



Edukasi dan Pemeriksaan IMT (Indeks Masa Tubuh) pada Pondok Pesantren Madinatul Munawarah Kota Bukittinggi

Education and BMI (Body Mass Index) Examination at Madinatul Munawarah Islamic Boarding School in Bukittinggi City

Renatalia Fika*, Mevy Trisna, Budi Setiawan, Yonrizon, Muhajri Agusfina, Mia Arifka Farmasi, Akademi Farmasi Dwi Farma Bukittinggi, Jl. Padat Karya, Campago Guguk Bulek, Kec. Mandiangin Koto Selayan, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat 26128, Indonesia

*Penulis Korespondensi : fikarenatalia@gmail.com

Artikel Histori:

Naskah Masuk: 29 Juli 2025;

Revisi: 13 Agustus 2025;

Diterima: 25 Agustus 2025;

Terbit: 27 Agustus 2025;

Keywords: BMI; Health Education; Healthy Lifestyle; Islamic Boarding School; PKM.

Abstract: *This Community Service is entitled Education and Examination of BMI (Body Mass Index) at the Madinatul Munawarah Islamic Boarding School in Bukittinggi City. Body Mass Index is defined as a person's weight in kilograms divided by height in meters. The purpose of this PKM is to increase awareness and knowledge of students in paying attention to their health regarding BMI, as well as providing education on effective prevention and management methods in maintaining ideal weight and height. This PKM is carried out through health counseling, health checks, and education about healthy lifestyles. The students targeted in this study are from the Madinatul Munawarah Islamic Boarding School in Bukittinggi City. Before the counseling, 26 students were given counseling about their knowledge of BMI / Body Mass Index. Then after the counseling, a health check was also carried out through measuring height and weight. The BMI of the students turned out to show BMI figures that could be categorized as follows: the highest normal category of BMI measurement was 14 people out of 26 participants (54%), and followed by the thin category of 7 people out of 26 participants (27%) while the obese were 5 people out of 26 participants (19%) from the results of calculations using the formula. After counseling and health checks, the students targeted in this study were from the Madinatul Munawarah Islamic Boarding School in Bukittinggi City showed an increase in awareness and knowledge about BMI. Most participants also showed changes in a healthier lifestyle, such as increasing consumption of fruits and vegetables, and doing physical activity regularly. This PKM shows that health education and counseling can increase awareness and knowledge of the students targeted in this study were from the Madinatul Munawarah Islamic Boarding School about BMI. Thus, the students targeted in this community service from the Madinatul Munawarah Islamic Boarding School in Bukittinggi City, can carry out effective prevention and management to reduce the risk of overweight disease.*

Abstrak

Pengabdian Kepada Masyarakat kali ini berjudul Edukasi Dan Pemeriksaan IMT (Indeks Masa Tubuh) Pada Pondok Pesantren Madinatul Munawarah Kota Bukittinggi. Indeks Massa Tubuh didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi tinggi badan dalam meter. Tujuan dari PKM ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan para santri dalam memperhatikan kesehatannya tentang IMT, serta memberikan edukasi tentang cara pencegahan dan pengelolaan yang efektif dalam menjaga berat badan dan tinggi badan yang ideal. PKM ini dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan, dan edukasi tentang gaya hidup sehat. Para santri menjadi sasaran dalam penelitian ini adalah dari Pondok Pesantren Madinatul Munawarah Kota Bukittinggi. sebelum penyuluhan santri sebanyak 26 orang diberikan penyuluhan tentang pengetahuannya terhadap IMT/Indeks Masa Tubuh. Lalu setelah penyuluhan juga dilakukan pemeriksaan

