et al.*, 2022), bahwa pola makan tidak seimbang dan kurangnya variasi makanan dapat menyebabkan gangguan gizi pada anak. Sayangnya, berbagai studi menunjukkan bahwa masih banyak anak yang mengalami masalah gizi seperti gizi kurang, gizi lebih, hingga obesitas, yang dapat mengganggu proses tumbuh kembang mereka (Dewi *et al.*, 2024). Faktor keturunan dan tinggi badan orang tua juga berperan terhadap risiko stunting pada anak, sebagaimana ditemukan dalam kajian meta-analisis oleh (Amriviana *et al.*, 2023).

Permasalahan utama yang dihadapi adalah rendahnya pemahaman siswa mengenai konsep gizi seimbang serta pentingnya menjaga berat badan ideal sesuai usia. Dari kondisi tersebut, kegiatan ini dirancang dengan tujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi, menanamkan kebiasaan pola hidup sehat, serta memperkenalkan praktik pengukuran IMT sebagai indikator status gizi. Dengan adanya edukasi ini, siswa diharapkan mampu menerapkan pola hidup sehat sejak dini dan menyadari pentingnya menjaga kesehatan tubuh untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal.

Gizi seimbang merupakan kunci utama dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa tumbuh kembang, anak memerlukan asupan nutrisi yang tepat untuk memastikan fungsi tubuh berjalan optimal, termasuk perkembangan otak, pembentukan tulang, dan penguatan sistem kekebalan tubuh (Azhari, 2025). Aktivitas fisik merupakan potensi penting dalam menunjang aktivitas yang dijalani sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebih bahkan mampu 3 melakukan aktivitas setelahnya., melalui kegiatan fisik yang terarah dan dilakukan secara kontinyu atau secara terus menerus, maka akan menghasilkan dampak kebugaran jasmani dan Kesehatan (Hayuningtyas, 2024).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah pendekatan edukatif dan partisipatif. Anak-anak Sekolah Dasar dilibatkan secara aktif melalui proses pengisian formulir, pengukuran berat badan dan tinggi badan, serta perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). Alat ukur yang digunakan meliputi: (1) Timbangan digital untuk mengetahui berat badan secara akurat (2) Alat ukur tinggi badan (stadiometer) untuk mengukur tinggi badan (3)

Formulir pencatatan data (nama, umur, tinggi badan, berat badan, hasil IMT) (4) Kalkulator IMT untuk menghitung nilai IMT anak. Hasil pengukuran dikategorikan ke dalam tiga kelompok, yaitu: Kurang (<18.4), Normal ($18.5 - 24.9$), Berlebih (>25). Keberhasilan kegiatan pengabdian ini diukur secara deskriptif (berdasarkan data IMT yang diperoleh) dan kualitatif (melalui perubahan sikap dan pemahaman anak). Perubahan Sikap: (1) Anak-anak menunjukkan pemahaman lebih baik tentang arti penting menjaga berat badan ideal (2) Tumbuh kesadaran untuk menerapkan pola makan sehat dan kebiasaan aktif. Perubahan Sosial Budaya: (1) Lingkungan sekolah menjadi lebih peduli terhadap kesehatan dan gizi anak (2) Terbentuknya kebiasaan pemeriksaan IMT secara berkala di sekolah. Perubahan Ekonomi (tidak langsung): (1) Dengan meningkatnya kesadaran gizi sejak dini, keluarga diharapkan dapat lebih bijak dalam memilih makanan yang sehat dan terjangkau. (2) Potensi pengurangan biaya kesehatan di masa depan akibat pencegahan obesitas maupun gizi buruk sejak dini.

