

Adolescent Knowledge Regarding Nutritional Status Assessment in Budhi Warman 1 High School Students, Jakarta

Dwi Wahyuni^{1*}, Petrus Geroda Beda Ama², Yuyun Kurniawati³, Dyni Kurniasih⁴,
Meisya Nurul Azmi⁵

^{1,2,3,4,5}, S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence author: Dwi Wahyuni, dwi.wahyuni.mkm@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v7i2.2783>

Abstract

Adequate knowledge of nutritional status assessment among adolescents is crucial, as it can encourage positive lifestyle changes that ultimately aim to improve nutritional status toward a normal or healthy category. This community service program aimed to enhance the knowledge of female students at SMA Budhi Warman 1 Jakarta through education on balanced nutrition, as well as training and hands-on practice in conducting self-assessments of nutritional status using simple measurement methods. The program was implemented in three stages: (1) an educational session focused on the principles of balanced nutrition and the stages of nutritional status assessment; (2) a practical session where participants, guided by facilitators, conducted anthropometric measurements including Body Weight (BW), Height (BH), and Mid-Upper Arm Circumference (MUAC); (3) the assessment of nutritional status using Body Mass Index-for-Age (BMI/A) and MUAC indicators. The program's effectiveness was evaluated using a pre-test and post-test design to assess changes in participants' knowledge levels. The evaluation results showed a significant increase in students' knowledge of nutritional status assessment. The proportion of students achieving a high level of knowledge (>70%) rose from 18.4% in the pre-test to 76.3% in the post-test. Overall, 92.1% of students demonstrated an improvement in knowledge following the intervention. This program demonstrated that a combination of educational sessions and practical training effectively enhances adolescents' knowledge and skills in assessing nutritional status. It is recommended that the school continues this program by empowering trained students to serve as facilitators for subsequent student groups, thereby promoting the sustainability and wider dissemination of this educational initiative.

Keywords: Nutritional Status Assessment, Adolescent, SMA Budhi Warman 1 Jakarta

Abstrak

Pengetahuan yang memadai mengenai penilaian status gizi pada remaja sangat penting, karena dapat mendorong perubahan gaya hidup positif, yang pada akhirnya diharapkan dapat memperbaiki status gizi menuju kategori normal atau baik. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa Perempuan di SMA Budhi Warman 1 Jakarta melalui penyuluhan tentang gizi seimbang serta pelatihan dan praktik penilaian status gizi secara mandiri dengan menggunakan metode pengukuran sederhana. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini melalui tiga tahap: (1) sesi edukasi yang berfokus pada prinsip-prinsip gizi seimbang dan tahapan penilaian status gizi. (2) sesi praktik dimana para peserta dengan bimbingan fasilitator melakukan pengukuran antropometri meliputi Berat Badan (BB), Tinggi Badan (TB), Lingkar Lengan Atas (LILA) dan (3) melakukan penilaian status gizi dengan indikator IMT/U dan Lingkar Lengan Atas (LILA). Efektivitas program dievaluasi menggunakan desain pre-test dan post-test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan siswa mengenai penilaian status gizi. Proporsi siswa yang mencapai tingkat pengetahuan baik (>70%) meningkat dari 18,4% pada saat pre-test menjadi 76,3% pada saat post-test. Secara keseluruhan, sebanyak 92,1% siswa menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah mengikuti intervensi. Program ini membuktikan bahwa kombinasi antara sesi edukasi dan pelatihan praktik secara efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja mengenai penilaian status gizi. Disarankan agar pihak sekolah dapat melanjutkan program ini, dengan memberdayakan siswa yang telah dilatih untuk menjadi fasilitator bagi kelompok siswa berikutnya, sehingga dapat mendorong keberlanjutan dan penyebaran inisiatif edukasi ini secara lebih luas.

