



**GAMBARAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA DIV KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN AJARAN 2018/2019**

ARTIKEL

**Disusun Oleh :
BERNIKA VIDYA HERMAWAN
030218A034**

**PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGARAN
2019**

LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL

Artikel dengan judul “Gambaran Indeks Massa Tubuh Mahasiswa DIV
Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Tahun Ajaran
2018/2019” yang disusun oleh:

Nama : Bernika Vidya Hermawan

NIM : 030218A034

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : DIV Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama skripsi program
studi DIV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 30 Agustus 2019

Pembimbing Utama



Rini Susanti, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0621098002

**GAMBARAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA DIV KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Bernika Vidya Hermawan, Rini Susanti, S.SiT., M.Kes, Hapsari Windayanti,
S.SiT., M.Keb

D-IV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

D-IV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

D-IV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

e-mail : bernikavidya@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Permasalahan gizi yang sering terjadi dapat disebabkan karena pola makan yang salah, ketidakseimbangan asupan zat gizi, sikap dan perilaku masyarakat dalam menanggapi permasalahan gizi dan kesehatan yang kurang maksimal. Masalah kurang gizi sangat penting bagi wanita karena lebih mudah mengalami gangguan kesehatan seperti anemia, kekurangan kalsium, vitamin D, yodium, seng serta mineral. Untuk mencapai keseimbangan energi maka perlu pemantauan berat badan secara berkala dengan cara mengukur indeks massa tubuh. Berdasarkan studi pendahuluan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan pada 10 mahasiswa untuk menentukan IMT melalui rumus BB/TB^2 memberikan hasil 6 memiliki IMT kategori Normal, 3 memiliki IMT kategori Kurus dan 1 memiliki IMT kategori Gemuk.

Tujuan : Untuk mengetahui gambaran indeks massa tubuh mahasiswa DIV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo tahun ajaran 2018/2019.

Metode : Jenis penelitian desain deskriptif pendekatan cross-sectional. Teknik sampling *accidental sampling* dengan jumlah sampel 65. Tempat penelitian di Program studi DIV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Uji analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan presentase.

Hasil : IMT gemuk tingkat berat sebanyak 1 responden (1,5%), responden IMT gemuk tingkat ringan sebanyak 4 responden (6,2%), responden dengan IMT kurus tingkat berat sebanyak 5 responden (7,7%), responden kurus tingkat ringan sebanyak 18 responden (27,7 %) dan responden dengan IMT normal sebanyak 37 responden (56,9%).

Kesimpulan : IMT responden sebagian besar normal sebanyak 37 responden (56,9%).

Saran : Diharapkan untuk mengkonsumsi makanan sesuai pedoman gizi seimbang.

Kata Kunci : IMT, mahasiswa DIV Kebidanan

ABSTRACT

Background : Nutrition problems that often occur can be caused by incorrect eating patterns, imbalance in nutrient intake, attitudes and community behavior in responding to under-optimal nutrition and health problems. The problem of malnutrition is very important for women because it is easier to experience health problems such as anemia, lack of calcium, vitamin D, iodine, zinc and minerals. To achieve energy balance, it is necessary to monitor body weight regularly by measuring the body mass index. Based on a preliminary study through measurements of body weight and height in 10 students to determine BMI through the formula BB / TB^2 gives results 6 have a Normal category BMI, 3 have a BMI category Thin and 1 have a BMI category Fat.

Objective : To find out the body mass index of the midwifery DIV student of the Faculty of Health, Ngudi Waluyo University, in the academic year 2018/2019.

Method : This type of research is a descriptive cross-sectional design. *Accidental sampling* technique with a sample size of 65. Research place at in the DIV Midwifery Study Program Faculty of Health Sciences, University of Ngudi Waluyo. Test data analysis using frequency distribution and percentage.