HASIL

Kegiatan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada anak Sekolah Dasar dilakukan melalui beberapa tahap: (1) Pendataan Awal: Anak-anak mengisi formulir yang berisi nama, umur, tinggi badan, dan berat badan (2) Pengukuran: Secara bergiliran anak maju untuk diukur berat badan menggunakan timbangan dan tinggi badan dengan alat pengukur (3) Penghitungan IMT: Data tinggi dan berat badan dimasukkan ke dalam rumus IMT, kemudian hasil dikategorikan menjadi *kurang*, *normal*, atau *berlebih* (4) Penyampaian Hasil: Anak-anak diberikan penjelasan tentang arti hasil IMT mereka secara sederhana agar mudah dipahami (5) Edukasi Ringkas: Dilakukan penyuluhan mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat dan aktivitas fisik untuk mendukung berat badan ideal. Kegiatan serupa juga dilakukan oleh (Sulistyo & Resmiaini, 2024), melalui pengukuran IMT berbasis aplikasi digital yang terbukti mempermudah edukasi mengenai berat badan ideal bagi peserta didik.



Gambar 1 Menghitung berat badan siswa



Gambar 2 Mengukur tinggi badan siswa



Gambar 3 Edukasi IMT

Dalam pembahasan ini ada 2 hal yang perlu diperhatikan yaitu indikator dan Tolak Ukur Keberhasilan. Indikator: (1) Semua anak dapat diukur berat badan dan tinggi badannya. (2) Nilai IMT setiap anak berhasil dihitung dan dikategorikan. (3) Anak memahami arti dari hasil IMT yang mereka peroleh. (4) Anak menunjukkan antusiasme mengikuti kegiatan hingga selesai. Tolak Ukur Keberhasilan: (1) Minimal 90% peserta terukur dengan data lengkap (2) Peningkatan pemahaman anak tentang IMT dan kesehatan (diukur melalui tanya jawab sederhana setelah kegiatan) (3) Adanya dokumentasi hasil pengukuran dan kategori IMT seluruh peserta. Data tinggi badan, tinggi badan, dan berat badan kemudian dihitung untuk menentukan hasil Indeks Massa Tubuh (IMT) dan menarik Kesimpulan tentang norma status gizi (Ratna *et al.*, 2025).

Indikator keberhasilan bukan hanya hasil akhir, tetapi juga proses yang menunjukkan kualitas pelaksanaan program. Tolak ukur digunakan untuk menilai apakah indikator tersebut telah tercapai secara objektif (Zahroh & Hilmiyati, 2024). Indikator adalah variabel yang dapat digunakan untuk mengukur perubahan atau pencapaian dari suatu program atau kegiatan. Indikator harus spesifik, terukur, relevan, dan berbasis waktu.

(Wati & Ridlo, 2020) menekankan bahwa indikator keberhasilan edukasi kesehatan lebih kuat jika diukur melalui peningkatan pengetahuan dibandingkan hanya sikap. Pengetahuan memiliki hubungan signifikan terhadap perilaku hidup sehat, sedangkan sikap tidak menunjukkan hubungan yang kuat.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SDN 1 Cikancas menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif dalam pengukuran IMT mampu meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya gizi seimbang dan pola hidup sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian (Siregar & Koerniawati, 2022.) yang membuktikan bahwa edukasi gizi secara berkelanjutan dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang serta mendorong aktivitas fisik yang lebih teratur. Sejalan dengan itu, (Rahmawati *et al.*, 2023), juga menemukan bahwa asupan makanan yang seimbang berperan penting dalam menentukan status gizi anak prasekolah, yang menjadi dasar bagi pembentukan kebiasaan makan sehat sejak dini. Anak-anak tidak hanya menjadi objek pengukuran, tetapi juga subjek pembelajaran yang aktif melalui proses pengisian data, pengukuran fisik, dan diskusi hasil.

Sebelum kegiatan, mayoritas siswa belum memahami konsep gizi seimbang dan cara sederhana untuk memantau status gizi. Setelah kegiatan, terjadi peningkatan pemahaman yang ditunjukkan melalui tanya jawab sederhana dan antusiasme dalam sesi edukasi. Hal ini sejalan dengan temuan (Muchtar *et al.*, 2022) yang menyatakan bahwa edukasi berbasis praktik langsung seperti pengukuran IMT dapat meningkatkan literasi gizi anak usia sekolah.

