

## Profile Nutritional Status of Young Girls at Baitul Hikmah Vocational School Jember Using Body Mass Index

### Profil Status Gizi Remaja Putri di SMK Baitul Hikmah Jember Menggunakan Indeks Masa Tubuh

Ernawati Anggraeni<sup>1)</sup>, Yuni handayani<sup>2)</sup>, Melati Puspita Sari<sup>3)</sup>, Ririn Handayani<sup>4)</sup>

(<sup>1,2,3,4)</sup> Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas dr. Soebandi.

Korespondensi: [ernawati\\_anggraeni@uds.ac.id](mailto:ernawati_anggraeni@uds.ac.id)

#### ABSTRACT

*Nutritional status is a measure of a person's condition which can be assessed directly with anthropometry, clinical, biochemical and biophysical. Anthropometry is one that is often used, namely using parameters of body weight and height (Arifianti et al. 2023). The period of peak growth occurs in adolescents, where many changes occur quickly such as physical, cognitive and psycho-social or behavioral changes (Pangow, Bodhi, and Budiarso 2020). The purpose of this study was to determine the nutritional status of adolescents at Baitul Hikmah Jember Vocational School. The design in this study is descriptive, with a cross sectional approach. The population in this study were all young girls in class X at Baitul Hikmah Jember Vocational School, totaling 79 young women with a total sample of respondents. Data collection tool by measuring nutritional status through weight and height. Data analysis used a frequency distribution test with SPSS data processing. The results showed that the nutritional status of respondents in the normal category were 43 respondents (54%), respondents in the thin category were 6 respondents (8%), very thin category were 30 respondents (38%).*

*The conclusion is that the nutritional status of young girls at Baitul Hikmah Vocational School, Jember Regency, is mostly in the normal category, 43 (54%).*

**Keywords:** Young Women, Nutritional Status

#### ABSTRAK

Status gizi adalah suatu ukuran terhadap kondisi seseorang yang dapat di dinilai secara langsung dengan antropometri, klinis, biokimia dan biofisik. Antropometri merupakan salah satu yang sering digunakan yaitu menggunakan para meter berat badan dan tinggi badan (Arifianti et al. 2023). Periode terjadi puncak pertumbuhan pada remaja, yang terjadi banyak perubahan secara cepat seperti perubahan fisik, kognitif dan psiko-sosial atau tingkah laku (Pangow, Bodhi, and Budiarso 2020). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui status gizi pada remaja di SMK Baitul Hikmah Jember. Desain pada penelitian ini adalah *deskriptif*, dengan pendekatan secara *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja putri di kelas X di SMK Baitul Hikmah Jember berjumlah 79 remaja putri dengan teknik pengambilan sampel total sampel responden. Alat pengumpulan data dengan mengukur status gizi melalui BB dan TB. Analisis data menggunakan uji distribusi frekuensi dengan pengolahan data SPSS. Hasil penelitian menunjukkan Status gizi responden dalam kategori normal sebanyak 43 responden (54%), responden dalam kategori Kurus sebanyak 6 responden (8%), kategori Sangat Kurus sebanyak 30 responden (38%).

Kesimpulan bahwa Status gizi pada remaja putri di SMK Baitul Hikmah Kabupaten Jember sebagian besar masuk dalam kategori normal sebanyak 43 (54%).

**Kata Kunci :** Remaja Putri, Status Gizi

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja termasuk dalam periode kehidupan masa kanak-kanak ke dewasa. WHO membagi usia remaja menjadi kelompok awal (10-14 tahun) dan remaja akhir (15-20 tahun)(Amdadi et al. 2021). Upaya peningkatan status gizi masyarakat sangat penting terutama pada kelompok anak dan remaja, karena status gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas sumber daya manusia (Octavia 2020). Pertumbuhan remaja dapat di ukur melalui pengukuran status gizi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu cara sederhana adalah dengan melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan serta pengukuran komposisi tubuh pada remaja (Muh et al. 2020).

Penilaian status gizi remaja dapat dilakukan dengan antropometri yang penilaian melihat indeks BB/TB<sup>2</sup>. IMT merupakan indikator yang dapat dipercaya untuk mengukur lemak tubuh anak-anak dan remaja (Eben et al. 2023). Konsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan remaja dapat menimbulkan malnutrisi berupa kekurangan maupun kelebihan gizi. Kekurangan gizi dapat mengakibatkan kerentanan terhadap penyakit akibat menurunnya sistem imun tubuh dan

meningkatkan resiko stunting atau tubuh pendek pada remaja sehingga mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja (Alberto 2022).

Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (triple burden) yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Perubahan gaya hidup juga terjadi dengan semakin terhubungnya remaja pada akses internet, sehingga remaja lebih banyak membuat pilihan mandiri. Pilihan yang dibuat seringkali kurang tepat sehingga secara tidak langsung menyebabkan masalah gizi.

