

## Penyuluhan Gizi Seimbang di Sanggar Senam Lembaga Lanjut Usia Indonesia Kecamatan Gantar, Indramayu

**Istiana Latifah\*<sup>1</sup>, Anisa Nur Fitriani<sup>2</sup>, Mudmanatus Sahidah<sup>3</sup>, Henri Peranginangin. T<sup>4</sup>, Kartini<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Tarbiyah,  
Institut Agama Islam Az-Zaytun Indonesia

\*e-mail: istianala14@gmail.com<sup>1</sup>, anisanurfitriani94@gmail.com<sup>2</sup>, mudmanatussahidah@gmail.com<sup>3</sup>,  
henriptanjung2016@gmail.com<sup>4</sup>, antologiku30@gmail.com<sup>5</sup>

### **Abstract**

*Nutritional balance is found in a healthy lifestyle. It can avoid the disease at a mature age and mis-ideal weight. As an academic responsibility, the program study of Education for Islamic Elementary Teachers, Institut Agama Islam Az-Zaytun Indonesia has a concern for providing knowledge about dietary actions through counseling. The counseling was carried out at the Gymnastic Studio for the Indonesian Elderly Institute Haurgeulis through two stages, namely conducting counseling about the correct portion of eating by referring to the concept of "fill in my plate" and taking measurements of height-weight to determine the value of Body Mass Index (BMI). The method used is an analytical observational method with a cross sectional approach. The results of this study found respondents who had a BMI value of obesity class II much as 41% or 13 gymnastics members from a total of 32 respondents. The conclusion is the understanding of the concept of "fill in my plate" is not owned yet by gymnastics members, and the portion of food consumed every day has a relationship with the BMI index value for respondents.*

**Keywords:** Nutritional Balance, Elderly, Body Mass Index, Health.

### **Abstrak**

*Keseimbangan gizi terdapat dalam pola hidup sehat. Hal tersebut dapat menghindari diri dari penyakit pada usia lanjut, dan berat badan yang tidak ideal. Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, memiliki kepedulian untuk memberikan pengetahuan tentang tindakan pola makan melalui penyuluhan. Penyuluhan dilaksanakan di Sanggar Senam Lembaga Lanjut Usia Indonesia Haurgeulis dan dilakukan dalam 2 tahap yaitu melakukan penyuluhan tentang porsi makan yang baik dan benar dengan mengacu kepada konsep isi piringku dan melakukan pengukuran tinggi dan berat badan untuk mengetahui nilai Indeks Masa Tubuh (IMT). Metode yang digunakan adalah metode observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Hasil penelitian ini ditemukan anggota yang memiliki nilai IMT obesitas kelas II sebanyak 41% atau 13 anggota senam dari 32 total keseluruhan. Simpulan penelitian ini adalah pengetahuan terhadap konsep isi piringku belum dimiliki oleh anggota senam, serta porsi makan yang dikonsumsi setiap hari memiliki keterkaitan dengan nilai Indeks IMT pada anggota.*

**Kata kunci:** Keseimbangan Gizi, Lanjut Usia, Indeks Masa Tubuh, Kesehatan.

## **1. PENDAHULUAN**

Salah satu penyebab penyakit yang banyak diderita masyarakat di usia lanjut adalah ketidakseimbangan gizi. Sebagai bentuk kepedulian dan bukti nyata terhadap permasalahan yang ada di tengah masyarakat tersebut, maka mahasiswa Institut Agama Islam Az-Zaytun Indonesia (IAI AL-AZIS) program studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) melakukan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat (PkM). Berbekal ilmu yang kami peroleh dari perguruan tinggi, khususnya keilmuan pada mata kuliah kesehatan selama satu semester. Sebagai hasil dari penerapan ilmu tersebut adalah pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM). Kegiatan ini juga merupakan bukti kepedulian institusi terhadap lingkungan sekitar. Berkaitan dengan hal tersebut, kegiatan ini bertema "Keseimbangan Gizi dengan Konsep Isi Piringku di Sanggar Senam Lembaga Lanjut Usia Indonesia" yang berlokasi di Haurgeulis, dalam rangka memperkuat hubungan antara akademisi dengan masyarakat, serta memberikan wawasan kesehatan terhadap masyarakat.

