

GAMBARAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PEGAWAI FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS SAMAWA

*Mita Farilya¹
Fakultas Kesehatan
Universitas Samawa
Indonesia
mitafarilyausman@gmail.com

Laily Widya Astuti²
Fakultas Kesehatan
Universitas Samawa
Indonesia
lailywidya30@gmail.com

ABSTRAK

Kelebihan berat badan adalah penyebab masalah kesehatan di beberapa negara, obesitas ini dapat menjadi pemicu dari penyakit berbahaya lainnya. penyebab dari kelebihan berat badan ini adalah pola hidup tidak sehat. Perlu dilakukan pengecekan berat badan secara berkala untuk mencegah kondisi yang lebih parah. Melakukan pengukuran indeks massa tubuh (IMT) adalah salah satu cara untuk menjaga tubuh ideal dan sehat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran indeks massa tubuh Pegawai Fakultas Kesehatan Universitas Samawa. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan metode *total sampling* dengan jumlah 18 responden. Hasil penelitian menunjukkan 5 responden (27,7%) berada di kategori IMT berat badan berlebih, 13 responden (72,2%) berat badan normal. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah indeks massa tubuh pegawai fakultas kesehatan Universitas Samawa didominasi dengan IMT berat badan normal.

Kata kunci: Indeks Massa Tubuh, Pegawai, Obesitas

PENDAHULUAN

Kondisi tubuh merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang keseharian terutama dalam melakukan pekerjaan. Performa pegawai dapat menjadi lebih baik apabila dalam kondisi yang sehat dan juga cukup gizi. Status gizi tidak seimbang baik gizi kurang maupun berlebih menjadi salah satu penyebab penyakit yang dapat membahayakan tubuh seperti diabetes anemia yang dapat mengganggu aktivitas bekerja (Hruby et al, 2016). Prevalensi obesitas atau kelebihan berat badan di dunia meningkat lebih dari dua kali lipat, data kementerian kesehatan pada tahun 2014 lebih dari 1,9 miliar usia dewasa memiliki ketidak seimbangan gizi (Kemkes, 2018).

Indeks massa tubuh (IMT) adalah salah satu cara yang dapat untuk mengukur dan memantau status gizi orang dewasa secara sederhana. IMT ini merupakan nilai yang di ambil dari berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) (Hermawan, 2019). Dimana pengukuran ini dapat mewakili kondisi gizi seseorang.

Terdapat data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sumbawa (2017) kejadian obesitas di Sumbawa mencapai angka 2.475 orang 13,70%, hal ini meningkat signifikan dibandingkan tahun

2016 yang hanya sebanyak 717 orang 2,36% saja. Dari tersebut, di perlukan perhatian khusus terhadap status gizi guna mencegah penyakit-penyakit berbahaya.

Kesibukan dalam bekerja di Fakultas Kesehatan Universitas Samawa menjadikan pegawai kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi. Hasil studi pendahuluan di Fakultas Kesehatan Universitas samawa, di dapatkan dari hasil wawancara 2 pegawai fakultas kesehatan sering melewati sarapan, makan gorengan saat bekerja dan kurang memperhatikan jenis makanan serta aktivitas olahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran indeks massa tubuh (IMT) pegawai Fakultas Kesehatan Universitas Samawa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*, populasi dalam penelitian ini adalah Pegawai Fakultas Kesehatan Universitas Samawa. Sampel Penelitian ini sebanyak 18 responden dan menggunakan *total sampling*.

Penelitian ini dilakukan selama 1 Minggu, pengukuran indeks massa tubuh dengan menggunakan timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan, hasil pengukuran di catat dalam lembar observasi dan dihitung indeks massa tubuhnya.

Kategori indeks massa tubuh dalam penelitian ini adalah Obesitas ($IMT > 30$), berat badan berlebih ($IMT 25-29,9$), berat badan normal ($IMT 18,5-24,9$) dan berat badan di bawah normal ($IMT < 18,5$) dengan menggunakan rumus $IMT = BB/TB^2$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden dan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Tabel 1. Karakteristik Responden

	Karakteristik	Frekuensi	Prosentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	6	33,3
	Perempuan	12	66,6
Total		18	100

Data diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden pada penelitian ini adalah di dominasi perempuan sebanyak 12 responden (66,6 %), laki-laki sebanyak 6 responden (33,3%).