Perbaikan status gizi nasional dapat dilihat berdasarkan Riset Kesehatan dasar (Riskesdas) 2018. Pada prevalensi gizi kurang (*underweight*) perbaikan itu terjadi berturut-turut dari 2013 sebesar 19,6 % naik menjadi 17,7% pada 2018. Prevalensi *Stunting* dari 37,2 % turun menjadi 30,8%, dan prevalensi kurus (*wasting*) dari 12,1 % turun menjadi 10,2 %. Banyak masalah yang dapat timbul dan berdampak negatif terhadap kesehatan gizi anak pada usia remaja, dikarenakan gizi kurang maupun gizi lebih (KEMENKES 2019).

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui profil status gizi Remaja putri si SMK Bhaitul hikmah dengan antropometri Penilaian IMT (Indeks Masa Tubuh). Cara pengukuran Indeks masa tubuh tersebut sederhana, mudah dilakukan, banyak digunakan dalam berbagai penelitian, dan dapat memberi gambaran status gizi secara cukup akurat.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini di lakukan di SMK Bhaitul Hikmah pada tanggal 23 Februari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X di SMK Bhaitul Hikmah Penelitian ini dilakukan dengan kualitatif. Data yang dikumpulkan adalah data primer berupa data yang diperoleh dari hasil observasi pemeriksaan langsung pada subjek atau responden. Sumber data yang di gunakan adalah status gizi yang di dapatkan dari pengukuran IMT. Analisis data dilakukan secara deskriptif analisis, dengan instrument lembar pemeriksaan untuk mengukur indeks massa tubuh (IMT)

## 3. HASIL PENELITIAN

### 3.1 Karakteristik Responden berdasarkan usia

Tabel 1.1 Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
14	17	21,5
15	19	24,05
16	20	25,3
17	23	29,11
Jumlah	79	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 79 responden mayoritas berusia antara 17 tahun, yakni sebanyak 23 responden dengan persentase sebesar (29,11 %) dan minoritas berusia 14 tahun, yakni sebanyak 17 responden dengan persentase sebesar (21,5 %).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Status gizi Responden

Status gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Kurus	43	54
Normal	6	8
Sangat Kurus	30	38
Jumlah	79	100,0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa dari 79 responden berada pada status gizi kurus, yakni sebanyak 43 responden dengan persentase sebesar (54 %) dan minoritas berada pada status Normal, yakni sebanyak 6 responden dengan persentase sebesar (38 %).

#### 4. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata umur remaja putri di SMK Bhaitul Hikmah masuk dalam remaja pertengahan. Umur pada remaja putri di SMK Bhaitul Hikmah terdiri dari usia 15 tahun sampai umur 17 tahun. Hal ini sesuai dengan definisi remaja menurut *World Health Organization* (WHO) mengenai batasan remaja yaitu dalam rentang remaja awal sampai remaja akhir (Kementerian Kesehatan RI 2016). Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Berbagai perubahan fisiologis, sosial dan emosional pada saat itu telah terjadi sebelumnya wanita memasuki masa menstruasi (Amdadi et al. 2021)

Gambaran karakteristik subjek penelitian di tunjukkan pada Tabel 2 yang menunjukkan bahwa jumlah remaja putri di SMK Bhaitul Hikmah di kelas X sejumlah 79 remaja putri dengan kategori kurus sebanyak 54 % dan status gizi Sangat kurus sebanyak 38 %. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kejadian status gizi kurang masih cukup tinggi pada remaja walaupun cukup bervariasi di berbagai daerah di Indonesia. Masalah gizi remaja disebabkan karena perilaku gizi yang salah yaitu tidak seimbang antara asupan dan kecukupan yang dianjurkan. Pada umumnya remaja tidak memperhatikan antara asupan yang dikeluarkan dengan asupan yang dikonsumsi, sehingga menyebabkan permasalahan gizi yaitu kelebihan berat badan, namun jika asupan kurang disertai energi yang keluar lebih banyak maka dapat mengakibatkan kekurangan gizi (Winarsih 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian (Budiman et al. 2021) menyebutkan bahwa Aktivitas fisik, tingkat pendapatan keluarga, pola makan, pengetahuan gizi, dan ketersediaan pangan merupakan indikator yang dapat mempengaruhi status gizi.

Faktor Faktor utama yang mempengaruhi status gizi secara langsung adalah asupan makanan dan infeksi. Sedangkan faktor lainnya adalah pola konsumsi, pengetahuan gizi, ketersediaan pangan, dan keadaan sosial ekonomi (Rahayu 2020; Sulistyowati 2019).

Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi buruk berisiko terhadap penyakit infeksi sedangkan status gizi lebih dan obesitas berisiko mengalami berbagai penyakit degenerative (Charina et al. 2022).

Upaya peningkatan kesehatan merupakan kegiatan untuk memelihara serta meningkatkan kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Sulistyowati 2019). Masalah gizi adalah masalah yang kompleks yang perlu ditangani karena dapat terjadi pada semua siklus kehidupan, mulai awal kehidupan dalam kandungan, balita, remaja hingga lanjut usia (Nur Azizah, Nastia 2022). Selanjutnya menurut (Astuti, Bayu, and Destriana 2022) bahwa remaja merupakan kelompok umur yang rentan terhadap masalah gizi. Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja.