Secara khusus, kegiatan tersebut merupakan sebuah sosialisasi dan aktualisasi dari mahasiswa kepada masyarakat dalam meningkatkan kualitas kehidupan masyarakat. Peran mahasiswa sangat diperlukan dalam mengabdikan diri dan mampu berpartisipasi secara aktif, berfikir secara efektif dan efisien yang akan berdampak positif dan menghasilkan manfaat yang sebesar-besarnya baik bagi mahasiswa maupun kepada masyarakat.

Olahraga atau senam merupakan kegiatan yang dibutuhkan untuk tetap menjaga kondisi kesehatan, terlebih gaya hidup masyarakat saat ini yaitu mengkonsumsi makanan yang tidak sehat telah menyebabkan peningkatan jumlah penderita penyakit degeneratif seperti obesitas, jantung koroner, diabetes dan lain sebagainya. Penyakit degeneratif ini dapat dicegah dengan pola hidup sehat melalui pola makan sehat dan gerak tubuh sehat seperti senam (Muslimatun, 2018). Hal ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan penelitian tersebut berjudul “Hubungan senam lansia terhadap kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi di klinik HC UMMI Kedaton Bandar Lampung”, dari hasil penelitian itu dapat disimpulkan bahwa senam lansia adalah salah satu upaya guna meningkatkan kebugaran jasmani kelompok lansia. Senam lansia ini khusus dibuat untuk membantu lansia agar dapat mencapai usia lanjut yang lebih sehat, berguna, bahagia, dan sejahtera. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 58 responden sebanyak 24 orang (41%) memiliki kualitas hidup baik dengan skor antara 60-90, sedangkan lansia yang melakukan senam lansia tidak rutin dalam satu bulan terakhir sebanyak 32 orang (53%) serta lansia yang melakukan senam lansia secara rutin sebanyak 2 orang (4%) memiliki kualitas hidup yang sangat baik dengan skor lebih dari 90 (Saftarina & Rabbaniyah, 2016).

Kemudian hal yang lain juga diungkapkan dalam penelitian dengan judul “Pengaruh senam lansia terhadap penurunan resiko jatuh pada lansia”, pada penelitian ini pemberian Senam Lansia dianalisa menggunakan uji *paired sample t-test* dan peroleh nilai probabilitas sebesar 0.000. Nilai probabilitas lebih kecil dari dari 0.05 ( $p < 0.05$ ), hal ini berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Senam Lansia dapat menurunkan resiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Dowangan. Pada penelitian ini responden berjumlah 11 sampel dengan rentang usia 45-74 tahun. Hasil temuan dilapangan menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini mempunyai kondisi lingkungan rumah yang membahayakan diantaranya terdapat penerangan yang tidak cukup menerangi ruangan baik siang atau malam hari, dan tidak terdapat pegangan di kamar mandi (Fatmawati, Yuliani, & Wardani, 2020).

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Afridon, dan Centia Komalasari dengan judul penelitian yaitu “Efektivitas Senam Diabetes terhadap Penurunan Kadar Glukosa pada Penderita Diabetes Melitus (DM) Tipe-2”, yang dilakukan pada tahun 2017 di Puskesmas KTK Kota Solok. Permasalahan pada penelitian ini adalah Pengaruh senam aerobik terhadap penurunan kadar glukosa pada penderita diabetes mellitus (DM) tipe-2 (Afridon, 2018). Dalam penelitian digunakan sampel sejumlah 17 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Data yang diambil dalam penelitiannya ini mengarah kepada hasil pengecekan kadar glukosa dalam darah sebelum dan sesudah melakukan senam aerobik di Puskesmas KTK Kota Solok. Berdasarkan penelitian tersebut, senam aerobik memiliki pengaruh terhadap penurunan kadar glukosa pada penderita diabetes mellitus (DM) tipe-2. Hal ini dibuktikan penelitian di lapangan bahwa, telah terjadinya penurunan terhadap kadar glukosa dalam darah pada penderita diabetes mellitus tipe-2 setelah mengikuti senam aerobik selama 3 kali di Puskesmas KTK Kota Solok.

