

PEMANTAUAN STATUS KESEHATAN DENGAN PENGUKURAN BERAT BADAN DAN TINGGI BADAN SISWA SMP IT AL-GHUROBA

Merinta Sada¹, Rizqi Alvian Fabanyo²

¹ Diploma III Gizi, Poltekkes Kemenkes Sorong, Indonesia

² Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Sorong, Indonesia

Email corresponden author: ikhyfabanyo94@gmail.com

DOI

Abstrak

Pemantauan status kesehatan anak sekolah dasar merupakan langkah awal dalam upaya pencegahan masalah gizi dan gangguan pertumbuhan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan dan melakukan pemeriksaan berat badan (BB) serta tinggi badan (TB) pada siswa SMP IT Al-Ghuroba. Edukasi diberikan kepada siswa dan guru mengenai pentingnya menjaga status gizi dan melakukan pemantauan pertumbuhan secara berkala. Kegiatan dilanjutkan dengan pengukuran BB dan TB terhadap 50 siswa menggunakan alat ukur sesuai standar. Hasil pengukuran menunjukkan adanya siswa dengan status gizi kurang (kurus dan pendek), yang menandakan perlunya pemantauan dan intervensi lebih lanjut. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya pertumbuhan yang sehat serta mendorong kebiasaan memantau BB dan TB minimal setiap enam bulan. Edukasi dan pemeriksaan kesehatan seperti ini penting dilakukan secara berkala di sekolah sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan anak.

Abstract

Monitoring the health status of elementary school students is a crucial step in preventing nutritional problems and growth disorders. This community service activity aimed to provide health education and conduct measurements of body weight (BW) and height (BH) among Junior High School Student. The educational session targeted both students and teachers, emphasizing the importance of maintaining good nutritional status and routinely monitoring growth. The activity continued with anthropometric measurements of 50 students using standardized equipment. The results revealed several students categorized as undernourished (underweight and stunted), highlighting the need for ongoing monitoring and targeted interventions. This program successfully improved participants' understanding of healthy growth and encouraged the adoption of regular BW and BH monitoring at least every six months. Such educational and screening initiatives are essential to be implemented routinely in schools as part of promotive and preventive child health efforts.

Informasi Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: 28 07 2025

Disetujui: 13 08 2025

Publikasi online: 25 10 2025

Kata Kunci :

**Pemantauan Status Kesehatan;
Pengukuran Berat Badan; Tinggi
Badan; Siswa**

BARCODE

Article Info

Article history :

Received : July 28, 2025

Approved : August 13, 2025

Published online : October 25, 2025

Keyword:

**Health Status Monitoring; Body
Weight Measurement; Height
Measurement; Students**

CC ARTIKEL

A. LATAR BELAKANG

Pendidikan dasar tidak hanya bertujuan mencerdaskan siswa secara akademik, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Salah satu aspek krusial dalam pembinaan kesehatan anak usia sekolah adalah pemantauan status kesehatan secara rutin, termasuk pengukuran berat badan dan tinggi badan. Pemantauan ini bertujuan mendeteksi dini masalah gizi dan pertumbuhan yang dapat berdampak pada prestasi belajar dan perkembangan anak secara keseluruhan (Nugraheni et al., 2020).

Menurut Permenkes RI Nomor 39 Tahun 2016 tentang Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga, indikator status gizi anak sekolah menjadi bagian penting dalam upaya preventif dan promotif layanan kesehatan. Salah satu indikator perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah adalah kegiatan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan, yang memungkinkan evaluasi pertumbuhan serta mendeteksi kemungkinan gizi kurang, gizi lebih, maupun stunting (Kemenkes RI, 2016).

Data Riskesdas 2018 dan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak usia sekolah di Indonesia masih cukup tinggi. Di beberapa daerah, termasuk Papua dan Papua Barat, prevalensi stunting dan gizi kurang pada kelompok usia 5–12 tahun masih melebihi angka nasional (Kemenkes RI, 2022). Hal ini menjadi dasar pentingnya intervensi yang berfokus pada pemantauan pertumbuhan secara rutin melalui pengukuran antropometri.

