

SURVEI INDEKS MASSA TUBUH (IMT) IBU RUMAH TANGGA KECAMATAN DLINGGO, KABUPATEN BANTUL DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Rickadesti Ramadhana¹, Denaz Karuma Hijriansyah², Wisnu Mahardika³

^{1,2,3}Ilmu Keolahragaan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta

Correspondence : rickadesti@upy.ac.id¹, denaz@upy.ac.id², wisnu.mahardika@gmail.com³

Abstrak :

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu alat untuk memantau status gizi pada setiap individu. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) ibu rumah tangga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah warga Dlinggo, Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini yaitu 35 orang ibu rumah tangga di Kecamatan Dlinggo, Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta dengan Teknik *random sampling*. Teknik pengumpulan data melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan pada ibu rumah tangga. Analisis data menggunakan acuan klasifikasi dari WHO untuk mengukur kriteria Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dimiliki oleh ibu rumah tangga di Kecamatan Dlinggo, Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan menunjukkan 14% berada pada kategori kurus, 29% berada pada kategori normal, 12% berada pada kategori kelebihan berat badan, 34% berada pada kategori obesitas, dan 11% berada pada kategori obesitas tipe II. Hal ini menunjukkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) pada ibu rumah tangga di Kecamatan Dlinggo, Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki rata-rata IMT dengan kategori obesitas.

Kata kunci: Ibu Rumah Tangga; Indeks Massa Tubuh

© 2024 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Prodi Ilmu Keolahragaan

E-ISSN 2964-4224

Info Artikel

Dikirim : 7 September 2024

Diterima : 25 Oktober 2024

Dipublikasikan : 15 November 2024

✉ Alamat korespondensi: rickadesti@upy.ac.id

Universitas PGRI Yogyakarta, Jl. PGRI I No.117Sonosewu, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec.

Kasihlan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55182

PENDAHULUAN

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu alat sederhana yang digunakan untuk memantau status gizi pada orang dewasa, khususnya terkait dengan kondisi berat badan seseorang (Pratama & Zulfahmidah, 2021). Memahami kategori Indeks Massa Tubuh sangatlah penting agar dapat mengetahui status gizi seseorang, yang dimana massa tubuhnya masuk ke kategori kurang, normal, atau berlebihan sehingga nantinya dapat melakukan upaya-upaya yang tepat dalam menjaga kesehatan. Hasibuan & A (2021) berpendapat bahwa

mengetahui indeks massa tubuh (IMT) penting sebagai acuan untuk memantau kondisi tubuh dan mendorong kearah positif dalam melakukan pola hidup sehat. Selain itu, penelitian lain menemukan hubungan signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan indeks massa tubuh (IMT). Siswa dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki indeks massa tubuh (IMT) normal, menunjukkan bahwa edukasi gizi berperan penting dalam menjaga status gizi yang sehat (Oktanasari & Ayuningtyas, 2022).

Memahami indeks massa tubuh (IMT) sangat penting dalam menanggulangi tren penyakit tidak menular (PTM). Tidak normalnya indeks massa tubuh (IMT) seseorang baik itu kekurangan berat badan maupun kelebihan berat badan dapat beresiko tinggi terkena penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes (Sari dkk., 2024). Selain itu, deteksi dini terhadap penyakit tidak menular dapat dilakukan ketika seseorang mengetahui indeks massa tubuhnya, sehingga intervensi dapat dilakukan lebih awal dalam pencegahan perkembangan penyakit (Muhsinah & Misbah, 2023).

Bagi ibu rumah tangga, pemahaman tentang indeks massa tubuh (IMT) dan gizi seimbang sangat penting. Penelitian menunjukkan bahwa ibu dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki anak dengan status gizi normal, yang berperan dalam pencegahan PTM sejak dini (Hatauruk, 2017). Edukasi mengenai gaya hidup sehat, termasuk pemahaman ibu rumah tangga terhadap indeks massa tubuh, berhubungan erat dengan penurunan kondisi obesitas dikalangan ibu rumah tangga. Dengan demikian kondisi ini membantu ibu rumah tangga mengambil Keputusan dalam mengelola pola makan sehat dan aktivitas fisik, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup mereka dan keluarganya (Hidayat & Karjadidjaja, 2022).