Penelitian yang dilakukan oleh Retno Wahyuningsih, Ni Putu Anita Candri, Siti Noor Aulya Faridha dengan judul penelitian yaitu “Pengaruh Edukasi Gizi (*diet rest*) dan Senam Kreasi Unsur Sasak (Tari Rudat) terhadap Perubahan Berat Badan, IMT, dan Profil Lipid pada Mahasiswa Kelebihan Berat Badan di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram”. Penelitian tersebut dilakukan pada tahun 2018 di jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram. Permasalahan pada penelitian ini adalah pengaruh edukasi gizi (*diet rest*) dan senam kreasi unsur sasak (Tari Rudat) terhadap perubahan berat badan, IMT, dan profil lipid pada

mahasiswa kelebihan berat badan di politeknik kesehatan Mataram (Wahyuningsih, Candri, & Faridha, 2018). Adapun jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yakni sebanyak 33 mahasiswa dengan rentan usia 18–22 tahun pada jurusan Gizi Politeknik kesehatan Mataram yang dibagi menjadi 3 kelompok. Data yang diambil dalam penelitian ini mengarah pada pemberian edukasi gizi (*diet rest*) dan senam kreasi unsur sasak (Tari Rudat) yang mulai dengan pengukuran tinggi badan, berat badan, IMT, Kolesterol, Trigliserida. Kesimpulan dari penelitian tersebut ditemukan adanya penurunan yang lebih besar pada kelompok 3 yang diberikan edukasi gizi (*diet rest*) dan senam kreasi. Sedangkan pada kelompok 1 hanya diberikan edukasi gizi (*diet rest*) dan kelompok 2 hanya diberikan senam kreasi. Dari ketiga kelompok ini semuanya tidak mengalami penurunan kolesterol tetapi yang dialai adalah penurunan trigliserida.

Penelitian yang di lakukan oleh Kadek Tresna Adhi, Ni Ketut Sutiari, Dinar SM Lubis, Ni Putu Widarini, dan I Gusti Ngurah Edi Putra. Berjudul “Konsumsi Zat Gizi dan Parameter Lemak Tubuh Pada Wanita Umur Lebih dari 40 Tahun” yang dilakukan pada tahun 2012 di Denpasar. Permasalahan pada penelitian ini adalah Hubungan antara zat gizi dengan parameter lemak tubuh pada wanita yang berumur lebih dari 40 tahun di Denpasar (Adhi, Sutiari, Lubis, Widarini, & Putra, 2019). Adapun populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah wanita Denpasar yang berumur lebih dari 40 tahun sebanyak 80 wanita dari 200 wanita dan diambil secara acak sistematis. Data yang diambil dalam penelitian ini mengarah kepada parameter lemak tubuh pada wanita yang mulai dari IMT atau Indeks Massa Tubuh pada setiap wanita, mengukur LP atau lingkaran pinggang, sampai pada RLPP atau rasio lingkaran pinggang-pinggul. Kesimpulan dari penelitian tersebut mengatakan bahwa mengkonsumsi zat gizi memiliki pengaruh positif terhadap lemak tubuh pada wanita, sehingga asupan makanan merupakan sesuatu hal yang perlu diperhatikan oleh masyarakat, dengan mengurangi makanan berlemak, tinggi karbohidrat dan variabel makanan lainnya yang dapat memicu bertambahnya cm pada ukuran lingkaran pinggang. Dengan demikian masyarakat akan terhindar dari penyakit obesitas.