kesehatan melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan. IMT dari para santri ternyata menunjukkan angka IMT yang dapat dikategorikan sebagai berikut kategori normal paling tinggi pengukuran IMT sebesar 14 orang dari 26 peserta (54%), dan diikuti dengan kategori kurus sebesar 7 orang dari 26 peserta (27%) sedangkan yang gemuk sebesar 5 orang dari 26 peserta (19%) dari hasil perhitungan menggunakan rumus. Setelah dilakukan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan, santri menjadi sasaran dalam penelitian ini adalah dari Pondok Pesantren X Kota Bukittinggi menunjukkan peningkatan kesadaran dan pengetahuan tentang IMT. Sebagian besar peserta juga menunjukkan perubahan gaya hidup yang lebih sehat, seperti meningkatkan konsumsi buah dan sayuran, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur. PKM ini menunjukkan bahwa edukasi dan penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan santri menjadi sasaran dalam penelitian ini adalah dari pondok pesantren Madinatul Munawarah tentang IMT. Dengan demikian, santri menjadi sasaran dalam pengabdian kepada masyarakat ini dari Pondok Pesantren Madinatul Munawarah Kota Bukittinggi, dapat melakukan pencegahan dan pengelolaan yang efektif untuk mengurangi risiko penyakit kelebihan berat badan *over weight*.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan; Gaya Hidup Sehat; IMT; PKM; Pondok Pesantren.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah merubah pola hidup dan pola pikir masyarakat, termasuk dalam hal konsumsi makanan dan aktivitas fisik. Kemudahan akses terhadap makanan instan dan gaya hidup sedentari yang dipengaruhi oleh teknologi digital berkontribusi terhadap perubahan status gizi individu, yang tercermin dari ketidakseimbangan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada berbagai kelompok usia (Setiawan, B., et al, 2022). Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) adalah metode atau cara yang cukup mudah digunakan untuk memantau kondisi gizi orang dewasa, terutama terkait dengan kekurangan atau kelebihan berat badan (Supriasa, 2016). Indeks Massa Tubuh didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi tinggi badan dalam meter (kg/m^2) (Irianto, 2017). IMT merupakan alat yang mudah digunakan untuk menilai kondisi nutrisi seseorang, terutama terkait dengan kurang atau lebihnya berat badan. Rumus ini hanya berlaku untuk individu berusia antara 18 hingga 70 tahun yang memiliki postur tubuh normal, bukan untuk atlet atau binaragawan, serta bukan bagi ibu hamil dan menyusui. IMT bermanfaat ketika pengukuran tebal lipatan kulit tidak mungkin dilakukan atau ketika nilai standar tidak tersedia (Arisman, 2014 ; Fika, R. 2017).

Unsur-unsur pembentuk Indeks Massa Tubuh adalah tinggi badan dan berat badan. Untuk mengukur tinggi badan, individu harus berdiri tegak tanpa alas kaki, dengan lengan rileks di samping tubuh, punggung menempel pada dinding, dan pandangan diarahkan lurus ke depan. Bagian pengukur yang bisa disesuaikan ditempatkan di atas kepala dan harus diperkuat dengan bagian rambut yang tebal. Sedangkan, pengukuran berat badan dilakukan dengan berdiri di atas timbangan (Arisman, 2014).

Indeks Massa tubuh setiap orang berbeda-beda. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi Indeks Massa Tubuh diantaranya:

a. Usia,

Usia dapat mempengaruhi Indeks Massa Tubuh karena seiring bertambahnya umur, seseorang biasanya kurang berolahraga. Kurangnya aktivitas fisik ini cenderung menyebabkan peningkatan berat badan, yang pada gilirannya dapat berdampak pada Indeks Massa Tubuh (Arisman, 2014).

b. Aktifitas fisik

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot. Hubungan antara aktivitas fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah berbanding terbalik. Seiring dengan meningkatnya aktivitas fisik, IMT akan semakin mendekati angka normal. Sebaliknya, jika aktivitas fisik berkurang, IMT cenderung meningkat (Ramadhani, 2013).

c. Jenis kelamin

Menurut Asil, dkk (2014), Indeks Massa Tubuh untuk kategori kelebihan berat badan lebih sering dijumpai pada kaum pria. Namun, tingkat obesitas lebih sering ditemukan pada wanita ketimbang pada pria. Selain itu, penyebaran lemak tubuh juga berbeda antara pria dan wanita.