Pengukuran berat badan dan tinggi badan secara berkala dapat menjadi indikator sederhana namun penting dalam menilai status gizi dan mendeteksi gangguan pertumbuhan anak sekolah. Studi oleh Sari et al., (2021) menunjukkan bahwa intervensi sekolah dalam bentuk pemantauan antropometri terbukti meningkatkan kesadaran siswa dan guru terhadap pentingnya gizi seimbang dan kesehatan fisik. Selain itu, data pengukuran juga dapat digunakan sebagai dasar perencanaan program gizi dan kesehatan oleh sekolah dan puskesmas setempat.

Dengan memperhatikan pentingnya pemantauan status kesehatan anak sekolah, maka kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan siswa SMP IT Al-Ghuroba secara berkala. Diharapkan kegiatan ini dapat mendukung upaya pencegahan masalah gizi dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan fisik pada anak sekolah.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka dilakukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Pemantauan Status Kesehatan Dengan Pengukuran Berat Badan Dan Tinggi Badan Siswa SMP IT Al-Ghuroba yang bertujuan untuk memantau status kesehatan siswa melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan serta pemberian edukasi kesehatan tentang pentingnya status gizi.



B. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian adalah edukasi dan pengukuran BB dan TB anak. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 4 Mei 2024 di SMP IT Al-Ghuroba. Adapun jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan berjumlah 50 orang siswa-siswi SMP IT Al-Ghuroba yang berusia antara 12 hingga 15 tahun. Kegiatan ini juga melibatkan guru, orang tua, dan petugas kesehatan sekolah. Adapun tahapan langkah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, identifikasi permasalahan dan kebutuhan mitra dilakukan melalui studi pendahuluan di lokasi kegiatan. Selanjutnya, rencana kegiatan disusun berdasarkan hasil analisis situasi. Materi pendidikan kesehatan dirancang bersama dengan media pendukung seperti PowerPoint dan leaflet. Terakhir, koordinasi dilakukan dengan pihak Sekolah untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan dan memastikan ketersediaan fasilitas yang mendukung.

2. Tahap Pelaksanaan

Pemberian edukasi kesehatan tentang status kesehatan dan pentingnya pemantauan status gizi. Serta dilakukannya Pre-Post Test Pengetahuan peserta yang dilaksanakan sebelum dan sesudah pemberian materi edukasi menggunakan kuesioner. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan status gizi melalui pengukuran BB dan TB anak.

3. Tahap Evaluasi

Setelah kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan selesai dilakukan, kemudian dilakukan evaluasi untuk menilai keberhasilan kegiatan pengabdian.

4. Tahap Tindak Lanjut

Tahap ini bertujuan memastikan keberlanjutan program setelah selesai dilaksanakan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan empat tahap: persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut.

1. Tahap Persiapan

Sebelum pelaksanaan kegiatan, tahap awal yang dilakukan adalah survei lokasi untuk mengidentifikasi permasalahan serta kebutuhan mitra di lingkungan sekolah. Hasil analisis situasi tersebut digunakan sebagai dasar dalam penyusunan rencana kegiatan yang relevan dan terarah. Selanjutnya, dilakukan diskusi bersama Kepala Sekolah dan petugas UKS guna memperoleh masukan dan kesepahaman terkait pelaksanaan kegiatan. Pada tahap persiapan, tim juga menyiapkan sarana dan prasarana pendukung, termasuk materi edukasi kesehatan yang dirancang secara sistematis serta media edukasi seperti presentasi PowerPoint dan leaflet. Terakhir, dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk

memperoleh izin resmi pelaksanaan kegiatan serta memastikan tersedianya fasilitas yang dibutuhkan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pemantauan Status Kesehatan dengan Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan Siswa SMP IT Al-Ghuroba” dilaksanakan pada tanggal 4 Mei 2024 jam 09.00-11.00 WIT, bertempat di SMP IT Al-Ghuroba. Kegiatan ini diikuti oleh 50 siswa kelas VII dan VIII, serta didampingi oleh guru kelas dan petugas UKS. Kegiatan berlangsung dengan antusiasme tinggi dari siswa dan dukungan penuh dari pihak sekolah.