Penelitian yang kedua ini berjudul “Hubungan Asupan Gizi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Kadar Hemoglobin Narapidana Umum Wanita Semarang” yang dilakukan oleh pada tahun 2018. Permasalahan dalam penelitian tersebut adalah adakah hubungan antara Asupan gizi dengan IMT atau Indeks Massa Tubuh dan kadar hemoglobin pada narapidana di Semarang (Rahayuningtyas, P, & Rafiludin, 2018). Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan cara total sampling yang berjumlah 52 narapidana wanita di Semarang. Penelitian ini melihat kepada asupan makanan yang diberikan oleh Lembaga Permasalahatan (Lepas) maupun di luar dari pemberian Lepas. Dengan melihat asupan protein, Vitamin A, Vitamin C, Zat besi dan Asam Folat. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa asupan gizi memiliki pengaruh terhadap IMT narapidana wanita terutama pada asupan protein dan lemak, penelitian tersebut menyebutkan bahwa asupan yang diberikan oleh Lembaga Permasalahatan (Lepas) masih dibawah Angka Kecukupan Energi (AKE) hal ini disebabkan oleh narapidana yang merasa tubuhnya tidak sesuai dengan harapannya dengan demikian narapidana wanita itu membatasi asupan makanan, khususnya bahan makanan yang bersumber energi.

Penelitian yang ketiga berjudul “Keterkaitan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa SD Kota Malang” yang dilakukan oleh Nia Lukita Ariani dan Swaidatul Masluhiya AF pada tahun 2017 di kota Malang. Penelitian ini membahas keterkaitan antara asupan gizi dan aktivitas yang dilakukan dengan IMT atau Indeks Massa Tubuh pada anak-anak usia SD (Ariani & A.F, 2017). Pada penelitian ini menggunakan pengambilan sampel dengan cara total sampel sebanyak 76 siswa kelas 4 – 6 SD. Penelitian ini dilakukan dengan melihat aktifitas yang dimiliki oleh siswa dan asupan makanan pada siswa. Siswa diminta untuk mengingat aktivitas dan asupan makanan yang telah dilakukan selama dua hari secara acak. Berdasarkan penelitian tersebut, aktivitas yang dilakukan memiliki pengaruh yang cukup tinggi terhadap nilai IMT siswa dibanding dengan asupan yang baik oleh siswa. Karena dengan melihat nilai IMT pada siswa dapat menentukan nilai gizi yang harus diberikan kepada siswa tersebut.

Dari ketiga penelitian yang telah dilakukan diatas berbeda dengan penelitian yang penulis teliti, yaitu pada penelitian pertama membahas tentang konsumsi zat gizi dan parameter lemak tubuh pada wanita umur lebih dari 40 tahun. Pada penelitian kedua membahas tentang Hubungan Asupan Gizi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Kadar Hemoglobin Narapidana Umum Wanita Semarang. Dan penelitian ketiga membahas tentang Keterkaitan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Sedangkan penelitian yang dilakukan penulis adalah mengetahui nilai IMT dengan jumlah porsi makanan yang dimakan oleh seorang ibu-ibu senam Haurgeulis, sehingga penelitian ini dapat mengurangi resiko diabetes dan obesitas pada ibu-ibu senam Haurgeulis.

## **2. METODE**

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode observasional analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Karena dalam pengambilan data, penulis mengukur IMT (Indeks Masa Tubuh) pada anggota senam yang di adakan oleh Lembaga Lanjut usia Indonesia (LII) sehingga dapat dijadikan data untuk melihat kesesuaian porsi makan pada anggota senam tersebut.

Pengabdian kepada masyarakat ini bertema “Keseimbangan Gizi dengan Konsep Isi Pringku di Sanggar Senam Lembaga Lanjut Usia Indonesia”, yang dilakukan di desa Tanjung Jati kec. Gantar, kab. Indramayu pada hari senin, 17 Februari 2020. Penulis mengambil sampel 28 anggota senam yang terdiri dari ibu-ibu. Pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling*, dengan mengambil sampel pada seluruh anggota senam yang hadir pada hari tersebut. Pada kegiatan pengabdian ini penulis melakukan dua tahap. *Pertama*, penulis melakukan penyuluhan tentang porsi makan yang baik. *Kedua*, penulis melakukan pengukuran IMT dengan mengukur tinggi badan serta berat badan yang dimiliki oleh anggota senam. Kemudian data akan di hitung untuk mengetahui pengaruh porsi makan terhadap nilai IMT.