Kata Kunci: Penilaian Status Gizi, Remaja, SMA Budhi Warman 1 Jakarta

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Pada masa remaja juga terjadi pertumbuhan cepat (growth spurt) atau yang disebut dengan fase lonjakan pertumbuhan yang pesat. Fase percepatan pertumbuhan tinggi dan berat badan yang cepat ini amat penting diperhatikan karena berpengaruh pada perkembangan fisik, psikologis, dan kesehatan pada jangka panjang. Status gizi pada remaja harus menjadi perhatian besar karena remaja adalah kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi, baik malnutrisi (kurang gizi) maupun gizi lebih (obesitas). Oleh karena itu penting sekali remaja memahami dan menjaga status gizi yang baik.

Beberapa hasil penelitian status gizi pada remaja di DKI Jakarta menunjukkan hasil yang bervariasi. Hasil penelitian di SMK negeri 39 Jakarta pada tahun 2024 diperoleh status gizi remaja dengan gizi lebih (overweight) sekitar 55,7%. (Patra Nugraha dkk, 2024). Pada tahun yang sama, penelitian di SMA negeri 26 Jakarta diperoleh status gizi overweight 18,1% dan obesitas 9,6%. dan terdapat underweight sebesar 2,1%. (Juwita, 2024). Sedangkan hasil penelitian pada tahun 2023 pada santri remaja di Jakarta Selatan menunjukkan status gizi overweight 12%, obesitas 8%. dan terdapat underweight sebesar 48%. (Faiza, 2023). Pada tahun 2020, penelitian di SMA negeri 86 Jakarta diperoleh status gizi remaja kategori overweight sebesar 35,2% dan obesitas 9,9%. dan tidak terdapat underweight. (Rika Fitriani, 2020). Pada tahun yang sama juga dilakukan penelitian di SMA negeri 56 Jakarta menunjukkan status gizi overweight pada remaja sebesar 50%. Penelitian di daerah Bali juga menunjukkan bahwa siswa di SMAN 1 Denpasar mempunyai status gizi kurus (6,8%), normal (77,3%), gemuk (13,6%), dan obesitas (2,3%). (Agustini, 2021). Dari hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa status gizi remaja belum semuanya normal/baik.

Pengetahuan yang baik mengenai penilaian status gizi pada remaja dapat mendorong remaja tersebut melakukan perubahan gaya hidup sehingga diharapkan akan terjadi perubahan status gizi ke arah status gizi normal/baik. Underweight atau kekurangan berat badan pada remaja terjadi ketika indeks massa tubuh (IMT) berada di bawah kisaran atau batas normal untuk usianya. Dampak yang terjadi jika remaja mengalami underweight adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan, penurunan fungsi imunitas, masalah kesehatan jangka panjang dan masalah pada psikologis dan sosial. Sedangkan Obesitas terjadi ketika indeks massa tubuh (IMT) berada di atas kisaran normal untuk usianya. Dampak jangka panjang obesitas pada remaja adalah remaja berisiko mengalami penyakit metabolik, masalah kardiovaskular, fungsi pernafasan, gangguan tulang, penurunan aktifitas fisik dan banyak

lainnya. Peran remaja sendiri untuk menciptakan status gizi yang normal sangat diperlukan. Pemberian informasi mengenai penilaian status gizi pada remaja sangat penting. Pengetahuan tentang cara penilaian status gizi memberikan remaja kekuatan untuk memahami kondisi tubuh mereka sendiri, mendukung gaya hidup yang sehat, dan mencegah masalah kesehatan di masa depan. Dengan edukasi yang baik, mereka dapat membuat keputusan yang lebih tepat terkait pola makan, aktivitas fisik, dan kesejahteraan secara keseluruhan, sehingga mencapai keseimbangan gizi yang optimal di masa perkembangan yang sangat penting ini.

SMA Budhi Warman 1 merupakan lokasi yang tepat untuk melakukan edukasi terkait dengan pengetahuan penilaian status gizi, karena masih ditemukan status gizi lebih sebesar 29,9%. (Afifah, 2022). Selama ini siswa di SMA Budhi Warman 1 hanya diperiksa berat badan dan tinggi badan saja tanpa mereka mengetahui berapa nilai IMT dan bagaimana cara melakukan penilaian status gizi. Program PKM yang menggabungkan edukasi, pelatihan dan praktek langsung dapat memberi dampak nyata dalam upaya peningkatan kesehatan remaja dan masyarakat secara keseluruhan.