Tahapan kegiatan diawali dengan pembukaan dan sambutan dari pihak sekolah, kemudian dilanjutkan dengan pengenalan tim pelaksana kegiatan kepada seluruh peserta. Sesi berikutnya adalah penyampaian materi edukasi kesehatan yang berfokus pada pentingnya pemantauan status kesehatan anak sekolah, khususnya melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan secara berkala. Materi disampaikan secara interaktif menggunakan media presentasi PowerPoint dan leaflet edukatif yang mudah dipahami oleh siswa.

Setelah sesi edukasi, dilakukan tanya jawab untuk menggali pemahaman siswa serta memberi ruang interaksi mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan gizi yang seimbang. Selanjutnya, tim melakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan dalam pengukuran, seperti timbangan digital, alat pengukur tinggi badan, serta lembar pencatatan hasil pengukuran.

Sebelum proses pengukuran dimulai, siswa diberi penjelasan teknis mengenai tahapan pengukuran dan pentingnya keakuratan data. Proses pengukuran dilakukan secara bergiliran, dengan setiap siswa ditimbang dan diukur tinggi badannya oleh petugas. Hasil pengukuran langsung dicatat dalam lembar rekap, kemudian dianalisis untuk menentukan status gizi masing-masing siswa berdasarkan standar indeks antropometri.

Sebagai bentuk apresiasi terhadap partisipasi aktif siswa dalam kegiatan, tim memberikan snack dan souvenir kepada seluruh peserta. Selain itu, diserahkan pula dua unit timbangan digital kepada pihak sekolah sebagai dukungan berkelanjutan dalam pemantauan status kesehatan siswa secara rutin. Diharapkan dengan adanya alat ini, sekolah dapat terus melaksanakan kegiatan serupa secara mandiri dan berkesinambungan.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui observasi langsung serta pencatatan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan 50 siswa di SMP IT Al-Ghuroba. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui status gizi siswa serta efektivitas kegiatan edukasi kesehatan yang diberikan kepada siswa dan guru. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan alat timbang digital dan pengukur tinggi badan sesuai standar. Data hasil pengukuran untuk menentukan klasifikasi status gizi berdasarkan berat badan menurut



umur (BB/U) dan tinggi badan menurut umur (TB/U). Berikut hasil evaluasi Status gizi siswa:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Status Gizi Siswa

Status Gizi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Kurus	17	34,0
Pendek	5	10,0
Normal	28	56,0
Total	50	100,0

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa dari 50 siswa yang diperiksa, sebanyak 17 siswa (34 %) tergolong kurus, 5 siswa (10 %) tergolong pendek, dan 28 siswa tergolong normal (56%). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar siswa berada dalam kategori gizi normal, masih terdapat proporsi yang cukup signifikan dari siswa dengan masalah gizi kurang. Hasil ini memberikan gambaran awal bahwa intervensi gizi dan edukasi penting dilakukan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian yang mendukung pentingnya pemantauan status gizi di tingkat sekolah. Sebuah studi di Palembang yang melibatkan 1.180 siswa SD menemukan bahwa hampir 50 % dari siswa mengalami overweight atau obesitas, sedangkan sisanya tergolong memiliki berat badan normal. Hal ini menunjukkan bahwa masalah gizi di sekolah bisa berada pada dua ujung spektrum kekurangan maupun kelebihan gizi (L. M. Sari et al., 2020).

Penelitian lain pada remaja sekolah di Banda Aceh melaporkan prevalensi underweight sebesar 36,7 % dan overweight/obesitas sebesar 21,96 % Nasution & Rahmah (2021). Proporsi underweight ini hampir serupa dengan kategori kurus pada temuan di Kota Sorong, menunjukkan bahwa masalah kekurangan gizi masih menjadi isu yang konsisten di berbagai wilayah Indonesia.

Selanjutnya, studi oleh Yuniarti et al., (2022) di Bangka Belitung menyatakan bahwa kualitas pengukuran antropometri sangat dipengaruhi oleh keterampilan petugas atau kader. Pengetahuan yang terbatas dan teknik pengukuran yang kurang tepat berkontribusi terhadap ketidakakuratan data. Oleh karena itu, penting untuk memberikan pelatihan teknis yang berkelanjutan kepada guru dan kader UKS agar data status gizi yang diperoleh valid dan dapat dijadikan dasar intervensi yang tepat.