Berkaitan dengan IMT yang dipengaruhi oleh status gizi, ada beberapa teori tentang status gizi. Status gizi adalah gambaran kesehatan seseorang yang dihasilkan dari asupan gizi yang masuk kedalam tubuh sehari-hari. (Par'i, Wiyono, & Harjatmo, 2017). Status Gizi dapat didefinisikan juga ukuran kondisi fisiologi seseorang dari makanan yang di konsumsi, lalu di serap kedalam tubuh (absorpsi), lalu dimanfaatkan zat-zat gizi dari makanan yang kita konsumsi untuk tubuh. (Kurdanti, 2015). Status Gizi merupakan ekspresi dari keadaan gizi keseimbangan (*Nutriture*) dalam bentuk tertentu. Status gizi pada kelompok dewasa di atas 18 tahun mendominasi masalah obesitas, walaupun masalah kurus juga cukup tinggi. Tetapi Angka Obesitas pada perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan laki-laki. (Miko & Dina, 2016). Jadi Status Gizi adalah keadaan atau kondisi fisik seseorang yang dipengaruhi dari asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari yang mengandung zat gizi untuk kebutuhan tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori yaitu, status gizi kurang (buruk), Gizi Normal (baik), Gizi berlebih.

Menurut Husnah, Gizi Baik ialah pola makan seimbang, yang artinya banyak frekuensi dan jenis makanan yang kita asup sehari-hari harus sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan mengutamakan keanekaragaman atau variasi makan yang di asup. Tidak boleh berlebih, karna status gizi yang kurang atau berlebih akan berdampak kurang baik terhadap kesehatan tubuh. (Husnah, 2012, hal. 24). Selain itu juga status gizi seseorang akan semakin baik apabila di barengi dengan olahraga secara teratur, dan pola makan seimbang, tidak lupa juga untuk selalu berperilaku hidup bersih dan tetap mempertahankan berat badan normal. (Soraya, Sukandar, & Sinaga, 2017). Status Gizi normal yaitu keadaan yang dimana asupan yang masuk kedalam tubuh kita sesuai dengan penggunaan untuk aktivitas tubuh yang kita lakukan. Hal ini dapat dilihat dari adanya keselarasan tinggi badan (TB) terhadap berat badan (BB), atau bisa di bilang Indeks massa tubuh (IMT) sehingga kesehatan gizi yang baik ialah kesehatan yang optimum. (Kusmawati, Lufthansa, Sari, & Windriyani, 2019). Jadi Gizi yang baik adalah pola

makan yang sehat yang terdiri dari berbagai jenis makanan yang mengandung kaya akan gizi seperti protein, vitamin, karbohidrat, lemak, dll. Untuk memenuhi kebutuhan tubuh yang sesuai dengan ukuran asupan yang di butuhkan tubuh tidak berlebih ataupun kurang. Kebutuhan gizi setiap orang berbeda tergantung jenis kelamin, umur, dan kondisi tubuh. Selain pola makan yang baik berolahraga juga salah satu kunci dari gaya hidup sehat.

Menurut Badan Kesehatan Dunia atau WHO merekomendasikan orang dewasa yang berumur 18 s/d 64 tahun untuk melakukan kurang lebih 150 menit aktivitas aerobik fisik, seperti senam dengan intensitas menengah sepanjang minggu agar menguatkan otot paling tidak dua kali dalam seminggu. (Kemenkes, 2018). Aktifitas fisik berupa *aerobic exercis* yang dilakukan secara teratur selama satu bulan pada wanita dewasa yang mengalami obesitas dapat menurunkan berat badan berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT). (Fitri, Mulyani, Fitriarningsih, & Suryana, 2016). Aktifitas fisik ringan seperti melakukan aktifitas berjalan kaki, bersepeda, ataupun berolahraga memiliki manfaat yang signifikan untuk kesehatan tubuh seperti jantung dan meminimalisasi obesitas dan hipertensi. (Anggraini, Izhar, & Noerjoedianto, 2018). Jadi melakukan aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur seperti aerobik, berjalan kaki, bersepeda atau jenis olahraga ringan lainnya yang dapat dilakukan orang dewasa ataupun lansia memiliki manfaat yang begitu besar terutama untuk lanjut usia agar tubuh tetap bugar dan juga meminimalisasi berat badan berlebih ataupun beresiko obesitas. Tetapi harus dibarengi dengan makan makanan yang bergizi dan juga selalu menjaga pola makan agar tidak berlebih.