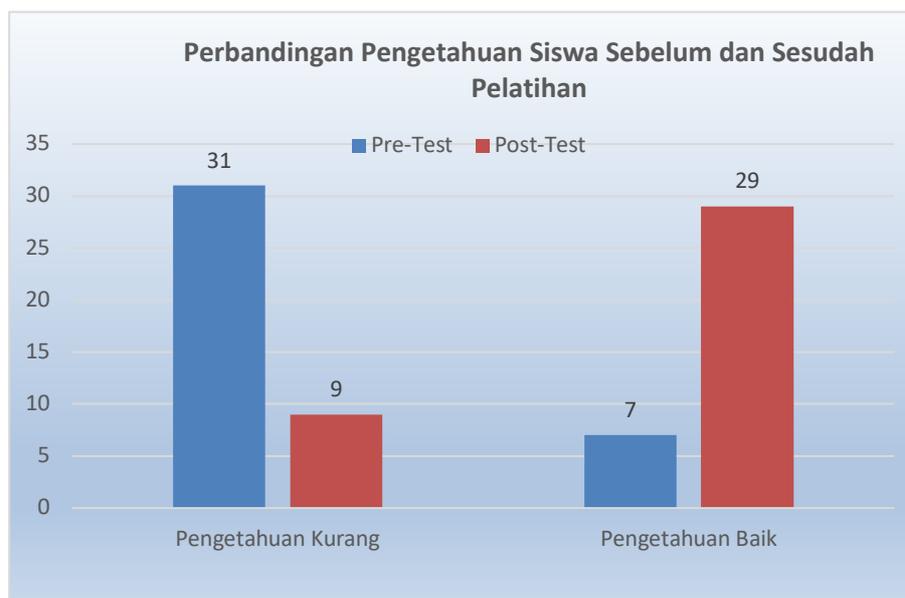
Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa Perempuan di SMA Budhi Warman 1 Jakarta melalui penyuluhan tentang gizi seimbang serta pelatihan dan praktik penilaian status gizi secara mandiri dengan menggunakan metode pengukuran sederhana dan diharapkan setelah mengikuti kegiatan ini siswa mengetahui status gizinya masing-masing.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan melalui dua tahap: (1) sesi edukasi yang berfokus pada prinsip-prinsip gizi seimbang dan tahapan penilaian status gizi, (2) sesi praktik dimana para peserta dengan bimbingan fasilitator melakukan pengukuran antropometri meliputi Berat Badan (BB), Tinggi Badan (TB), Lingkar Lengan Atas (LILA) dan (3) melakukan penilaian status gizi dengan indikator IMT/U dan Lingkar Lengan Atas (LILA). Kegiatan dilakukan di SMA Budhi Warman 1, Jakarta pada Bulan Mei 2025. Peserta pada kegiatan ini adalah siswa Perempuan di kelas X dan XI yang berjumlah 38 orang. Efektivitas program dievaluasi menggunakan desain pre-test dan post-test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat. Data disajikan dalam bentuk diagram dan narasi. Pada kegiatan ini menggunakan alat yaitu timbangan berat badan digital, alat ukur tinggi badan GEA Stature Meter (microtoise) dan pita LILA panjang 33 cm.