Results : BMI of heavy fat as much as 1 respondent (1,5%), respondent of BMI of light fat as much as 4 respondents (6,2%), respondents with lean BMI of heavy level were 5 respondents (7,7%), light-weight respondents as light as much as 18 respondents (27,7%) and respondents with normal BMI were 37 respondents (56,9%).

Conclusion : BMI of respondents mostly normal as many as 37 respondents (56,9%).

Recommendations: It is expected to consume foods according to balanced nutrition guidelines.

Keywords : BMI, midwifery DIV students

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini menghadapi masalah kesehatan yang kompleks dan beranekaragam. Saat masalah gizi kurang belum dapat diatasi muncul masalah gizi lebih yang juga perlu perhatian khusus. Masalah gizi kurang di Indonesia dan di negara berkembang pada umumnya masih didominasi oleh masalah Kurang Energi Protein (KEP), anemia, Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY) dan Kurang Vitamin A (KVA) (Supariasa, 2016).

Masalah kurang gizi sangat penting bagi wanita karena lebih mudah mengalami gangguan kesehatan seperti anemia, kekurangan kalsium, vitamin D, yodium, seng serta mineral (Proverawati, 2014). Riskesdas 2013 lalu mencatat WUS KEK hamil sebesar 24,2% dan WUS KEK tidak hamil sebesar 20,8%. Sementara Riskesdas 2018 mencatat WUS KEK hamil sebesar 17,3% dan WUS KEK tidak hamil 14,5%. Zat gizi yang dibutuhkan tetapi masih sering bermasalah pada wanita usia subur meliputi vitamin C, vitamin B1, dan vitamin B2, vitamin B3, vitamin B6, dan vitamin B12, protein, asam folat, lemak, zat besi, seng, dan vitamin A.

Namun, adanya anggapan yang salah pada wanita mengenai ukuran kecantikan yang diidentikkan dengan kurus badan, menjadi tantangan besar dalam upaya pencegahan stunting. Belum lagi tantangan anemia pada remaja putri dari 37,1% pada Riskedas 2013 yang justru mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada Riskedas 2018, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun.

Remaja ingin dirinya tampil sempurna. Bagi remaja yang merasa bertubuh gemuk, mereka akan membatasi asupan makanan. Ada yang justru semakin kurus tidak proporsional, tapi ada pula yang berat badan semakin gemuk. Sehingga muncul risiko penyakit kronis seperti gangguan penyerapan. Ada pula remaja yang melewatkan sarapan, di mana secara fisiologis meningkatkan lemak di perut yang berisiko terhadap risiko munculnya Penyakit Tidak Menular (PTM). Selain skipping meals, faktor yang memengaruhi kegemukan adalah mengasup makanan tinggi kalori, snacking, eating out, jarang makan dan buah, juga sering mengonsumsi minuman bergula. Kerap juga remaja mengalami anemia dengan gejala pucat, cepat letih, dan lesu. Hal tersebut dapat mempengaruhi konsentrasi belajar dan motorik (Kemenkes, 2010).

Faktor penyebab status gizi pada remaja dan WUS meliputi faktor langsung dan faktor tidak langsung (Soekirman, 2010). Kurang gizi akan mengalami gangguan pertumbuhan, badan menjadi pendek dan tulang panggul tidak sempurna akibatnya sulit melahirkan (calon ibu TB <145 cm, risiko tinggi kesulitan waktu melahirkan). Sangat kurus risiko melahirkan berat bayi lahir rendah (BBLR), risiko kematian, gangguan tumbuh kembang anak (calon ibu dengan BB <45 kg risiko melahirkan BBLR) (Proverawati, 2014).