Penggunaan IMT sebagai alat ukur memberikan gambaran umum tentang status gizi anak. Hasil penelitian (Putri *et al.*, 2024), juga memperlihatkan adanya hubungan positif antara tingkat pendapatan keluarga dengan status gizi anak usia sekolah, yang diukur melalui indeks berat badan menurut tinggi badan. Hasil pengukuran menunjukkan variasi status dari

kurang gizi hingga berlebih. Meski IMT tidak mencakup seluruh aspek gizi, indikator ini cukup efektif untuk memicu kesadaran awal dan menjadi dasar intervensi lanjutan. Penelitian (Hendraswari, 2023) juga menunjukkan bahwa kondisi sosial ekonomi dan lingkungan menjadi determinan penting dalam kejadian gizi buruk di Indonesia. (Gurnida *et al.*, 2020) menekankan bahwa meskipun korelasi antara asupan gizi dan IMT tidak selalu signifikan, pemantauan IMT tetap penting dalam upaya preventif terhadap obesitas dan gizi buruk.

Edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik disampaikan sebagai bagian dari sesi penyuluhan. Anak-anak diajak memahami bahwa kebugaran jasmani berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan mencegah kelelahan berlebih. (Satriawan *et al.*, 2024) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terarah dapat meningkatkan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani anak usia sekolah.

Edukasi yang diberikan mencakup pemahaman tentang gizi seimbang, pentingnya aktivitas fisik, dan kebiasaan hidup bersih. Anak-anak menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan, terutama setelah sesi interaktif seperti diskusi dan simulasi. Safithri *et al.* (2023) menyebutkan bahwa edukasi PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di sekolah dasar mampu meningkatkan kesadaran anak terhadap kebiasaan sehat seperti mencuci tangan, memilih jajanan sehat, dan berolahraga (Safithri *et al.*, 2024).

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi, pola hidup sehat, dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada siswa SDN 1 Cikancas berjalan dengan baik dan mendapat antusiasme tinggi dari peserta. Seluruh anak berhasil diukur berat badan dan tinggi badannya, kemudian hasil IMT dikategorikan sehingga mereka dapat memahami kondisi kesehatannya secara sederhana.

Melalui edukasi yang diberikan, siswa menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya gizi seimbang, aktivitas fisik, serta menjaga berat badan ideal sesuai usia. Kegiatan ini memiliki keunggulan karena mudah dilakukan dengan alat sederhana, interaktif, dan bermanfaat sebagai data awal untuk pemantauan kesehatan anak. Namun, hasil IMT hanya memberikan gambaran umum sehingga diperlukan tindak lanjut melalui pendampingan rutin dan edukasi berkelanjutan. Ke depan, kegiatan ini berpotensi dikembangkan dalam skala lebih luas, dilakukan secara berkala, serta melibatkan guru maupun tenaga kesehatan sekolah agar mampu mendorong pencegahan gizi buruk maupun obesitas sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amriviana, M. P., Khairunnisa, C., & Sasongko, T. H. (2023). Parental stature as a risk factor for stunting in Indonesia: A systematic review and meta-analysis. *Narra J*, 3(2). <https://doi.org/10.52225/narra.v3i2.144>.
- Azhari. (2025). Gizi Seimbang untuk Anak: Fondasi Pertumbuhan dan Kesehatan Optimal. Retrieved from dinas kesehatan banda aceh: <https://dinkes.bandaacehkota.go.id>
- Dewi, W. M. K., Effendy, N., & Birru, M. I. Al. (2024). Evaluasi Status Gizi Siswa SDN 1 Sikunang, Wonosobo, melalui pengukuran Antropometri dengan WHO AnthroPlus. *Warta LPM*, 424–433. <https://doi.org/10.23917/warta.v27i3.4803>.
- Gerungan, N., & Katuuk, M. C. T. (2023). Hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia sekolah di sd don bosco bitung. *Klabat Journal of Nursing*, 5(2), 63. <https://doi.org/10.37771/kjn.v5i2.984>
- Gurnida, D.A., Nuraeni, N., Hakim, D.D.L., Susilaningsih, F.S., Herawati, D.M.D & Rosita, I. (2020). Korelasi antara tingkat kecukupan gizi dengan indeks massa tubuh siswa sekolah dasar kelas 4, 5 dan 6. *Padjadjaran Journal of Dental Researcher and Student*, 4(1), 43–50. <https://doi.org/10.24198/pjdrs.v3i2.25763>.