#### 5. KESIMPULAN DAN SARAN

##### 5.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan karakteristik dari sejumlah 79 responden mayoritas berusia antara 17 tahun, yakni sebanyak 23 responden dengan persentase sebesar (29,11 %) dan minoritas berusia 14 tahun, yakni sebanyak 17 responden dengan persentase sebesar (21,5 %).
2. Dari 79 responden berada pada status gizi kurus, yakni sebanyak 43 responden dengan persentase sebesar (54 %) dan minoritas berada pada status Normal, yakni sebanyak 6 responden dengan persentase sebesar (38 %).

##### 5.2 Saran

Masih di butuhkan untuk selanjutnya edukasi kesehatan tentang kecukupan gizi pada remaja putri untuk persiapan dalam kehamilan sehat.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Alberto, Kasiaradja. 2022. "Gambaran Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Usia 12-17 Tahun." *Journal Health and Nutritions* 8(1):21–28. doi: <http://dx.doi.org/10.52365/jhn.v8i1.578>.
- Amdadi, Zulaeha, Nurfadila Nurdin, Eviyanti, and Nurbaeti. 2021. "Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Risiko Perkawinan Dini Dalam Kehamilan Di Sman 1 Gowa." *Inovasi Penelitian* 2 no.n7(7):2067–74.

- Arifianti, Dian Isnaini, Trini Sudiarti, Departemen Gizi, Kesehatan Masyarakat, and Fakultas Kesehatan Masyarakat. 2023. "DETERMINAN ANEMIA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN DI INDONESIA : LITERATURE REVIEW Determinants of Anemia in Adolescent Girls in Islamic Boarding Schools in Indonesia : Literature Review." 15(1):1–12.
- Astuti, Novi Puji Tri, Wahyu Indra Bayu, and Destriana Destriana. 2022. "Indeks Massa Tubuh, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik: Apakah Saling Berhubungan?" *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)* 1(2):154–67. doi: 10.54284/jopi.v1i2.99.
- Budiman, Lia Aprilia, Rosiyana Rosiyana, Annisa Sekar Sari, Sherli Jesinata Safitri, Rizky Dwi Prasetyo, Hasna Alya Rizqina, Irma Sri Neng I Kasim, and Viona Mona Indriany Korwa. 2021. "Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh Dan Beban Kerja Dengan Metode 10 Denyut Pada Tenaga Kesehatan." *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal* 1(1):6–15. doi: 10.15294/nutrizione.v1i1.48359.
- Charina, Maria Selviana, Sidarta Sagita, Sangguana Marthen Jacobus Koamesah, and Rahel Rara Woda. 2022. "Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana." *Cendana Medical Journal*, (April):197–204.
- Eben, Eluzai, Heazer Saragih, Bernatal Saragih, and Aswita Emmawati. 2023. "GIZI KELUARGA SELAMA PANDEMI CORONA VIRUS DISEASE-19 During Covid-19 Pandemic Oleh Presiden Republik Indonesia Serta Sel Epitel Yang Merupakan Yang Terlibat." 5(1):21–34. doi: 10.35941/jtaf.5.1.2023.7272.21-34.
- KEMENKES, RI. 2019. *Status Gizi Indonesia Alami Perbaikan*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. "Laporan Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Tahun 2016', Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Tahun 2016." *Kementerian Kesehatan RI* 1–140.
- Muh, Andi, Asrul Irawan, Zakia Umami, Lusi Anindia Rahmawati, Fakultas Sains, Universitas Al Azhar Indonesia, Komplek Masjid, Agung Al, Jl Sisingamangaraja, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, and Email Penulis Korespondensi. 2020. "Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Dan Kesehatan Reproduksi." *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia* 02:46–51. doi: <http://dx.doi.org/10.36722/jpm.v2i2.369>.
- Nur Azizah, Nastia, Anwar Sadat. 2022. "Strategi Dinas Kesehatan Dalam Menekan Laju Penderitaan Stunting Di Kabupaten Buton Selatan." *JIP: Jurnal Inovasi Penelitian* 2(12):4145–52.
- Octavia, Zana Fitriana. 2020. "Frekuensi Dan Kontribusi Energi Dari Sarapan Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri." *Jurnal Riset Gizi* 8(1):32–36. doi: 10.31983/jrg.v8i1.5749.
- Pangow, Sofia, Widdhi Bodhi, and Fona Budiarto. 2020. "Status Gizi Pada Remaja SMP Negeri 6 Manado Menggunakan Indeks Massa Tubuh Dan Lingkar Pinggang." *Jurnal Biomedik : JBM* 12(1):43–47.
- Rahayu, Tri Budi. 2020. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri." *Jurnal Vokasi Kesehatan* 6(1):46. doi: 10.30602/jvk.v6i1.158.
- Sulistyowati, Endang Tri. 2019. "Endang Tri S, Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan....." 1(1).
- Winarsih. 2020. "Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru." 9:86–96.