Upaya pemerintah untuk mengatasi status gizi pada remaja dan WUS meliputi program pembangunan kesehatan melalui program gizi masyarakat antara lain menciptakan keluarga sadar gizi (Kadarzi) yaitu menimbang berat badan secara

teratur, makan beranekaragam, menggunakan garam beryodium, suplementasi gizi, dan upaya pendidikan gizi di sekolah yaitu program edukasi gizi (Kemenkes, 2010). Masyarakat mendukung dan ikut serta program pemerintah untuk mewujudkan pelayanan promotif dan preventif dalam mewujudkan kadarzi sehingga remaja dan WUS dapat menjaga kesehatan tubuh mengenai gizi melalui program gizi masyarakat dan pendidikan gizi disekolah atau edukasi gizi (Kemenkes, 2010). Untuk mencapai keseimbangan energi maka perlu dilakukan pemantauan berat badan secara berkala dengan cara mengukur indek massa tubuh (IMT).

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. IMT adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. Di Indonesia IMT dikategorikan menjadi 4 tingkatan yaitu kurus, normal, gemuk dan obesitas.

Profil kesehatan Jawa Tengah tahun 2017 menunjukkan bahwa dari 14.541.825 orang, dari jumlah tersebut yang dilakukan pemeriksaan obesitas dilaporkan sebanyak 2.830.756 orang atau 19,47 persen, terdiri dari laki-laki 1.210.498 orang (17,98 persen) dan perempuan 1.620.258 orang (20,75 persen). Dari hasil pengukuran obesitas diperoleh persentase obesitas sebesar 6,04 persen. kejadian obesitas pada perempuan lebih besar dibanding pada laki-laki. Terdapat 4 kabupaten/kota yang tidak melaporkan hasil pengukuran obesitas yaitu Sukoharjo, Karanganyar, Pati dan Jepara. Kabupaten/Kota dengan persentase obesitas tertinggi adalah Kota Magelang dan persentase obesitas terendah adalah Kendal (0,05 persen).

Hasil penelitian Desy (2013) tentang IMT wanita usia subur di Kabupaten Sleman menunjukkan hasil bahwa 19 responden memiliki IMT tidak normal (73,1 %). Hasil penelitian Supadmi (2009) menunjukkan hasil bahwa dari 100 subyek wanita usia subur (WUS) yang mempunyai nilai IMT paling banyak berada pada kategori gemuk 69 orang (69%) sedangkan pada kategori normal dan kurus hampir seimbang berturut-turut 18 orang (18%) dan 13 orang (13%).

Berdasarkan studi pendahuluan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan pada 10 mahasiswa DIV Kebidanan untuk menentukan IMT melalui rumus BB/TB^2 memberikan hasil 6 memiliki IMT kategori Normal, 3 memiliki IMT kategori Kurus dan 1 memiliki IMT kategori Gemuk. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran indeks massa tubuh mahasiswa DIV Kebidanan fakultas ilmu kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Tahun ajaran 2018/2019.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel penelitian yaitu indeks massa tubuh. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa DIV Kebidanan fakultas ilmu kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Tahun ajaran 2018/2019 dengan jumlah 172. Sampel pada penelitian ini

berjumlah 65 diambil dengan *accidental sampling*. Hasil yang diperoleh dianalisis dengan distribusi frekuensi dan presentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Tabel 1. Gambaran karakteristik responden

Umur	Karakteristik	Frekuensi	Prosentase (%)
	20-35 tahun	65	100
Olahraga	Tidak	47	72,3
	Ya	18	27,7
Pola makan	2 kali	38	58,5
	3 kali	25	38,5
	4 kali	2	3,1
Total		65	100,0

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa responden seluruhnya (100%) berumur 20-35 tahun. Responden yang melakukan olahraga sebanyak 18 responden (27,7%) dan yang tidak melakukan olahraga sebesar 47 responden (72,3%). Pola makan 4 kali sebanyak 2 responden (3,1%), pola makan 3 kali sebanyak 25 responden (38,5%) dan pola makan 2 kali sehari sebanyak 38 responden (58,5%).