- Hayuningtyas, N. P. (2024). *Tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun di sd negeri samirono*. Universitas Negeri Yogyakarta. <https://doi.org/http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/80367>.
- Hendraswari, D. E. (2023a). Studi ekologi : determinan kejadian gizi buruk di indonesia tahun 2021. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 84. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v9i1.3899>
- Hulu, V. T., Manalu, P., Ripta, F., Sijabat, V. H. L., Hutajulu, P. M. M., & Sinaga, E. A. (2022). Tinjauan Naratif: Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi anak balita. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 250. <https://doi.org/10.30867/action.v7i2.632>
- Muchtar, F., Rejeki, S., & Hastian, H. (2022). Pengukuran dan penilaian status gizi anak usia sekolah menggunakan indeks massa tubuh menurut umur. *Abdi Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i2.4098>
- Priliana, W.K & Herlina, T. (2025). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) di sekolah dasar : “meningkatkan kesadaran dan penerapan phbs untuk kesehatan siswa.” *Jurnal Abdimas Pamenang*, 3(1), 61–64. <https://doi.org/10.53599/jap.v3i1.301>.
- Putri, S. H. A., Sukandar, D., & Makbul, R. F. (2024a). Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Berdasarkan Indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan di Desa Babakan Kecamatan Dramaga. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 3(2), 85–90. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.2.85-90>.
- Rahmawati, N. O. I., Zuhroh, D. F., & Widiyawati, W. (2023). Hubungan Asupan Makanan Dengan Status Gizi Anak Prasekolah Di TK Dharma Wanita Desa Sembayat. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 4(1), 37. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v4i1.5747>.
- Ratna, K., Mashuri, H., & Semarayasa, I. K. (2025). Analysis of the nutritional status and needs of 11-year-old primary school students. *Sriwijaya Journal of Sport*, 4(2), 210–219. <https://doi.org/10.55379/sjs.v4i2.25>
- Satriawan, F.R., Pratama, B.A., Yuliawan, D., & Kurniawan, W.P. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Motorik Peserta Didik Sekolah Dasar.. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1), 45-52.
- Safithri, V., Fajar, N. A., & Rahmiwati, A. (2024). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar: Systematical Review. *Jik jurnal ilmu kesehatan*, 8(2), 249. <https://doi.org/10.33757/jik.v8i2.974>.
- Sibata, R. W., & Anwar, A. (2024). Sosialisasi Pentingnya Gizi Seimbang dan Pola Hidup Sehat pada Anak SD Negeri 91 Ambon. *Bakti : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 131–135. <https://doi.org/10.51135/baktivol4iss2pp131-135>
- Silalahi, V. C. R., Sufyan, D. L., Wahyuningsih, U., & Puspareni, L. D. (2020). Pengetahuan pedoman gizi seimbang dan perilaku pilihan pangan pada remaja putri overweight: studi kualitatif. *Journal of Nutrition College*, 9(4), 258–266. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i4.28708>.
- Siregar, M.H & Koerniawati, R.D (2022). Peran Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik pada Siswa SMA/Sederajat di Banten. *Jurnal Pengabdian Masyarakat ADI WIDYA*, 6 (1) : 92-100. <https://doi.org/10.33061>.
- Sulistyo, A., & Resmiaini, R. (2024). Edukasi Indeks Massa Tubuh Melalui Pengukuran Berat Dan Tinggi Badan Berbasis Aplikasi Appsheets. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2285–2292. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3223>.
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 8(1), 47. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58>

Zahroh, F. L., & Hilmiyati, F. (2024). Indikator Keberhasilan dalam Evaluasi Program Pendidikan. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(03), 1052–1062.
<https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i03.5049>