Dengan demikian, meningkatkan pengetahuan tentang indeks massa tubuh dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari merupakan langkah strategis dalam upaya pencegahan resiko penyakit tidak menular dan peningkatan kualitas hidup Masyarakat.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Dengan demikian penelitian kuantitatif berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk menganalisis data kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan (Sugiyono, 2017).

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah warga Dlinggo, Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini yaitu 35 orang ibu rumah tangga di Kecamatan Dlinggo, Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta dengan Teknik *random sampling*.

Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian menggunakan tes indeks massa tubuh (IMT) menggunakan rumus standar yang diterima secara internasional, yaitu: $IMT = \text{Berat Badan (kg)} / (\text{Tinggi Badan (m)})^2$. Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu dengan cara tes pengukuran tinggi dan berat badan pada sampel. Adapun prosedur pelaksanaan pengukuran indeks masa tubuh pada ibu rumah tangga adalah sebagai berikut:

1. Alat yang digunakan yaitu pengukur tinggi dan berat badan yang standar.
2. Mengukur tinggi badan, dilakukan dengan cara peserta tes berdiri tegak, dengan posisi kepala menghadap ke depan, bahu tegak dan tidak ditarik ke belakang. Posisi kepala, bahu, siku, pinggul dan tumit menempel pada dinding.
3. Pengukuran berat badan, dilakukan dengan cara peserta berdiri tegak di atas timbangan dan tanpa menggunakan alas kaki. Berat badan diukur dengan alat timbang yang standar.
4. Penilaian dilakukan dengan cara skor tinggi badan dicatat dalam satuan meter (m) dan skor berat badan dicatat dalam satuan kilogram (kg).

Analisis Data

Analisis data menggunakan acuan klasifikasi dari WHO untuk mengukur kriteria Indeks Massa Tubuh (IMT) ibu rumah tangga berdasarkan data dari (Kemenkes, 2018) yang dapat di lihat pada tabel 1. di bawah ini:

Tabel 1. Kriteria Indeks Massa Tubuh (IMT)

Klasifikasi	Indeks Tubuh(IMT)	Massa
Berat badan kurang (Underweight)	< 18,5	
Berat badan normal	18,5 - 22,9	
Kelebihan berat badan (Overweight) dengan risiko	23 - 24,9	
Obesitas	25 - 29,9	
Obesitas II	≥ 30	

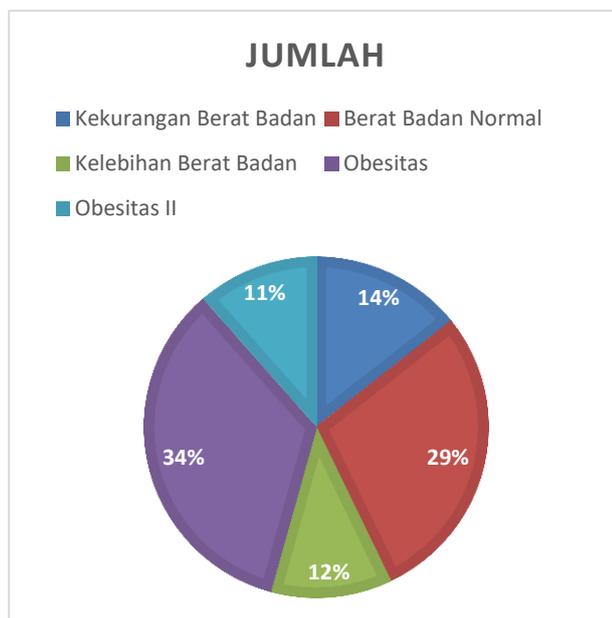
Data hasil pengukuran Indeks Masa Tubuh kemudian akan dianalisis dengan menggunakan bantuan aplikasi ms. Excel sehingga dari data tersebut dapat diketahui jumlah ibu rumah tangga yang termasuk dalam kategori IMT Kurus, Normal, Berat Badan Lebih maupun Obesitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian mengenai indeks massa tubuh (IMT) ibu rumah tangga di Kecamatan Dlinggo, Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta dapat dilihat dari table 2 berikut ini.