Obesitas merupakan kelebihan akumulasi lemak yang ada ditubuh pada jaringan adiposa, hal ini disebabkan kurangnya mengonsumsi sayuran dan buah, dan terlalu banyak makan-makanan yang berlemak tinggi. (Azkia & Wahyono, 2018). Obesitas bukan hanya sekedar masalah kesehatan, melainkan masalah kesadaran diri, obesitas dapat timbul karena jumlah kalori yang dibakar lebih sedikit sedangkan jumlah kalori yang masuk kedalam tubuh melalui makanan yang kita makan lebih banyak. (Husnah, 2012, hal. 99). Obesitas dan *overweight* adalah masalah penyakit multifaktorial yang di sebabkan beberapa faktor salah satunya faktor eksternal seperti gaya hidup yang tidak sehat, serta kurangnya aktifitas fisik dan sebagian besar terjadinya obesitas dan *overweight* disebabkan oleh faktor eksternal. (Pramudita & Nadhiroh, 2017). Jadi obesitas merupakan kelebihan lemak didalam tubuh, selain itu obesitas juga masalah kesehatan yang dapat teratasi hanya dengan kesadaran diri masing-masing orang. Agar selalu mengontrol pola makan yang sehat, karena jumlah kalori yang masuk kedalam tubuh lebih banyak daripada jumlah kalori yang di bakar oleh tubuh. Oleh sebab itu, kita harus melakukan aktifitas fisik seperti senam aerobik atau olahraga lainnya.

Adapun tujuan dari kegiatan yang kami rencanakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat kali ini adalah:

1. Menciptakan harmoni sosial dan mempercepat hubungan antara akademisi dengan masyarakat.
2. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat Gantar tentang penilaian status gizi pada dirinya
3. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat Gantar tentang porsi makan yang baik untuk sekali makan
4. Memberikan solusi kepada masyarakat dalam melakukan tindakan pola makan
5. Memberikan solusi kepada masyarakat dalam menjaga kesehatan tubuh serta peduli dengan makanan yang dikonsumsi.
6. Sebagai wadah dalam mengaplikasikan ilmu yang didapat dari bangku perkuliahan.
7. Mengetahi berbagai persoalan masyarakat dalam kajian akademik berupa tantangan yang dihadapi masyarakat.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini telah kami lakukan dalam dua tahapan. Tahap pertama, dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 16 Februari 2020. Pada tahap ini kami melakukan penyuluhan tentang porsi makan yang baik dan benar dengan mengacu kepada konsep isi piringku. Dari kegiatan ini kami melihat anggota senam belum memahami dan menerapkan konsep isi piringku hal ini di karenakan feed back yang mereka berikan kepada kami.



Gambar 1. Konsep Isi Piringku



Gambar 2. Penyuluhan Porsi Makanan

Mereka terlihat baru mengetahui konsep isi piringku yang kami bawakan. Konsep isi piringku merupakan gambaran porsi makan yang dapat dikonsumsi dalam satu porsi makan, yang terdiri dari 2/3 sayur dari setengah porsi piring makan, 1/3 buah-buahan dari setengah porsi piring makan, 2/3 karbohidrat dan biji-bijian dari setengah porsi piring makan dan 1/3 protein dari setengah porsi piring makan.



