

Indeks Massa Tubuh: Panduan Hidup Sehat Untuk Masyarakat Di Stadion Wiradadaha

Lilis Lismayanti¹, Alfiah Nur Fatwa¹, Muhammad Rafi Azmi¹, Rinrin Tsureya Badriyyatin¹, Rifki Herdiansah¹, Rahmayanti Nur Hafidah¹, Rini Srimulyani¹, Tseni Siti Nurlatiffah¹

¹ Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya,

Informasi Artikel	Abstrak
Dikirim : 12 Januari 2026 Direvisi : 15 Februari 2026 Diterima : 20 Juni 2026 Publikasi online : 30 Juli 2026 Kata Kunci: Indeks Massa Tubuh; Penyuluhan; Masyarakat; Kesehatan Correspondensi: Phone: (+62) 81220534201 E-mail: lilis.lismayanti@umtas.ac.id ©The Author(s) 2026 This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License	Peningkatan prevalensi malnutrisi di masyarakat merupakan tantangan besar bagi kesehatan publik. Salah satu strategi efektif untuk mengatasinya adalah melalui edukasi tentang Indeks Massa Tubuh (IMT), sebuah alat sederhana untuk menilai status gizi individu berdasarkan berat dan tinggi badan. Acara penyuluhan berjudul "Indeks Massa Tubuh: Panduan Hidup Sehat" di Stadion Wiradadaha bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga berat badan ideal sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Metodologinya meliputi pengukuran IMT secara langsung, diskusi interaktif tentang klasifikasi IMT, serta saran praktis untuk pola makan sehat dan aktivitas fisik yang sesuai. Peserta juga diberikan wawasan tentang risiko kesehatan yang terkait dengan IMT yang tidak ideal, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Kegiatan ini melibatkan 96 peserta dari berbagai kelompok umur, dengan hasil yang menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap pentingnya menjaga berat badan ideal. Evaluasi pasca-penyuluhan menunjukkan bahwa 85% peserta berhasil mengidentifikasi kategori IMT mereka sendiri dan memahami langkah-langkah konkrit untuk memperbaiki gaya hidup mereka. Program ini diharapkan menjadi contoh untuk kegiatan serupa di daerah lain dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

PENDAHULUAN

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah ukuran yang digunakan untuk menilai status gizi seseorang dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan. Nilai IMT ini membantu mengidentifikasi apakah seseorang termasuk dalam kategori berat badan normal, kurang, berlebih, atau obesitas. Kategori ini penting untuk menentukan risiko kesehatan yang mungkin dihadapi individu, seperti penyakit jantung, diabetes, dan masalah kesehatan lainnya.

Malnutrisi adalah kondisi yang terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan nutrisi yang cukup atau seimbang, yang dapat berupa kekurangan gizi (undernutrition) atau kelebihan gizi (overnutrition). Malnutrisi dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan secara keseluruhan. Ini termasuk kondisi seperti stunting (pendek), wasting (kurus), serta obesitas. Malnutrisi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk pola makan yang tidak seimbang, penyakit kronis, dan faktor sosial-ekonomi. Kedua konsep ini sangat penting dalam konteks kesehatan masyarakat, karena pemahaman yang baik tentang IMT dan malnutrisi dapat membantu dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan terkait gizi.

Prevalensi Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan tren yang signifikan baik di dunia maupun di Indonesia, termasuk di kota Tasikmalaya. Secara global, data menunjukkan bahwa antara tahun 1980 dan 2013, prevalensi overweight dan obesitas meningkat sebesar 27,5% pada orang dewasa. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mencatat prevalensi obesitas di kalangan dewasa mencapai 21,8%, meningkat dari 14,8% pada tahun 2013 dan 10,5% pada tahun 2007.

Sementara itu, di Tasikmalaya, data spesifik mengenai prevalensi IMT mungkin tidak selalu tersedia secara langsung dalam literatur yang ada. Namun, tren nasional yang menunjukkan peningkatan obesitas dan kelebihan berat badan juga dapat mencerminkan situasi

serupa di kota tersebut. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan dan status gizi, kegiatan edukasi seperti penyuluhan tentang IMT dapat menjadi langkah penting untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga berat badan ideal.