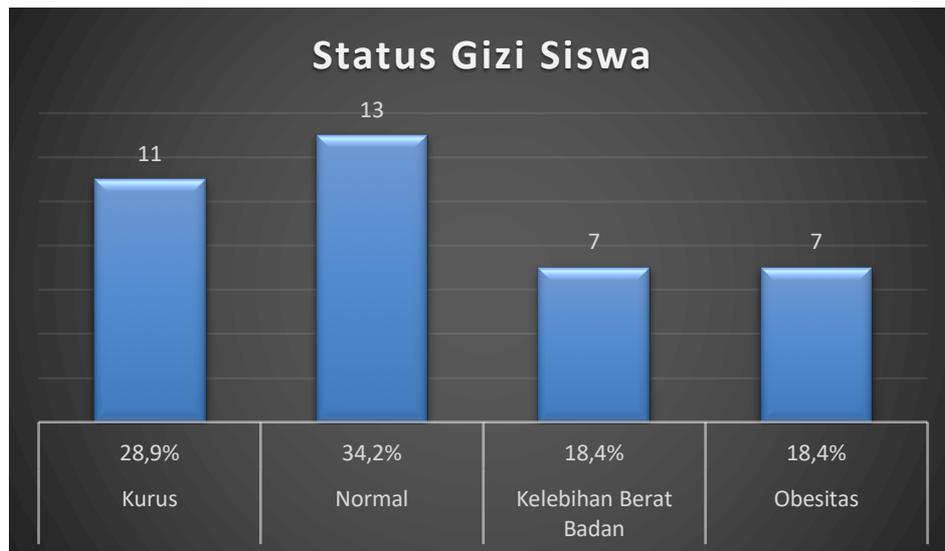
HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 38 siswi SMA Budhi Warman 1 Jakarta berpartisipasi dalam program ini. Peserta berasal dari kelas 10 (47,4%) dan kelas 11 (52,6%). Sebelum intervensi (pre-test), mayoritas peserta (81,6%;31 orang) berada dalam kategori pengetahuan kurang (skor <70%), sementara hanya 18,4% (7 orang) yang memiliki pengetahuan baik. Setelah program (post-test), proporsi siswa dengan pengetahuan baik meningkat signifikan menjadi 76,3% (29 orang), sementara sisanya (23,7%;9 orang) masih dalam kategori kurang. Secara keseluruhan, terjadi peningkatan pengetahuan pada 92,1% peserta, dan hanya 7,9% yang tetap pada kategori sebelumnya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspito Arum tahun 2018 yang menyatakan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi dan makanan serta peningkatan pengetahuan remaja dalam menilai dan memantau status gizi. (Puspito, 2018). Hasil analisis kegiatan pengabdian ini disajikan dalam bentuk diagram di bawah ini.



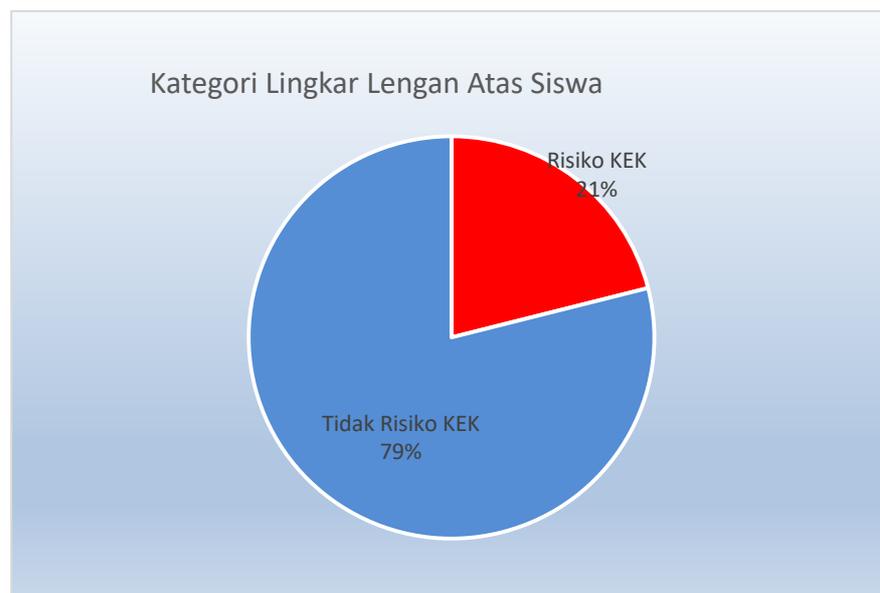
Gambar 1: Perbandingan Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Selain siswa memperoleh pengetahuan mengenai penilaian status Gizi, siswa juga dapat mengetahui status gizinya. Dari hasil pengukuran berat badan, tinggi badan dan Lingkar lengan atas yang telah dilakukan siswa. Diperoleh hasil, berdasarkan pengukuran IMT/U (Indeks Massa Tubuh menurut Umur) sebesar 28,9% siswa tergolong kurus, 34,2% berada dalam status gizi normal, 18,4% mengalami kelebihan berat badan, dan 18,4% dikategorikan sebagai obesitas. Hasil analisis disajikan pada diagram dibawah ini.