Gambar 2. Kegiatan Senam yang diikuti oleh anggota LII dan Mahasiswa

Kemudian pada tahap kedua yang dilaksanakan pada tanggal 17 Februari 2020 kami melakukan pengukuran tinggi dan berat badan untuk mengetahui nilai IMT yang dimiliki oleh setiap anggota senam Desa Tanjung Jati. IMT atau Indeks Massa Tubuh merupakan instrumen yang telah ditetapkan oleh WHO sebagai perbandingan berat badan terhadap kuadrat tinggi badan. Dalam sebuah jurnal yang di tulis oleh Marhaposon Situmorang pada tahun 2015 menjelaskan bahwa nilai IMT memiliki hubungan erat terhadap kesehatan.



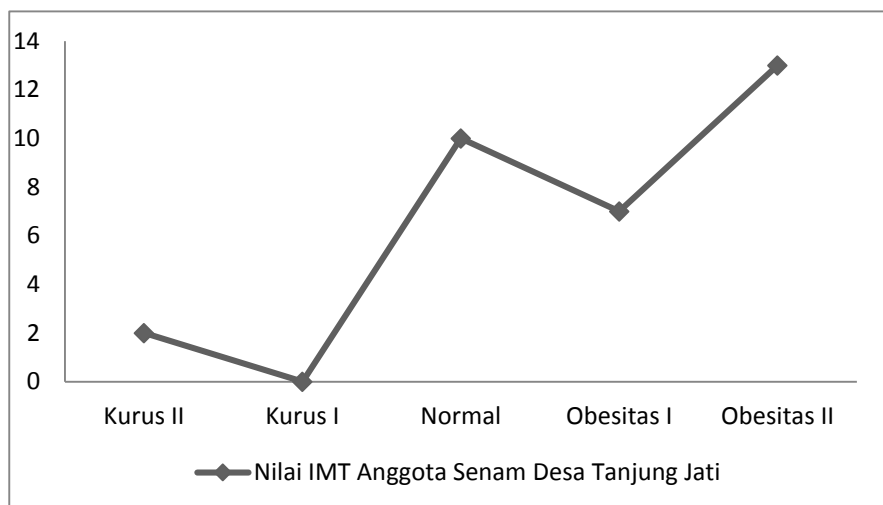
Gambar 4. Mengukur Tinggi Badan



Gambar 3. Menimbang Berat Badan

Porsi makan memiliki peran penting dalam mempengaruhi nilai IMT dengan mengonsumsi makanan sesuai dengan konsep isi piringku maka nilai IMT yang dimiliki akan normal, nilai IMT dapat dihasilkan dari perhitungan tinggi badan dan berat badan yang dimiliki seseorang. Nilai IMT terbagi menjadi 5 kriteria yaitu: kurus berat atau kurus kelas II ( $<17 \text{ kg/m}^2$ ), kurus ringan atau kurus kelas I ( $17,0 - 18,4 \text{ kg/m}^2$ ), Normal ( $18,5 - 25,0 \text{ kg/m}^2$ ), Obesitas ringan atau obesitas kelas I ( $25,1 - 27,0 \text{ kg/m}^2$ ) dan Obesitas berat atau obesitas kelas II ( $>27,0 \text{ kg/m}^2$ ).

II ( $>27\text{kg/m}^2$ ). Berdasarkan hasil pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan diperoleh data sebagai berikut.



Gambar 6. Diagram Nilai IMT Anggota Senam Desa Tanjung Jati

Berdasarkan diagram diatas dapat kita ketahui bahwa yang memiliki nilai IMT obesitas kelas II sebanyak 41% atau terdapat 13 anggota senam dari 32 total keseluruhan. Hal ini dikarenakan pengetahuan terhadap konsep isi piringku belum dimiliki oleh anggota senam tersebut.