d. Pola makan

Abramowitz dalam Prada (2014) Mengemukakan bahwa pola makan adalah susunan makanan yang dikonsumsi berulang kali pada saat makan. Pola makan berkaitan dengan jenis, proporsi, serta kombinasi makanan yang dikonsumsi oleh individu, kelompok, atau komunitas. Konsumsi makanan cepat saji dapat berkontribusi terhadap peningkatan Indeks Massa Tubuh seseorang, karena makanan tersebut sering kali kaya akan lemak dan gula. Selain itu, peningkatan dalam ukuran porsi dan frekuensi makan juga berdampak pada Indeks Massa Tubuh (Trisna, M., et al, 2022 ; Fika, R. 2020). Seseorang yang makan makanan kaya lemak cenderung mengalami kenaikan berat badan lebih cepat daripada orang yang mengonsumsi makanan kaya karbohidrat dengan kalori yang sama. (Fika, R., et al, 2022)

e. Berat badan

Pemantauan berat badan yang ideal adalah sesuatu yang penting untuk diperhatikan guna mencegah terjadinya perubahan berat badan yang tidak diinginkan. (Trisna, M. et al. ,2022). Peningkatan berat badan dianggap sebagai tanda penyerapan nutrisi seseorang, di mana berat tubuh digunakan sebagai salah satu elemen yang memengaruhi hasil Indeks Massa Tubuh seseorang (Kemenkes, 2014).

Menurut Kemenkes (2014), Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat dihitung menggunakan rumus:

$$IMT = \frac{BB}{(TB)^2}$$

Keterangan : BB = Berat badan dalam kilogram

TB = Tinggi badan dalam meter.

Memahami hasil perhitungan Indeks Masa Tubuh akan didapatkan kategori berat badan kurang (kurus), berat badan ideal (normal), kelebihan berat badan tingkat ringan (kegemukan) dan kelebihan berat badan tingkat berat (obesitas). Pondok Pesantren Madinatul Munawarah Kota Bukittinggi terletak di Kota Bukittinggi, yaitu pada Perumahan Griya Sakinah Campago Guguak Bulek Bukittinggi-Sumatera Barat. Pondok Pesantren Madinatul Munawarah Kota Bukittinggi adalah salah satu satuan pendidikan Qur'an dengan jenjang pendidikan SMA di Campago Guguak Bulek Kota Bukittinggi, Sumatera Barat. Pembelajaran di Pondok Pesantren Madinatul Munawarah Kota Bukittinggi) dilakukan pada pagi dan sore. Dalam seminggu, pembelajaran dilakukan selama 6 hari. Kondisi lingkungan dikelilingi oleh para penjual makanan yang sangat disenangi oleh santri Pondok Pesantren Madinatul Munawarah Kota Bukittinggi,

Di lingkungan sekolah, maraknya konsumsi makanan tidak sehat seperti jajanan tinggi gula, lemak jenuh, dan rendah serat telah menjadi perhatian serius. Kebiasaan ini tidak hanya mengganggu konsentrasi belajar, tetapi juga berdampak langsung terhadap status gizi siswa, yang tercermin dari ketidaksesuaian Indeks Massa Tubuh (IMT). Banyak siswa mengalami kelebihan berat badan atau bahkan obesitas, sementara sebagian lainnya justru berada di bawah ambang batas IMT normal akibat pola makan yang tidak seimbang. Fenomena ini menunjukkan perlunya pengawasan terhadap jenis makanan yang dijual di sekitar sekolah serta edukasi yang lebih intensif agar siswa dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan mendukung pertumbuhan optimal. Maka dari itu kami tertarik untuk melakukan Edukasi Dan Pemeriksaan IMT (Indeks Masa Tubuh) Pada Santri Pondok Pesantren Madinatul Munawarah Kota Bukittinggi.

2. METODE

PKM ini dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan, dan edukasi tentang gaya hidup sehat. Masyarakat yang menjadi sasaran adalah Santri pada Madinatul Munawarah Kota Bukittinggi yang tingkat SMA kelas XII.