Klasifikasi	Jumlah Indeks Massa Tubuh(IMT)
Berat badan kurang (Underweight)	5
Berat badan normal	10
Kelebihan berat badan (Overweight) dengan risiko	4
Obesitas	12
Obesitas II	4

Berdasarkan table 2 dapat dilihat bahwa indeks massa (IMT) tubuh ibu rumah tangga di Kecamatan Dlinggo, Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan 5 orang ibu rumah tangga berada pada kategori berat badan kurang, 10 orang ibu rumah tangga berada pada kategori normal, 4 orang ibu rumah tangga berada pada kategori kelebihan berat badan, 12 orang ibu rumah tangga berada pada kategori obesitas, dan 4 orang ibu rumah tangga berada pada kategori obesitas tipe II.



Berdasarkan data pada tabel gambar di atas dapat diketahui bahwa Indeks Masa Tubuh (IMT) yang dimiliki oleh ibu rumah tangga di Kecamatan Dlinggo, Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan menunjukkan 14% berada pada kategori kurus, 29% berada pada kategori normal, 12% berada pada kategori kelebihan berat badan, 34% berada pada kategori obesitas, dan 11% berada pada kategori obesitas tipe II. Hal ini menunjukkan bahwa Indeks Masa Tubuh (IMT) pada ibu rumah tangga di

Kecamatan Dlinggo, Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki rata-rata IMT dengan kategori obesitas.

Pembahasan

Hasil penelitian ini diketahui bahwa indeks massa tubuh (IMT) ibu rumah tangga di Kecamatan Dlinggo, Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki rata-rata indeks massa tubuh dengan kategori obesitas. Obesitas merupakan dampak dari masalah gizi lebih, yang perlu diperhatikan. Obesitas ini ditandai dengan kelebihan lemak tubuh yang nantinya akan berdampak ke Kesehatan seperti diabetes mellitus, dislipidemia, dan hipertensi yang pada akhirnya dapat menimbulkan penyakit jantung koronel (Rachmawati, 2012).

Kondisi ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga di Kecamatan Dlinggo, Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta disarankan untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi setiap harinya dengan porsi makan gizi seimbang sehingga dapat membuat indeks massa tubuhnya berada pada kategori normal. Mengonsumsi makanan tinggi serat dapat membantu menurunkan berat badan secara signifikan. Diet tinggi serat meningkatkan rasa kenyang dan mengurangi asupan kalori berlebih (Zaki, 2022). Pendapat lain dari Jauhari (2020) Mengatur asupan makanan dengan memilih menu rendah kalori dan menghindari makanan tinggi lemak serta gula dapat membantu dalam proses penurunan berat badan. Studi yang diterbitkan dalam *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* menunjukkan bahwa senam aerobik secara teratur dapat membentuk tubuh menjadi lebih proporsional dan meningkatkan citra tubuh positif pada ibu rumah tangga dengan kelebihan berat badan (Iswanti, 2021). Meningkatkan aktifitas fisik dapat menjadi landasan dalam mengatasi indeks massa tubuh (IMT) dengan kategori obesitas (Bimo Alexander, 2024).

Mempertahankan Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori normal memberikan berbagai manfaat bagi ibu rumah tangga, baik dari segi kesehatan fisik, mental, maupun kualitas hidup secara keseluruhan. Ibu rumah tangga dengan IMT normal cenderung memiliki energi yang lebih tinggi, memungkinkan mereka menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih efisien. Selain itu, berat badan yang ideal dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, IMT yang normal juga berhubungan dengan tekanan darah yang lebih stabil. Sebuah studi menunjukkan adanya korelasi signifikan antara peningkatan IMT dengan peningkatan tekanan darah (Ambarwati dkk., 2023). Menjaga Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori normal memberikan berbagai manfaat bagi ibu rumah tangga, termasuk penurunan risiko penyakit kronis seperti osteoarthritis lutut. Sebuah penelitian di Desa Juwiring, Pundungan Klaten, menemukan bahwa ibu rumah tangga dengan IMT gemuk memiliki peluang 2,524 kali lebih besar mengalami osteoarthritis lutut dibandingkan dengan mereka yang memiliki IMT normal (Aldila dkk., 2014).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian diketahui bahwa rata-rata ibu rumah tangga di Kecamatan Dlinggo, Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki rata-rata Indeks Masa Tubuh (IMT) pada kategori obesitas, selain itu pada hasil penelitian juga teridentifikasi bahwa terdapat 5 orang Ibu rumah tangga yang memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) pada kategori berat badan kurang. Sehingga perlu adanya perhatian khusus kepada para ibu rumah tangga di Kecamatan Dlinggo, Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta tersebut untuk dapat meningkatkan Indeks Masa Tubuh (IMT) yang dimiliki ke level IMT Normal, karena dengan memiliki IMT yang normal, maka diharapkan dapat menunjang dalam upaya pencegahan resiko penyakit tidak menular (PTM) serta meningkatkan kualitas hidup.