Ketiga studi tersebut memperkuat bahwa tantangan gizi pada anak sekolah tidak hanya berkutat pada obesitas, tetapi juga pada kekurangan gizi yang berimplikasi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Data antropometri yang akurat sangat penting untuk merancang program promosi dan preventif kesehatan. Penting bagi orang tua dan pihak sekolah untuk terus memantau konsumsi makanan anak, bahkan ketika mereka berada di sekolah. Pengawasan ini diperlukan agar anak-anak tidak hanya terbiasa



mengonsumsi makanan yang sehat dan aman, tetapi juga terhindar dari risiko jangka panjang akibat bahan berbahaya dalam jajanan (Supu et al., 2024).

4. Tahap Tindak Lanjut

Untuk memastikan keberlanjutan dampak dari kegiatan, tim pengabdian akan melakukan koordinasi lanjutan dengan pihak sekolah serta petugas Puskesmas terdekat guna mendukung pemantauan status gizi siswa secara berkala melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan. Sebagai bentuk dukungan, telah diberikan dua unit timbangan digital kepada pihak sekolah yang dapat dimanfaatkan untuk kegiatan pemantauan rutin. Selain itu, materi edukasi mengenai gizi seimbang dan pertumbuhan anak juga diserahkan kepada guru UKS sebagai bahan ajar tambahan dalam kegiatan pembinaan kesehatan siswa. Pendampingan teknis kepada guru UKS akan dilakukan untuk memperkuat kapasitas dalam deteksi dini dan tindak lanjut terhadap siswa dengan status gizi kurang.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) dengan judul "Pemantauan Status Kesehatan dengan Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan Siswa SMP IT Al-Ghuroba" telah terlaksana dengan baik dan mendapat respon positif dari pihak sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk memantau status gizi siswa melalui pengukuran antropometri serta memberikan edukasi kesehatan tentang pentingnya gizi seimbang dan pertumbuhan optimal. Hasil evaluasi menunjukkan adanya temuan siswa dengan status gizi kurang, yang menjadi indikator perlunya intervensi lanjutan.

Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran siswa, guru, dan orang tua tentang pentingnya pemantauan pertumbuhan anak secara berkala. Dukungan dari pihak sekolah dan keterlibatan guru UKS berperan penting dalam keberhasilan kegiatan ini.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Sorong dan SMP IT Al-Ghuroba yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Pemantauan Status Kesehatan dengan Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan Siswa. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh siswa dan guru yang telah berpartisipasi aktif dan meluangkan waktu dalam kegiatan ini, sehingga pelaksanaan kegiatan dapat berjalan dengan baik dan lancar.

F. DAFTAR RUJUKAN

- Kemenkes RI. (2016). *Kelola Stres*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/kelola-stres>
- Nasution, A., & Rahmah, R. (2021). Gambaran status gizi dan pola konsumsi remaja



- sekolah di Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 87–94.
<https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jkmi.v16i2.2021.87>
- Nugraheni, S. A., Hadi, H., & Pradono, J. (2020). Monitoring Growth Status of Primary School Children and Its Relation with Learning Achievement in Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 8(1), 42–48.
[https://doi.org/https://doi.org/10.21927/ijnd.2020.8\(1\).42-48](https://doi.org/https://doi.org/10.21927/ijnd.2020.8(1).42-48)
- Sari, L. M., Pratiwi, D. A., & Yulianti, E. (2020). Status gizi anak usia sekolah dasar di Palembang dan faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 15(1), 45–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.25182/jgp.v15i1.2020.45-52>
- Sari, N. P., Astuti, T., & Suarni, N. (2021). Pemantauan Status Gizi Anak Sekolah Dasar melalui Kegiatan UKS. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 130–137.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31002/jik.v14i2.4310>
- Supu, L., Rumayomi, E. J., & Fabanyo, R. A. (2024). Edukasi dan test formalin, zat pewarna, dan boraks (natrium tetraborat) pada makanan jajanan anak sekolah dasar negeri 36 perumnas dan sekolah dasar moria kota sorong. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(1), 368–382.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i1.12870>
- Yuniarti, S., Rahayu, T., & Pertiwi, Y. (2022). Kualitas pengukuran antropometri oleh kader kesehatan di Bangka Belitung: Analisis kemampuan dan akurasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 203–210.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26553/jikm.v14i3.203-210>