A. Partisipasi Mitra

Partisipasi mitra dalam hal ini adalah melakukan pengukuran tinggi dan berat badan, mendengarkan penyuluhan dari kampus Akademi Farmasi Dwi Farma Bukittinggi, dan melakukan pemeriksaan kesehatan.

3. HASIL

Berikut adalah hasil data IMT dari proses pengabdian masyarakat di pondok pesantren X Kota Bukittinggi. Data meliputi sebagai berikut :

Tabel 1. Nilai IMT Santri Pondok pesantren Madinatul Munawarah Kota Bukittinggi.

NO	Jenis kelamin	Berat Badan	Tinggi Badan	Tinggi Badan	Tinggi Badan	IMT	Kategori	Ket.
		(Kg)	(cm)	Badan (M)	(M) ²			
1	W	44,5	149	1,49	2,22	20,0	Normal	
2	W	52	157	1,57	2,46	21,1	Normal	
3	W	44	163	1,63	2,66	16,6	Kekurangan berat badan tingkat berat	Kurus
4	W	66	153	1,53	2,34	28,2	Kelebihan berat badan tingkat berat	Gemuk
5	W	51	155	1,55	2,40	21,2	Normal	
6	W	43	144	1,44	2,07	20,7	Normal	
7	W	56	157	1,57	2,46	22,7	Normal	
8	W	48	163	1,63	2,66	18,1	Kekurangan berat badan tingkat ringan	Kurus
9	W	42	152	1,52	2,31	18,2	Kekurangan berat badan tingkat ringan	Kurus
10	W	85	162	1,62	2,62	32,4	Kelebihan berat badan tingkat berat	Gemuk
11	W	69	162	1,62	2,62	26,3	Kelebihan berat badan tingkat ringan	Gemuk

12	L	51	167	1,67	2,79	18,3	Kekurangan berat badan tingkat ringan	Kurus
13	L	68	162	1,62	2,62	25,9	Kelebihan berat badan tingkat ringan	Gemuk
14	L	52,5	157	1,57	2,46	21,3	Normal	
15	L	68	166	1,66	2,76	24,7	Normal	
16	L	46	161	1,61	2,59	17,7	Kekurangan berat badan tingkat ringan	Kurus
17	L	60,5	166	1,66	2,76	22,0	Normal	
18	L	66	163	1,63	2,66	24,8	Normal	
19	L	47,5	162	1,62	2,62	18,1	Kekurangan berat badan tingkat ringan	Kurus
20	L	57,5	163	1,63	2,66	21,6	Normal	
21	L	39	156	1,56	2,43	16,0	Kekurangan berat badan tingkat berat	Kurus
22	L	84,5	167	1,67	2,79	30,3	Kelebihan berat badan tingkat berat	Gemuk
23	L	47,5	153	1,53	2,34	20,3	Normal	
24	L	53	165	1,65	2,72	19,5	Normal	
25	L	53	166	1,66	2,76	19,2	Normal	
26	L	49	163	1,63	2,66	18,4	Normal	

Hasil pengukuran distribusi jenis kelamin santri, berat badan, tinggi badan dan IMT dapat diamati pada **Tabel 1**.

Tabel 2. Persentase Pengukuran IMT Berdasarkan Jenis Kelamin.

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Wanita	11	42%
Laki-laki	15	57,7%
Total	26	100%

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki lebih banyak yang mengikuti pengukuran IMT sebesar 15 orang dari 26 peserta (57,7%) sedangkan wanita sebesar 11 orang dari 26 peserta (42%) yang dapat dilihat pada **tabel 2**.

Tabel 3. Persentase Pengukuran IMT Berdasarkan Kategori.