Secara keseluruhan, baik secara global maupun lokal, perhatian terhadap prevalensi IMT sangat penting untuk mengatasi masalah kesehatan yang berkaitan dengan malnutrisi dan obesitas.

Peningkatan prevalensi obesitas dan malnutrisi di Indonesia menjadi masalah kesehatan masyarakat yang mendesak dan perlu perhatian serius. Malnutrisi, yang mencakup kondisi kekurangan maupun kelebihan gizi, berkontribusi terhadap berbagai penyakit serius seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Menurut data terbaru, angka kejadian gizi kurang di Indonesia masih tinggi, dengan prevalensi stunting dan obesitas yang menunjukkan adanya masalah gizi ganda. Hal ini menunjukkan bahwa banyak individu, terutama anak-anak dan wanita hamil, tidak mendapatkan asupan gizi yang memadai untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan optimal mereka.

Semakin meningkat mengingat dampaknya yang luas terhadap kualitas hidup masyarakat. Malnutrisi tidak hanya mempengaruhi kesehatan individu tetapi juga berimplikasi pada produktivitas ekonomi dan kesejahteraan sosial. Dalam konteks ini, edukasi mengenai Indeks Massa Tubuh (IMT) menjadi sangat relevan. IMT adalah alat sederhana yang dapat membantu individu menilai status gizi mereka berdasarkan berat dan tinggi badan, sehingga meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga berat badan ideal.

Kegiatan penyuluhan berjudul "Indeks Massa Tubuh: Panduan Hidup Sehat untuk Masyarakat" di Stadion Wiradadaha dirancang untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang IMT dan implikasinya terhadap kesehatan. Metodologi yang

digunakan dalam kegiatan. ini mencakup pengukuran IMT secara langsung, diskusi interaktif mengenai klasifikasi IMT, serta saran praktis untuk pola makan sehat dan aktivitas fisik. Peserta juga diberikan informasi tentang risiko kesehatan yang terkait dengan IMT yang tidak ideal.

Terlihat dari hasil evaluasi pasca-penyuluhan, di mana 85% peserta mampu mengidentifikasi kategori IMT mereka. sendiri dan memahami langkah-langkah konkret untuk memperbaiki gaya hidup. mereka. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya menjaga berat badan ideal tetapi juga mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga berat badan. ideal sebagai bagian dari gaya hidup sehat serta memberikan pengetahuan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui program ini, diharapkan. dapat menciptakan model bagi kegiatan serupa di daerah lain dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

METODE

Kegiatan Pendidikan Kesehatan dilaksanakan pada tanggal 29 Desember 2024 yang bertempat di Stadion Wiradadaha Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan pada Pendidikan kesehatan ini adalah diskusi kecil yang dimulai dengan mengevaluasi pengetahuan audiens tentang Indeks Massa Tubuh (IMT) dan selanjutnya disampaikan materi mengenai menjaga berat badan ideal, klasifikasi IMT, serta pola makan sehat dan aktivitas fisik.

Media Pendidikan kesehatan yang digunakan pada penyuluhan ini menggunakan leaflet dan X-banner. Media ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana penguatan pesan yang telah disampaikan, sekaligus menyediakan materi yang dapat dimanfaatkan oleh peserta di kemudian hari. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat umum

di Kota Tasikmalaya, dengan fokus pada individu berusia 18-60 tahun. Karakteristik peserta meliputi berbagai latar belakang pendidikan, status ekonomi, dan tingkat kesadaran kesehatan.

Tahap persiapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan mengidentifikasi lokasi kegiatan, yang berada di Stadion Wiradadaha. Lokasi ini dipilih karena aksesibilitasnya yang baik dan kemampuannya untuk menampung peserta dari berbagai kalangan. Selanjutnya, tim penyuluhan menyusun materi edukasi yang relevan dan informatif tentang Indeks Massa Tubuh (IMT) dan gaya hidup sehat, memastikan bahwa materi tersebut mudah dipahami oleh semua peserta. Untuk meningkatkan partisipasi, dilakukan sosialisasi melalui berbagai saluran, termasuk media sosial dan pengumuman di komunitas lokal.

Setelah tahap persiapan, kegiatan berlanjut ke tahap pelaksanaan. Di sini, tim akan melaksanakan pengukuran IMT secara langsung kepada peserta, diikuti dengan sesi penyuluhan yang interaktif. Sesi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang pentingnya menjaga berat badan ideal dan bagaimana cara mencapai gaya hidup sehat.