#### 4. KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa anggota senam Lembaga Lanjut usia Indonesia belum mengetahui konsep isi piringku sehingga dapat dilihat dari hasil nilai IMT yang di dapat bahwa nilai IMT normal hanya terdiri dari 10. Hal ini dapat pula disimpulkan bahwa porsi makan yang dikonsumsi seseorang tiap hari memiliki hubungan kait dengan nilai IMT pada seseorang.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang sudah membantu dan mendukung dalam berjalannya program Pengabdian kepada Masyarakat ini, sehingga program ini dapat berjalan dengan lancar, khususnya para Dosen dan mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) Lembaga Lanjut usia Indonesia (LLI) ibu Rahayu yang telah mendukung kami dalam pelaksanaan pengabdian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, K. T., Sutiari, N., Lubis, D. S., Widarini, N., & Putra, I. E. (2019). Konsumsi Zat Gizi dan Parameter Lemak Tubuh pada Wanita Umur Lebih dari 40 Tahun. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(3), 114.
- Afridon, C. (2018). Efektivitas Senam Diabetes terhadap Penurunan Kadar Glukosa pada Penderita Diabetes Melitus (DM) Tipe-2 yang dilakukan pada Tahun 2017 di Puskesmas KTK Kota Solok. *Menara Ilmu*.

- Anggraini, S. D., Izhar, M. D., & Noerjoedianto, D. (2018). Hubungan Antara Obesitas dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(2), 53.
- Ariani, N. L., & A.F, S. M. (2017). Keterkaitan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa SD Kota Malang. *Jurnal Care*, 5(3), 457.
- Azkiya, F. I., & Wahyono, T. M. (2018). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Beresiko dengan Obesitas Sentral Pada Wanita Usia 25-65 Tahun di Bogor Tahun 2011-2012. *JurnalEpidemiologi Kesehatan Indonesia*, 2(1), 11-12.
- Fatmawati, V., Yuliani, E., & Wardani, R. R. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 192-197.
- Fitri, Y., Mulyani, N. S., Fitriyaningsih, E., & Suryana. (2016). Penaruh Pemberian Aktifitas Fisik (Aerobic Exercise) Terhadap Tekanan Darah, IMT dan RLPP pada Wanita Obesitas. *AcTion Journal*, 1(2), 109.
- Husnah. (2012). Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa Kuliah Klinik Senior (KKS) Di Bagian OBSGYN RSUD Dr.Zainoel Abidin Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 12(1), 24.
- Husnah. (2012). Tatalaksana Obesitas. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 12(2), 99.
- Kemenkes, P. (2018, januari 15). *Olahraga 30 Menit, Bisa Cegah 1 dari 12 Kematian Dini*. Dipetik Mei 27, 2020, dari p2ptm.kemendes.go.id: <http://p2ptm.kemendes.go.id/artikel-penyakit/olahraga-30-menit-bisa-cegah-1-dari-12-kematian-dini>
- Kurdanti. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179-190.
- Kusmawati, W., Lufthansa, L., Sari, R. S., & Windriyani, S. M. (2019). *Buku Ajar Ilmu Gizi Olahraga*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Miko, A., & Dina, B. P. (2016). Hubungan Pola Makan Pagi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Poltekes Kemenkes Aceh. *ActTion Jurnal*, 1(2), 84.
- Muslimatun, S. (2018, July 29). Seimbangkan Pola Makan dan Pola Gerak Tubuh. (M. C. Sleman, Pewawancara)
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Pramudita, S. R., & Nadhiroh, S. R. (2017). Gambaran Aktivitas Sedentari dan Tingkat Kecukupan Gizi Pada Remaja Gizi Lebih dan Gizi Normal. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 1-2.
- Rahayuningtyas, P. S., P, D. R., & Rafiludin, M. Z. (2018). Hubungan Asupan Gizi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Kadar Hemoglobin Narapidana Umum Wanita Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(4), 224.
- Saftarina, F., & Rabbaniyah, F. (2016, Oktober). Hubungan Senam Lansia terhadap Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Klinik HC UMMI Kedokan Bandar Lampung. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 1(2), 336-341.
- Soraya, D., Sukandar, D., & Sinaga, T. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Aktivitas fisik dengan Status Gizi pada Guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesia of Nutrition)*, 6(1), 35.
- Wahyuningsih, R., Candri, N. A., & Faridha, S. A. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi (Diet Rest) dan Senam Kreasi Unsur Sasak (Tari Rudat) terhadap Perubahan Berat Badan, IMT, dan Profil Lipid pada Mahasiswa Kelebihan Berat Badan di Jurusan Gizi Politektik Kesehatan Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 12(2), 124.