Univariate

1. Gambaran indeks massa tubuh mahasiswa DIV Kebidanan fakultas ilmu kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Tahun ajaran 2018/2019

Tabel 2. Gambaran indeks massa tubuh mahasiswa DIV Kebidanan fakultas ilmu kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Tahun ajaran 2018/2019

IMT	Frekuensi	Prosentase (%)
Kurus tingkat berat	5	7,7
Kurus tingkat ringan	18	27,7
Normal	37	56,9
Gemuk tingkat ringan	4	6,2
Gemuk tingkat berat	1	1,5
Total	65	100,0

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa responden dengan IMT gemuk tingkat berat sebanyak 1 responden (1,5%), responden IMT gemuk tingkat ringan sebanyak 4 responden (6,2%), responden dengan IMT kurus tingkat berat sebanyak 5 responden (7,7%), responden kurus tingkat ringan sebanyak 18 responden (27,7%) dan responden dengan IMT normal sebanyak 37 responden (56,9%). Rata-rata berat badan responden adalah 48,31 kg dan rata-rata tinggi badan 154,43 cm.

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan nilai yang diambil dari perhitungan hasil bagi antara berat badan (BB) dalam kilogram dengan kuadrat dari tinggi badan (TB) dalam meter (Dhara & Chatterjee, 2015). Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Berat badan kurang dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan berat badan lebih akan meningkatkan resiko terhadap penyakit degeneratif. Oleh karena itu, mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang. Pedoman ini bertujuan memberikan penjelasan tentang cara-cara yang dianjurkan untuk mencapai berat badan normal berdasarkan IMT dengan penerapan hidangan sehari-hari yang lebih seimbang dan cara lain yang sehat. Untuk memantau indeks masa tubuh orang dewasa digunakan timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan (DEPKES, 2011).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Khalid (2018) menunjukkan hasil bahwa 165 (5,8%) kurus, 759 (26,6%) berat normal, 785 (27,6%) kelebihan berat badan, 637 (22,4%) obesitas Kelas I, 316 (11,1%) adalah obesitas Kelas II sedangkan 187 (6,6%) gemuk tidak sehat (obesitas Kelas III). Frekuensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan wanita usia subur tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat yang kritis.

Berdasarkan hasil penelitian, 1 responden (100%) dengan IMT gemuk tingkat berat tidak melakukan olahraga dan memiliki pola makan 3 kali sehari, sedangkan 5 responden (100%) dengan IMT kurus tingkat berat juga tidak melakukan olahragau. Pola makan 4 responden (80%) dengan IMT kurus tingkat berat memiliki pola makan 2 kali sehari, dan 1 responden (20%) memiliki pola makan 3 kali sehari.

Penelitian Jacobsen (2013) menyimpulkan bahwa obesitas dan pada tingkat lebih rendah, kekurangan berat badan pada usia 20 meningkatkan tingkat nulliparitas. Hasilnya menunjukkan pentingnya berat badan yang sehat pada wanita muda. Menurut Vahratian (2009) hampir satu dari dua wanita AS usia subur memiliki kelebihan berat badan atau obesitas. Kesenjangan ras / etnis dalam tingkat prevalensi mungkin sebagian disebabkan oleh variabilitas dalam pencapaian pendidikan, pendapatan rumah tangga, dan stabilitas cakupan asuransi kesehatan.

Faktor yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT) terdiri dari usia, jenis kelamin, pola makan, aktivitas fisik dan genetik. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar usia responden 22 tahun sebanyak 39 mahasiswa (60,0%). Aktivitas olahraga sebagian besar

responden tidak melakukan olahraga sebesar 47 responden (72,3%). Sebagian besar pola makan responden adalah makan 2 kali sehari sebanyak 38 responden (58,5%). Responden yang melakukan olahraga seminggu minimal sekali biasa melakukan lari dihari minggu atau saat luang. Makanan berat yang dikonsumsi responden bervariasi meliputi nasi, lauk dan sayur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putra (2016) bahwa pengukuran IMT, diketahui sebanyak 27 orang (35,1%) responden memiliki IMT dengan kategori kurus, 47 orang (61%) dengan kategori normal, dan 3 orang (3,9%) dengan kategori gemuk (*overweight*). Hal ini mirip dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitrah pada tahun 2013 yang menunjukkan IMT normal sebagai responden terbanyak (65,3%), namun memiliki responden dengan berat badan kurus yang lebih sedikit (22,2%).