Setelah kegiatan selesai, tahap berikutnya adalah tahap evaluasi. Pada tahap ini, data pasca-intervensi akan dikumpulkan untuk menilai perubahan pemahaman dan perilaku peserta.

HASIL

Kegiatan ini dilaksanakan di tempat olahraga Dadaha pada tanggal 29 Desember 2024 sebagai bagian dari program pengabdian masyarakat. Tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran masyarakat tentang indeks masa tubuh (IMT) atau berat badan tubuh ideal, termasuk cara menjaga, dan pengelolaannya, sehingga masyarakat dapat mengambil langkah pencegahan untuk menjaga kesehatan.

Pengabdian ini mencakup beberapa pemeriksaan kesehatan, antara lain

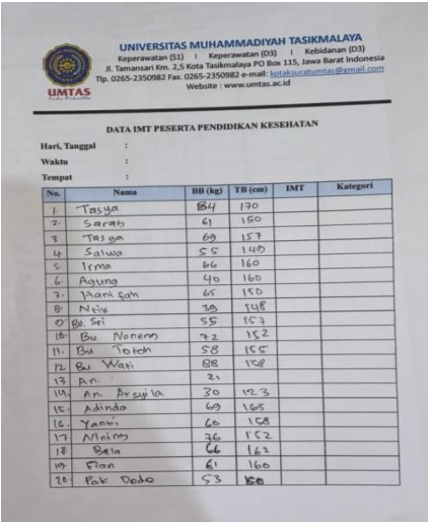
pemeriksaan tekanan darah. Pengukuran tekanan darah dilakukan pada kelompok responden dewasa berusia 20–70 tahun, dengan total 50 orang. Berikut adalah karakteristik responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat tersebut:

Table 1. Karakteristik Responden pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat Tentang IMT di Dadaha 2024.

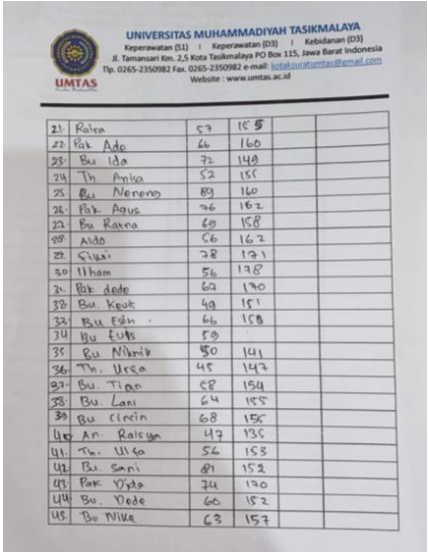
Variable	Frequency (n-53)	Percent %
Jenis Kelamin		
Perempuan	17	32,1
Laki-laki	36	67,9
Usia		
20-27	4	7,5
28-35	7	13,2
36-43	6	11,3
44-51	14	26,4
52-59	18	34,0
60-67	1	1,9
68-75	3	5,7

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa peserta yang berpartisipasi kebanyakan laki-laki sebanyak 36 Orang (67,9%) dan usia peserta yang paling banyak menghadiri berusia 52-529 tahun sebanyak 18 Orang (34,0%).

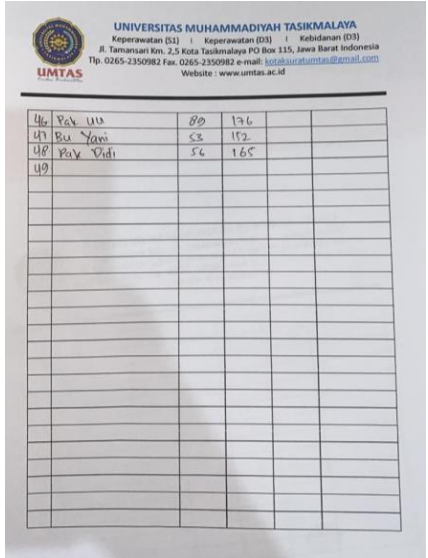
Dari data karakteristik terebut lalu dilakukannya pengukuran dengan menggunakan timbangan dan meteran, dan diperoleh hasil sebagai berikut:



Gambar 1.