Saran bagi penelitian selanjutnya dapat mengkaji mengenai Indeks Masa Tubuh (IMT) pada ibu rumah tangga yang ditinjau dari pola makan, pola tidur dan aktivitas fisik yang dilakukan, serta dikaitkan dengan IMT pada anak.

PERNYATAAN PENULIS

Artikel ini belum pernah di publish di jurnal manapun baik jurnal nasional maupun internasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldila, Y., Dwi Rosella K, S., & Umi Budi Rahayu, Ss. F. Sp. M. K. (2014). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Osteoarthritis Lutut Pada Ibu Rumah Tangga* [Diploma, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://Eprints.Ums.Ac.Id/31075/>
- Ambarwati, E. V., Indriani, & Riyanto, A. (2023). The Relationship Between Body Mass Index (Bmi) And Hypertension On Elderly In Muhammadiyah Regional Leaders Office (Pdm) Of Sleman. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*, 6(1), Article 1. <https://Doi.Org/10.35451/Jkg.V6i1.1894>
- Bimo Alexander, B. M. X. (2024). *Exercise Therapy Against Platelet Levels In Obesity* [Other]. Universitas Pgrri Yogyakarta. <https://Repository.Upy.Ac.Id/12996/>
- Hasibuan, M. U. Z., & A, P. (2021). Sosialisasi Penerapan Indeks Massa Tubuh (Imt) Di Suta Club: Socialization Of The Application Of Body Mass Index (Imt) At Suta Club. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), Article 2. <https://Doi.Org/10.22437/Csp.V10i2.15585>
- Hidayat, K. P., & Karjadidjaja, I. (2022). Hubungan Pengetahuan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Obesitas Pada Ibu Rumah Tangga Di Kecamatan Dayeuhluhur. *Bullet : Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(06), Article 06.
- Iswanti, Dwi Indah, Fery Agusman Motuho Mendrofa, And Ovtalia Andriyani. "Aerobik Berpengaruh Terhadap Body Image Ibu Rumah Tangga Dengan Kelebihan Berat Badan." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 4, No. 3 (2021): 561-572.
- Jauhari, M., Sutiyono, B., & Susiono, R. (2020, December). Pelatihan Penyusunan Menu Untuk Penurunan Berat Badan Bagi Ibu Rumah Tangga Di Kelurahan Pasir Gunung Selatan Kecamatan Cimanggis Kota Depok Jawa Barat. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 1, Pp. Snpmm2020st-104).
- Muhsinah, S., & Misbah, S. R. (2023). Skrining Dan Edukasi Kesehatan Penyakit Tidak Menular, Dan Pemanfaatan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Telaga Biru, Kecamatan Soropia, Kabupaten Konawe. *Jurnal Inovasi*,

-
- Pemberdayaan Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2), Article 2.
<https://doi.org/10.36990/jippm.v3i2.1213>
- Oktanasari, W., & Ayuningtyas, B. Y. O. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Indeks Masa Tubuh Pada Siswi Kelas Xii Di Smk Ype Kroya. *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan Dan Science*, 18(2), Article 2.
- Pratama, A., & Zulfahmidah, Z. (2021). Gambaran Indeks Massa Tubuh (Imt) Pada Mahasiswa. *Indonesian Journal Of Health*, 2(01), 1–7.
<https://doi.org/10.33368/inajoh.v2i1.29>
- Rachmawati, M. (2012). *Mencegah Obesitas*. Universitas Brawijaya Press.
- Sari, M. P., Hamal, D. K., Mulyawati, D. A., Unais, J. U., & Pratiwi, T. (2024). Sosialisasi Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. *Shihatuna: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(1), Article 1.
<https://doi.org/10.30829/shihatuna.v4i1.16918>
- Zaki, I., Wati, T. W., Kurniawati, T. F., Putri, W. P., & Khansa, I. (2022). Diet Tinggi Serat Menurunkan Berat Badan Pada Obesitas. *Jurnal Gizi Dan Kuliner (Journal Of Nutrition And Culinary)*, 2(2), 1-9.