Usia 40-49 dan 50-59 tahun memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan kelompok usia kurang dari 40 tahun. Keadaan ini dicurigai oleh karena lambatnya proses metabolisme, berkurangnya aktivitas fisik, dan frekuensi konsumsi pangan yang lebih sering (Hidayati, 2017). IMT dengan kategori kelebihan berat badan lebih banyak ditemukan pada laki-laki. Namun, angka kejadian obesitas lebih tinggi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Data dari *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) periode 1999-2000 menunjukkan tingkat obesitas pada laki-laki sebesar 27,3% dan pada perempuan sebesar 30,1% di Amerika (Kumalasari et al, 2009).

Pola makan berkenaan dengan jenis, proporsi dan kombinasi makanan yang dimakan oleh seorang individu, masyarakat atau sekelompok populasi. Makanan cepat saji berkontribusi terhadap peningkatan indeks massa tubuh sehingga seseorang dapat menjadi obesitas. Hal ini terjadi karena kandungan lemak dan gula yang tinggi pada makanan cepat saji. Selain itu peningkatan porsi dan frekuensi makan juga berpengaruh terhadap peningkatan obesitas. Orang yang mengkonsumsi makanan tinggi lemak lebih cepat mengalami peningkatan berat badan dibanding mereka yang mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat dengan jumlah kalori yang sama (Kumalasari et al, 2009).

Menjaga kesehatan tubuh membutuhkan aktifitas fisik sedang atau bertenaga serta dilakukan hingga kurang lebih 30 menit setiap harinya dalam seminggu. Penurunan berat badan atau pencegahan peningkatan berat badan dapat dilakukan dengan beraktifitas fisik sekitar 60 menit dalam sehari (Kurdanti et al, 2015). IMT sangat berhubungan erat dengan generasi pertama keluarga. Studi lain yang berfokus pada pola keturunan dan gen spesifik telah menemukan bahwa 80% keturunan dari dua orang tua yang obesitas juga mengalami obesitas dan kurang dari 10% memiliki berat badan normal.

IMT hingga kini dipakai secara luas untuk menentukan status gizi seseorang. Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu (Supriasa, 2016). Menurut Sediaoetama (2010), status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan utilisasinya. Menurut Arisman (2010), status

gizi dapat ditentukan dengan cara penilaian langsung atau tidak langsung, meliputi pemeriksaan antropometri, pemeriksaan klinis, pemeriksaan biokimia dan survey asupan makanan. Menurut Almatsier (2011), status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup zat gizi dan digunakan secara efisien maka akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin.

Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Status Gizi Orang Dewasa meliputi usia, jenis kelamin, pendapatan, pendidikan, sosial budaya, perilaku makan, aktivitas fisik dan lingkungan. Semakin bertambahnya umur maka akan semakin meningkat pula kebutuhan zat tenaga bagi tubuh. Zat tenaga diperlukan untuk membantu tubuh melakukan beragam aktivitas fisik. Namun kebutuhan zat tenaga akan berkurang saat usia mencapai 40 tahun ke atas. Setiap 10 tahun setelah usia seseorang mencapai 25 tahun, kebutuhan energi per hari untuk pemeliharaan dan metabolisme sel-sel tubuh berkurang atau mengalami penurunan sebesar 4 persen setiap 10 tahunnya. Berkurangnya kebutuhan tersebut dikarenakan menurunnya kemampuan metabolisme tubuh, sehingga tidak membutuhkan tenaga yang berlebihan karena dapat menyebabkan terjadinya penumpukan lemak di dalam tubuh. Penumpukan lemak di dalam tubuh dapat menimbulkan terjadinya obesitas (Putri, 2012). Jenis kelamin menentukan besar kecilnya asupan nutrisi yang dikonsumsi. Umumnya perempuan lebih banyak memerlukan keterampilan dibandingkan tenaga, sehingga kebutuhan gizi perempuan lebih sedikit dibandingkan laki-laki (Apriadi dalam Putri, 2012). Menurut Depkes (2011) kelebihan berat badan lebih banyak ditemukan pada perempuan dibandingkan laki-laki. Hal ini terjadi karena setelah pubertas, perempuan akan cenderung memiliki proporsi massa lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Pendapatan mempengaruhi daya beli terhadap makanan. Semakin baik pendapatan maka akan semakin baik pula makanan yang dikonsumsi baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Sebaliknya, pendapatan yang kurang mengakibatkan menurunnya daya beli terhadap makanan secara kualitas maupun kuantitas. Penduduk yang berpendapatan cukup masih banyak yang tidak memanfaatkan bahan makanan bergizi dalam menyediakan makanan keluarga. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan akan bahan makanan yang bergizi, pantangan secara tradisional masih diberlakukan atau keengganan untuk mengkonsumsi bahan makanan murah walaupun mereka tahu banyak mengandung gizi (Kartasapoetra dan Marsetyo, 2010).

Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin baik status gizinya. Ini dikarenakan seseorang yang mengenyam pendidikan biasanya lebih memahami dalam menerima informasi-informasi mengenai gizi. Budaya memiliki pengaruh besar dalam pemilihan dan pengolahan pangan menjadi makanan. Budaya juga mempengaruhi kebiasaan makan seseorang.

Salah satu contohnya, pada suku Melayu mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan yang berkuah santan (Handayani, 2012). Perilaku makan merupakan suatu wujud tindakan seseorang dalam memilih dan mengkonsumsi makanan yang terbentuk melalui pengetahuan dan sikap. Jika keadaan ini terus-menerus berlangsung maka akan menjadi kebiasaan makan dan akan membentuk pola makan. Perilaku makan yang tidak seimbang akan mengakibatkan masalah gizi.

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangannya (Almatsier, 2011). Aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi. Aktivitas fisik yang kurang akan mengakibatkan terjadinya penumpukan lemak dan dapat menyebabkan obesitas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widiyanti dan Zarfiel pada tahun 2013 terhadap Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa terdapat 36,5 persen PNS memiliki aktivitas sedang dan 48 persen mengalami obesitas. Hasil penelitiannya memperlihatkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Faktor lingkungan memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap pembentukan perilaku makan yang selanjutnya akan mempengaruhi status gizi. Lingkungan disini adalah lingkungan keluarga, sekolah, serta adanya promosi melalui media elektronik maupun cetak.

Konsep dasar gizi seimbang pada orang dewasa tercantum dalam 10 Pesan Gizi Seimbang yaitu syukuri dan nikmati anekaragam makanan, banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, biasakan mengkonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, biasakan mengkonsumsi anekaragam makanan pokok, batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak, biasakan sarapan, biasakan minum air putih yang cukup dan aman, biasakan membaca label pada kemasan, cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir, dan lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