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kurus	7	27%
Normal	14	54%
Gemuk	5	19%
Total	26	100%

Dari tabel 3 hasil pengukuran IMT berdasarkan kategori kurus, normal atau gemuk menunjukkan bahwa kategori normal paling tinggi pengukuran IMT sebesar 14 orang dari 26 peserta (54%), dan diikuti dengan kategori kurus sebesar 7 orang dari 26 peserta (27%) sedangkan yang gemuk sebesar 5 orang dari 26 peserta (19%) yang dapat dilihat pada **Tabel 3.**

Menurut Permenkes nomor 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang bahwa Jika seseorang termasuk kategori :

- IMT < 17,0 keadaan orang tersebut disebut sangat kurus dengan kekurangan berat badan tingkat berat atau Kekurangan Energi Kronis (KEK) berat.
- IMT 17,0 < 18,5 keadaan orang tersebut disebut kurus dengan kekurangan berat badan tingkat ringan atau KEK ringan.
- IMT 18,5-25,0 keadaan orang tersebut termasuk kategori normal.
- IMT > 25,0-27,0 keadaan orang tersebut disebut gemuk (Overweight) dengan kelebihan berat badan tingkat ringan.
- IMT > 27,0 keadaan orang tersebut disebut obese dengan kelebihan berat badan tingkat berat. Hal yang harus diperhatikan Seseorang yang termasuk kategori kekurangan berat badan tingkat ringan (KEK ringan) sudah perlu mendapat perhatian untuk segera menaikkan berat badannya.

Seseorang yang dengan kategori kekurangan berat badan dapat disebabkan penyakit gastritis dengan gejala nafsu makan menurun, cepat merasa kenyang, mual dan muntah serta perut kembung dan nyeri ulu hati. Penurunan berat badan yang drastis tanpa penyebab yang jelas dan disertai gejala seperti ini perlu diwaspadai dan segera diperiksa ke dokter untuk mengetahui penyebab dan mendapatkan penanganan yang tepat. (Zulfisa, et al, M.2023)

Pada kasus dengan berat badan kategori gemuk dapat menyebabkan penyakit gangguan jantung dan pembuluh darah yang ditunjukkan dengan gejala nyeri dada yang terasa seperti tertekan, terbakar, atau menjalar ke leher bahu dan lengan serta disertai keringat dingin, mual, dan sesak nafas /asma yang menyebabkan pasien harus ke dokter dan menebus obat dengan resep (Agusfina, M. et al, 2024). Gejala nyeri membuat pasien menggunakan obat-obatan yang

dapat menghilangkan nyeri untuk menghilangkan gejala nyerinya, yang seharusnya mereka harus mencegah gangguan berat badan dengan melakukan pola gizi yang seimbang (Fika, R., et al, 2023) dan (Fika, et al, 2024). Obesitas dapat meningkatkan resiko stroke yang diawali dengan gejala kelemahan atau mati rasa pada satu sisi tubuh , kesulitan berbicara dan memahami orang lain.(Fika, R, et al, 2025).

4. DISKUSI

Kegiatan Pengabdian Masyarakat penyuluhan tentang IMT dengan cara melakukan ceramah dan diskusi tentang IMT menggunakan alat infocus dan tahap kedua pengukuran berat badan dan tinggi badan terhadap santri oleh mahasiswa Akademi Farmasi Dwi Farma Bukittinggi. Kegiatan ini di lakukan bersama santri, tim Dosen dan Mahasiswa. Pelaksanaan kegiatan dan edukasi melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan mengenai berat badan dan tinggi badan berlangsung singkat dan interaktif . Para santri sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan dan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Pada Gambar 1, 2 , 3, 4, 5 , 6 dan gambar 7 adalah jalan nya kegiatan yang dilakukan pada saat acara berlangsung.



Gambar 1. Lokasi pengabdian masyarakat.



Gambar 2. Pembukaan oleh panitia PKM.



Gambar 3. Penyuluhan tentang IMT.



Gambar 4. Penyuluhan tentang IMT.



Gambar 5. Penyuluhan tentang IMT.



Gambar 6. Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan Santri.



Gambar 7. Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan Santri.

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki lebih banyak yang mengikuti pengukuran IMT sebesar 15 orang dari 26 peserta (57,7%) sedangkan wanita sebesar 11 orang dari 26 peserta (42%) yang dapat dilihat pada **Tabel 2**.