**Tabel 2. Indeks Massa Tubuh Pegawai
Fakultas Kesehatan Universitas Samawa**

Kategori IMT	Frekuensi	Prosentase (%)
Berat Badan Berlebih	5	27,7
Berat Badan Normal	13	72,2
Total	18	100

Data diatas menunjukkan terdapat perbedaan indeks massa (IMT) tubuh responden yang tergolong menjadi tiga kategori yakni, berat badan berlebih sebanyak 5 responden (27,7%), berat badan normal sebanyak 13 responden (72,2%).

Pembahasan

1. Jenis Kelamin

Data hasil penelitian ini menunjukkan responden wanita lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan jenis kelamin laki-laki, yakni perempuan sebanyak 12 responden (66,6%), laki-laki sebanyak 6 responden (33,3%). Penelitian oleh Yuliana (2021) menyebutkan dampak kelebihan berat badan yang terjadi pada wanita usia produktif menunjukkan angka kejadian yang lebih tinggi diantara wanita dan pria, ada hubungan antara wanita usia produktif dengan berbagai masalah kesehatan reproduksi. Selain itu terdapat dampak yang negatif pada janin dan bayi dari perempuan yang mengalami obesitas.

2. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Data hasil penelitian ini menunjukkan kategori terbanyak indeks massa tubuh responden adalah berat badan normal sebanyak 13 responden (72,2%) dan berat badan berlebih sebanyak 5 responden (27,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Fajria (2021) dimana IMT dominan pegawai berada pada indeks yang masih normal.

Terdapat beberapa faktor dalam yang menentukan indeks massa tubuh yakni, jenis makanan, pola makan, aktivitas, serta usia juga dapat mempengaruhi (Hermawan, 2019). Konsep keseimbangan gizi terdapat pada Pesan Gizi Seimbang yakni Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan, banyak makan buah dan sayuran, konsumsi lauk pauk yang berprotein tinggi, konsumsi aneka ragam makanan pokok, batasi makanan manis, asin serta berlemak, biasakan diri rutin sarapan pagi, minum air putih yang cukup serta aman, baca label makanan pada kemasan, cuci tangan dengan sabun dan air mengalir serta lakukan

aktifitas fisik yang cukup dan pertahankan berta badan ideal (Hermawan, 2019).

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah indeks massa tubuh (IMT) Pegawai Fakultas Kesehatan Universitas Samawa di dominasi pada kategori rentang berat badan normal dan kategori kategori berat badan berlebih. Penelitian ini belum memperdalam kembali terkait konsumsi makanan pegawai serta kegiatan harian yang dapat berhubungan dengan tingkat indeks masa tubuh responden. Penelitian selanjutnya disarankan memperhatikan makanan dan aktivitas harian pegawai.

Referensi

- Fajria, A. Triyanti, Kusharisupeni. 2021. *Indeks massa tubuh, lingkaran pinggang, dan rasio lingkaran pinggang tinggi badan sebagai prediksi hipertensi pada karyawan*. Journal unsoed. Vol. 5 Nomor 1.
- Hermawan, B.V. 2019. *Gambaran Indeks Massa Tubuh Mahasiswa DIV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo*. <http://repository2.unw.ac.id/205/> diakses September 2021
- 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
- Putra RNY. 2016. *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Siswi SMP Negeri 1 Padang*. Jurnal kesehatan Andalas 5(3): 551-557
- Hidayati, D. 2017. *Bahan Tambahan Pangan*. Yogyakarta: Kanisius
- Hruby, A., Manson, J. E., Qi, L., et al. (2016). *Determinants and Consequences of Obesity*. American journal of public health, 106(9), 1656–1662. doi:10.2105/AJPH.2016.303326.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Epidemi Obesitas*. http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VlRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf diakses September 2021.
- 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
- Widiantini, W, Tafal, Z. 2014. *Aktifitas Fisik, Stres dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional. Vol. 8. No. 7

Almatsier, Sunita. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia

Dinas Kesehatan Sumbawa. 2017. *Profil Kesehatan Kabupaten*.

Sumbawa.<http://dikes.sumbawakab.go.id/assets/konten/files/DOWNLOAD/PROFIL%20DIKES%20SUMBAWA%202017.pdf> diakses September 2021