Menurut penelitian Ojiegbe (2016) dampak obesitas pada wanita usia subur menunjukkan prevalensi yang lebih tinggi di antara wanita daripada pria; lebih buruk lagi di antara wanita usia subur dan ditemukan terkait dengan berbagai masalah kesehatan reproduksi seperti kesulitan dalam hamil, mengurangi kesuburan, reproduksi bantuan kurang berhasil dan kesehatan yang buruk selama kehamilan, persalinan dan periode postnatal. Ini juga memiliki konsekuensi negatif janin dan neonatal pada bayi dari wanita gemuk seperti cacat tabung saraf, langit-langit sumbing, bibir sumbing, penyakit jantung bawaan, peningkatan masuk ke unit perawatan intensif neonatal, omphalocele, makrosomia, distosia bahu dan lahir mati. Menurut Sfandiary (2017) wanita langsing memiliki resiko endometriosis lebih tinggi dibandingkan wanita gemuk, resiko kekurangan energi kronik dapat menyebabkan BBLR pada bayi yang dikandung. Berdasarkan uraian diatas IMT normal memiliki resiko rendah mengalami dampak dari obesitas dan kurus pada wanita usia subur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden dengan IMT normal sebanyak 37 responden (56,9%).

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia
- Arisman. 2010. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : Kedokteran EGC.
- Depkes, RI. 2011. Pedoman Praktis Memantau Status Gizi Orang Dewasa . Diakses dari : <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2011/10/ped-praktis-stat-gizi-dewasa.doc>
- Desy, HDR. 2013. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Lingkar lengan Atas (Lila) Dengan Kadar Gula Darah Dan Kolesterol Pada Wanita Usia Subur (Wus) Di Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman. Program Studi S1 Gizi , Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Fitrah UM. 2013. Faktor-faktor yang berhubungan dengan usia menarche siswi SMP Adabiah Padang (skripsi). Padang: Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
- Hidayati, D. 2017. Bahan Tambahan Pangan. Yogyakarta: Kanisius
- Jacobsen BK, et al. 2013. Body Mass Index at Age 20 and Subsequent Childbearing: The Adventist Health Study-2. JOURNAL OF WOMEN'S HEALTH Volume 22, Number 5.
- Kartasapoetra, G dan Marsetyo, H. 2010. Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Kemenkes RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Kemenkes RI., 2010. Pedoman Kegiatan Gizi dalam Penanggulangan Bencana. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes, RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.

- Khalid S Aljabri., et al.2018. Overweight and Obesity in Saudi Women of Childbearing Age. *EC Endocrinology and Metabolic Research* 3.2 (2018): 53-62.
- Kumalasari dan Andhyantoro. 2009. *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kurdanti, 2015 .Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja. Vol.11 No. 04 April. 2015. Hal. 179 -190.*Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.
- Notoatmodjo S. 2010. *Metodelogi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta
- Ojiegbe. 2016. Impacts of obesity on the health of women of childbearing age: A call for action. *International Journal of Medicine and Biomedical Research* Volume 5 Issue 1
- Profil kesehatan Jawa Tengah. 2017. Diakses tanggal 28 Mei 2019, dari http://www.dinkesjatengprov.go.id/downloads/kunker/17_jateng.pdf
- Proverawati, Atikah. 2014. *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putra RNY.2016. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Siswi SMP Negeri 1 Padang. *Jurnal kesehatan Andalas* 5(3): 551-557
- Sediaoetama, AD. 2010. *Ilmu Gizi*. Jakarta : Dian Rakyat
- Setiawan A, Saryono. 2010. *Metodologi penelitian kebidanan*. Nuha Medika: Yogyakarta
- Sfandiary et al. 2017. Effect of pre-pregnancy maternal body mass index on pregnancy outcomes in nulliparous women in the Islamic Republic of Iran. [Eastern Mediterranean Health Journal](#) [Volume 23, issue 10](#)
- Soekirman. 2010. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional.
- Supadmi, S. 2009. Indek Massa Tubuh (Imt) Pada Wanita Usia Subur Hipertiroid Di Daerah Magelang. *MGMI* Vol. 1, No. 1, Desember 2009: 23-30
- Supariasa, I.D.N. 2016. *Penilaian Status Gizi*. EGC:Jakarta.
- Vahratian A. 2009. Prevalence of Overweight and Obesity among Women of Childbearing Age. *Matern Child Health J.* 2009 March ; 13(2): 268–273.