Dari tabel 3 hasil pengukuran IMT berdasarkan kategori kurus, normal atau gemuk menunjukkan bahwa kategori normal paling tinggi pengukuran IMT sebesar 14 orang dari 26 peserta (54%), dan diikuti dengan kategori kurus sebesar 7 orang dari 26 peserta (27%) sedangkan yang gemuk sebesar 5 orang dari 26 peserta (19%) yang dapat dilihat pada **Tabel 3**.

Tabel 4. Persentase Kategori IMT Berdasarkan Jenis Kelamin.

Kategori	Wanita	Laki-laki
Kurus	3 (11,5%)	4 (15,4%)
Normal	5 (19,3%)	9 (34,6%)
Gemuk	3 (11,5%)	2 (7,7%)

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada Tabel 4, diketahui bahwa sebanyak 3 orang siswa dengan jenis kelamin wanita termasuk dalam kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) kurus, yang setara dengan 11,5% dari total responden, sementara 4 orang siswa dengan jenis kelamin Laki-laki atau sebesar 15,4% tergolong dalam kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) kurus. Diketahui 5 orang siswa berjenis kelamin wanita termasuk dalam kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) normal, yang setara dengan 19,3% dari total responden. Selain itu, terdapat 9 orang siswa berjenis kelamin laki-laki yang juga berada dalam kategori IMT normal, dengan persentase sebesar 34,6%. Sebanyak 3 orang siswa berjenis kelamin perempuan termasuk dalam kategori gemuk berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang setara dengan 11,5% dari total responden. Sementara itu, terdapat 2 orang siswa berjenis kelamin laki-laki yang juga tergolong dalam kategori IMT gemuk, dengan persentase sebesar 7,7%.

Dalam konteks pendidikan, status gizi siswa sangat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, dan perkembangan kognitif. Teori dari Supriasa et al. (2016) menyatakan bahwa status gizi yang kurang (kurus) pada anak usia sekolah dapat disebabkan oleh rendahnya asupan energi dan protein, serta pola makan yang tidak seimbang. Selain itu, faktor sosial ekonomi, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik juga turut memengaruhi status gizi. Perbedaan proporsi antara siswa perempuan dan laki-laki yang tergolong kurus dapat dijelaskan melalui pendekatan teori gender dan kesehatan. Menurut teori ini, laki-laki cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi, yang jika tidak diimbangi dengan asupan gizi yang cukup, dapat menyebabkan defisit energi dan berujung pada status gizi kurus. Sementara itu, perempuan mungkin mengalami tekanan sosial terkait citra tubuh, yang dapat memengaruhi pola makan dan status gizi mereka.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indikator antropometri yang digunakan secara luas untuk menilai status gizi individu berdasarkan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan. Menurut standar dari World Health Organization (WHO), kategori IMT normal berada pada rentang 18,5–24,9 kg/m². Seseorang yang berada dalam kategori ini dianggap memiliki keseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan metabolik tubuh, sehingga berisiko lebih

rendah terhadap gangguan kesehatan yang berkaitan dengan gizi. Menurut Supariasa et al. (2016), status gizi normal pada anak usia sekolah mencerminkan kecukupan asupan zat gizi makro dan mikro yang mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta aktivitas fisik yang optimal. Anak dengan status gizi normal cenderung memiliki daya tahan tubuh yang baik, konsentrasi belajar yang tinggi, dan performa akademik yang lebih stabil dibandingkan anak dengan status gizi kurang atau berlebih. Faktor-faktor yang memengaruhi pencapaian status gizi normal meliputi:

- a. Pola makan seimbang, yang mencakup konsumsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sesuai kebutuhan usia.
- b. Aktivitas fisik yang cukup, yang membantu menjaga keseimbangan energi.
- c. Lingkungan keluarga dan sosial, termasuk pengetahuan orang tua tentang gizi dan kebiasaan makan sehat.
- d. Akses terhadap layanan kesehatan dan pendidikan gizi, yang berperan dalam deteksi dini dan pencegahan masalah gizi.