Gambar 2.



Gambar 3.

Dari ketiga gambar diatas, maka dapat diambil rata rata berat peserta yang menghadiri acara

62 kg, dan tinggi badan 155cm dengan rata-rata nilai IMT 25,81, yang dimana termasuk kurang ideal.

PEMBAHASAN

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan di Desa Ponain, ditemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara IMT dan tekanan darah sistolik dengan nilai $p = 0,05$. Penelitian ini melibatkan 110 orang dewasa berusia 25-50 tahun dan menggunakan metode korelasi Spearman untuk analisis data. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki IMT tinggi juga mengalami peningkatan tekanan darah sistolik, sementara hubungan dengan tekanan darah diastolik tidak signifikan.

Penelitian lain di Puskesmas Simo menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang kuat antara IMT dan tekanan darah, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,652. Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi IMT seseorang, semakin besar risiko mereka mengalami hipertensi.

Peningkatan IMT sering kali berhubungan dengan akumulasi lemak tubuh yang berlebihan, yang dapat meningkatkan volume darah yang dipompa oleh jantung. Hal ini menyebabkan peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah, sehingga meningkatkan risiko hipertensi. Penelitian Framingham menunjukkan bahwa setiap peningkatan 15% berat badan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik sebesar 18%.

Meskipun banyak penelitian menunjukkan hubungan positif antara IMT dan tekanan darah, ada juga penelitian yang tidak menemukan hubungan signifikan, terutama pada kelompok lansia. Misalnya, penelitian pada lansia menunjukkan bahwa meskipun banyak responden memiliki IMT dalam kategori obesitas, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara IMT dan tekanan darah tinggi ($p = 0,153$). Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor-faktor lain seperti usia, pola makan, dan aktivitas fisik yang berbeda pada

kelompok tersebut.

Temuan ini memiliki implikasi penting untuk pendidikan kesehatan masyarakat. Dengan meningkatnya prevalensi obesitas di Indonesia, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang risiko kesehatan terkait dengan IMT yang tinggi. Program intervensi yang fokus pada pengurangan berat badan melalui pola makan sehat dan peningkatan aktivitas fisik dapat membantu menurunkan angka hipertensi di masyarakat.

SIMPULAN

Kesimpulannya, dari kegiatan yang telah dilakukan diperoleh hasil rata-rata BB 62 kg dengan TB 155cm dan hasil IMT 25,81 yang dimana termasuk kategori kurang ideal.

REFERENSI

- Dana, Y. A., & Maharani, H. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Kolesterol Pada Karyawan Dan Mahasiswi Politeknik Kudus. *Florona: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 1-9.
- Gantariadha, N. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Ketahanan Kardiorespirasi Dinyatakan Dalam Vo2Max. *Jurnal Medika Utama*, 2(04 Juli), 1162-1167.
- Husnul, D., & Nida, K. (2021). Hubungan denyut nadi dengan daya tahan kardiovaskular ditinjau dari indeks massa tubuh. *Jurnal Sport Science*, 11(1), 1-6.
- Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah pada Orang Dewasa. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 3(1), 37-42.
- Leokuna, W. I., & Malinti, E. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Asam Urat pada Orang Dewasa di Oesapa Timur. *Nursing Inside Community*, 2(3), 94-99.
- Lisnawati, N., Kusmiyati, F., Herwibawa, B., Kristanto, B. A., & Rizkika, A. (2023). Hubungan indeks massa tubuh, persen lemak tubuh, dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah remaja. *Journal of*

- Nutrition College, 12(2), 168-178.
- Pitoy, F. F., Tendean, A. F., & Rindengan, V. C. C. (2022). Kualitas Tidur dan Indeks Massa
- Satriyanto, M. D., Al Maulana, A., & Parnawi, A. (2024). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Peningkatan Nilai Indeks Massa Tubuh Berlebih Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrah. Jurnal Ners, 8(1), 634-640.
- Susanto, A. (2020). Hubungan indeks massa tubuh dengan hipertensi pada penderita hipertensi di puskesmas kembaran 1 banyumas. Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan, 13(02), 107-113.
- Tubuh pada Remaja. Nutrix Journal, 6(2), 6-13.