Gambar 2: Gambaran Status Gizi Siswa

Berdasarkan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA), Sebanyak 21,1% siswa teridentifikasi berisiko mengalami Kurang Energi Kronis (KEK) berdasarkan pengukuran LILA, sementara 78,9% tidak menunjukkan risiko KEK. Hasil analisis disajikan dalam bentuk diagram di bawah ini.



Gambar 3: Kategori Lingkar Lengan Atas Siswa

Program berhasil meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan (dari 18,4% → 76,3% kategori baik). Status gizi siswa beragam, sekitar sepertiga dalam kategori normal, namun cukup banyak yang masih tergolong kurus atau obesitas (masalah gizi ganda). Risiko KEK (21,1%) masih ditemukan di sebagian peserta, menandakan perlunya pemantauan dan intervensi lanjutan. Proses kegiatan pengabdian dapat dilihat pada foto dibawah ini.



Gambar 4 : Pengecekan Kepada Siswa

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi antara penyuluhan gizi dan pelatihan praktik secara signifikan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai penilaian status gizi. Sebelum intervensi, sebagian besar siswa menunjukkan tingkat pengetahuan yang kurang memadai mengenai penilaian status gizi. Setelah pelaksanaan program, terjadi peningkatan yang bermakna, di mana 76,3% siswa mencapai kategori pengetahuan baik. Temuan ini sejalan dengan berbagai studi yang menyatakan bahwa pendekatan pembelajaran partisipatif seperti kombinasi antara penyuluhan teori dan praktik langsung, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai topik kesehatan (Contento, I.R. (2016).

Program ini juga memberikan gambaran tentang status gizi siswa peserta. Ditemukan adanya beban ganda masalah gizi, di mana 28,9% siswa tergolong kurus, sementara 18,4% mengalami kelebihan berat badan dan 18,4% obesitas. Fenomena beban ganda gizi ini semakin banyak dilaporkan di kalangan remaja Indonesia (Kemenkes RI, 2019) yang mencerminkan adanya transisi pola makan, yaitu pergeseran dari pola makan tradisional ke pola makan modern yang tinggi energi tetapi rendah zat gizi.

Selain itu, pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) menunjukkan bahwa 21,1% siswa berisiko mengalami Kurang Energi Kronis (KEK). Temuan ini menegaskan pentingnya strategi deteksi dini dan pencegahan, mengingat KEK pada remaja dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan dan perkembangan. Penggunaan pengukuran antropometri sederhana seperti LILA di lingkungan sekolah terbukti menjadi alat yang praktis dan bernilai dalam pemantauan status gizi di masyarakat. Pengetahuan memiliki hubungan secara statistik dengan status KEK remaja putri (Setyawati, 2023)

Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi berbasis sekolah yang melibatkan komunitas dapat berperan penting dalam meningkatkan literasi kesehatan serta memberdayakan siswa untuk memantau status gizinya secara mandiri. Pendekatan partisipatif tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga mendorong keterlibatan aktif siswa dalam pengelolaan kesehatan dirinya, yang merupakan langkah awal dalam membangun perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

Namun demikian, beberapa keterbatasan perlu diperhatikan. Penelitian ini melibatkan jumlah sampel yang relatif kecil dan hanya dilakukan di satu sekolah, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati. Selain itu, intervensi ini berfokus pada peningkatan pengetahuan jangka pendek, penelitian lanjutan dengan evaluasi jangka panjang diperlukan untuk mengetahui dampak intervensi terhadap perubahan perilaku dan status gizi.

SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat berupa penyuluhan gizi seimbang dan pelatihan praktik penilaian status gizi secara mandiri terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa perempuan di SMA Budhi Warman 1 Jakarta. Terjadi peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan baik dari 18,4% menjadi 76,3% setelah intervensi. Selain itu, program ini juga memberikan gambaran mengenai status gizi siswa, yang menunjukkan adanya beban ganda masalah gizi dengan proporsi siswa kurus sebesar 28,9% dan kelebihan berat badan/obesitas sebesar 36,8%. Pengukuran LILA menunjukkan bahwa 21,1% siswa berisiko mengalami Kurang Energi Kronis (KEK).

Hasil ini menunjukkan pentingnya pelaksanaan program pendidikan gizi berbasis sekolah yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga mendorong siswa untuk lebih aktif dalam memantau status gizinya sendiri. Keberlanjutan program ini sangat dianjurkan, termasuk dengan melibatkan siswa yang telah dilatih sebagai fasilitator bagi rekan-rekan sebayanya. Upaya ini diharapkan dapat memperkuat promosi gaya hidup sehat di lingkungan sekolah secara lebih luas dan berkesinambungan.

REFERENSI

Agustini, M. P. A., Wiradharma, I. K., & Yulianingsih, L. (2021). Hubungan perilaku makan dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(9), 1112–1120.
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/60888>

- Arum, P., Werdhiharini, A. E., & Perwiraningrum, D. A. (2018). Pemeriksaan dan penilaian status gizi sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan dan pencegahan sindroma metabolik pada remaja. *Prosiding Seminar Nasional Politeknik Negeri Jember*, 285–291. <https://publikasi.polije.ac.id/prosiding/article/view/1197>
- Contento, I. R. (2016). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice*. Jones & Bartlett Learning.
- Ernawati, Gunadi, E., Yulianti, N., Sapriani, I., & Amalia, N. (2023). Profil pengukuran status gizi pada remaja putri di SMA Jakarta Pusat. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 2(2), 39–45. <https://ejurnal.stikbudikemuliaan.ac.id/index.php/jkkr/article/view/34>
- Faiza Camila, Sofianita, N. I., Fatmawati, I., & Ilmi, I. M. B. (2023). Pengembangan menu gizi seimbang dan status gizi santri remaja di Jakarta Selatan. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 107–117. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.107-117>
- Fitriani, R. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Litbangkes.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*. Menteri Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Nugraha, P., & Yunieswati, W. (2024). Hubungan kebiasaan konsumsi junk food dan faktor lainnya dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMK 39 Jakarta. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 3(3), 209–215. <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik/article/view/57459>
- Nurazizah, Y. I., Mamuaya, F. A., & Katili, F. A. (2021). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Journal of Health and Nutrition*, 1(2), 85–91. <https://jurnal.poltekkesgorontalo.ac.id/index.php/JHN/article/view/545>
- Permana, J. C., Maskar, D. H., & Anwar, K. (2024). Hubungan emotional eating terhadap <https://journal.thamrin.ac.id/index.php/JPKMHThamrin/article/view/2783/2526>

status gizi pada remaja putri di SMAN 26 Jakarta. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 3(1), 1–7. <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik/article/view/50974>

Prasetya, G., Putri, N. P. A., & Azahari, R. D. (2023). Edukasi gizi seimbang dan penilaian status gizi pada remaja SMA/SMK di Kota/Kabupaten Bekasi. *Jurnal Mitra Masyarakat*, 4(1), 69–76. <https://jmm.stikesmitrakeluarga.ac.id/index.php/jmm/article/view/159>

Setyawati, V. A. V., Yuniastuti, A., Handayani, O. W. K., Farida, E., & Widowati, E. (2023). Faktor risiko kekurangan energi kronik pada remaja putri di Kota Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 875–882.

Syagata, AS, Putriana, D, Mahfida, SL, Khairani, K, & ... (2025). *Buku Ajar Penilaian Status Gizi dan Aplikasinya.*, books.google.com, https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=Wuc8EQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=penilaian+status+gizi&ots=bcwJnwukzX&sig=8KU-12bvjj_DjstgsUApWQZJ-3A