Dalam konteks temuan bahwa 5 siswa perempuan dan 9 siswa laki-laki berada dalam kategori IMT normal, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola hidup yang mendukung keseimbangan gizi. Perbedaan jumlah antara jenis kelamin dapat dikaitkan dengan variasi aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan faktor biologis yang memengaruhi metabolisme tubuh.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indikator yang digunakan secara luas untuk menilai status gizi individu berdasarkan rasio berat badan terhadap tinggi badan. Menurut klasifikasi dari World Health Organization (WHO), seseorang dikategorikan gemuk apabila memiliki $IMT \geq 25 \text{ kg/m}^2$. Status gizi gemuk mencerminkan adanya kelebihan asupan energi yang tidak seimbang dengan pengeluaran energi tubuh, sehingga menyebabkan penumpukan lemak. Menurut Supariasa et al. (2016), status gizi gemuk pada anak usia sekolah dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain:

- a. Pola makan tinggi kalori dan lemak, seperti konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, dan camilan berenergi tinggi.
- b. Kurangnya aktivitas fisik, yang menyebabkan energi yang masuk tidak digunakan secara optimal.
- c. Faktor lingkungan dan kebiasaan keluarga, termasuk kebiasaan makan bersama, pemilihan jenis makanan, dan pengetahuan gizi orang tua.
- d. Pengaruh media dan gaya hidup modern, yang mendorong perilaku sedentari dan konsumsi makanan instan.

Dalam konteks temuan bahwa 3 siswa perempuan (11,5%) dan 2 siswa laki-laki (7,7%) tergolong dalam kategori gemuk, hal ini menunjukkan bahwa sebagian kecil responden mengalami ketidakseimbangan energi. Dalam konteks pendidikan, tekanan sosial dan perbedaan gaya hidup antara siswa laki-laki dan perempuan dapat menjelaskan variasi status gizi yang ditemukan. Perempuan mungkin lebih terpengaruh oleh standar kecantikan dan tekanan sosial, sedangkan laki-laki lebih dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola konsumsi yang tidak terkontrol.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, diperoleh beberapa capaian penting. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama pelatihan dan bahkan mengusulkan kegiatan serupa dengan tema yang berbeda, serta muncul keinginan untuk melakukan tindak lanjut dalam penanganan santri yang memiliki masalah berat badan. Tingkat kehadiran peserta mencapai 100%, menandakan keterlibatan aktif seluruh sasaran program. Pemahaman peserta mengenai Indeks Massa Tubuh (IMT) juga meningkat, yang dibuktikan melalui hasil pengukuran menggunakan rumus dan aplikasi Excel. Dari 26 peserta, sebanyak 14 orang (54%) berada dalam kategori normal, 7 orang (27%) dalam kategori kurus, dan 5 orang (19%) termasuk kategori gemuk. Hasil pengumpulan data lebih lanjut menunjukkan bahwa mayoritas siswa, baik laki-laki maupun perempuan, memiliki IMT normal, dengan persentase tertinggi pada siswa laki-laki sebesar 34,6%, sedangkan siswa perempuan yang termasuk kategori normal berjumlah 5 orang (19,3%). Sementara itu, kategori kurus terdiri dari 3 orang perempuan (11,5%) dan 4 orang laki-laki (15,4%), sedangkan kategori gemuk mencakup 3 orang perempuan (11,5%) dan 2 orang laki-laki (7,7%). Temuan ini menunjukkan adanya variasi IMT berdasarkan jenis kelamin, dengan proporsi siswa laki-laki yang tergolong normal lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan.

PENGAKUAN

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada mahasiswa yang terlihat langsung dalam pengabdian kepada masyarakat ini maupun pihak-pihak lain yang terlibat secara tidak langsung. Terima kasih yang tidak terhingga kepada kepada Direktur Akademi Farmasi Dwi Farma dan Ketua LPPM atas restunya dan mohon maaf atas semua khilaf dan kesalahan. Kami menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pengabdian kepada masyarakat ini.

REFERENSI

- Abramowitz, dalam Prada. (2014). *Memahami status gizi*. Jakarta: Arcan.
- Agusfina, M., Fika, R., Naim, A., & Dalimunthe, A. J. (2024). Gambaran persepsian obat untuk pasien asma rawat jalan di Klinik X Dumai. *Journal Pharma Sainatika*, 7(2), 9–19. <https://doi.org/10.51225/jps.v7i2.46>
- Arisman, M. B. (2014). *Buku ajar ilmu gizi: Obesitas, diabetes melitus, & dislipidemia: Konsep, teori, dan penanganan aplikatif*. Jakarta: EGC.
- Asil, dkk. (2014). Pengaruh aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh wanita usia subur pengguna kontrasepsi hormonal di masa pandemi Covid-19. *Alpro Publication Journal*. Retrieved from <http://journal.alpropublication.com>
- Fika, R. (2017). Increase in activity and learning outcomes in pharmacy mathematics with jigsaw cooperative learning model at Pharmacy Academy of Dwi Farma. *Future of Medical Education Journal*, 7(4), 36–46.
- Fika, R. (2020). The effectiveness of Jigsaw and STAD (student teams achievement division) cooperative learning model on pharmaceutical mathematics. *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research*, 10(2), 147–158. Retrieved from <https://japer.in>
- Fika, R., Agusfina, M., Trisna, M., Setiawan, B., & Ningsih, Y. (2024). Profil persepsian analgetik antipiretik di UPT Puskesmas X Kabupaten Tanah Datar. *Journal Pharma Sainatika*, 8(1), 15–25. <https://doi.org/10.51225/jps.v8i1.52>
- Fika, R., Chamidah, N., Saifudin, T., & Siregar, N. R. A. A. (2025). Predictive risk modeling for outcomes of ischemic and hemorrhagic stroke using feed-forward neural networks. *Communications in Mathematical Biology and Neuroscience*, 2025(88). <https://doi.org/10.28919/cmbn/9340>
- Fika, R., Naim, A., Fadhila, M., & Ulandari, P. (2022). Evaluation of patient compliance with the use of type II diabetes mellitus medication at Clinic X Padang City. *Science Midwifery*, 10(5), 4178–4186. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i5.1024>
- Fika, R., Yonrizon, Y., Agusfina, M., Trisna, M., & Putri, A. P. (2023). Overview of the use of rheumatic drugs with risk factors for rheumatism at Puskesmas X Tanah Datar Regency. *Science Midwifery*, 11(3), 575–582.
- Irianto, K. (2014). *Gizi seimbang dalam kesehatan reproduksi*. Bandung: Alfabeta.
- Irianto, P. (2017). *Pedoman gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Ramadhani, A. (2013). *Hubungan kontrol tekanan darah dengan indeks massa tubuh pada pasien hipertensi* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Setiawan, B., Fika, R., Trisna, M., & Yanti, N. (2022). Evaluation of the rationality of OTC (over the counter) drug self-medication in patients in Pasaman Barat District Pharmacy. *Science Midwifery*, 10(5), 4168–4177. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i5.1023>
- Supriasa, I. D. N. (2016). *Ilmu gizi: Teori dan aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Trisna, M., Fika, R., Novita, D., Setiawan, B., & Wenni. (2022). The test effect of glucose tolerance of green apple (*Malus sylvestris Mill.*) juice on male white mice. *Science Midwifery*, 10(5), 3993–3998. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i5.967>

- Trisna, M., Fika, R., Setiawan, B. R., & Wulandari. (2022). Kebo leaf ethanol extract (*Euphorbia hirta L.*) anti-inflammatory effects in female white rats determined using artificial edema method. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 1(2), 79–91. <https://doi.org/10.55606/klinik.v1i2.683>
- Trisna, M., Fika, R., Setiawan, B., Yonrizon, & Triciana, V. (2023). Evaluation of patient's knowledge level towards rationality of analgesic swamedication drug use in Pharmacy X Batam City. *Science Midwifery*, 11(3), 517–526. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v11i3.1329>
- Zulfisa, Z., Agusfina, M., Fika, R., Safitri, A. L., & Trisna, M. (2023). Gastritis drug prescribing profile at Pharmacy X Bukittinggi. *Science Midwifery*, 11(3), 527–535. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v11i3.1331>