

Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa Keperawatan Tingkat 1

Overview Of Body Mass Index (BMI) First Grade Nursing Student

Indah Sulastri¹, Naela Laras Sati², Naila Khosyyatilah³, Muhammad Iqbal Rukmana⁴, Widya Nur Rochma⁵, Suci Nurjanah⁶

^{1,2,3,4,5,6} Jurusan Kesehatan, Prodi Keperawatan, Politeknik Negeri Indramayu, Jawa Barat, Indonesia

e-mail: larassatinaela@gmail.com

Article info Received : 19 Juni 2024, Accepted : 28 Juli 2024, Publish : 31 Juli 2024

ABSTRAK

Pendahuluan: Indeks massa tubuh (IMT) merupakan standar untuk mengklasifikasikan komposisi tubuh. Tubuh sempurna adalah keinginan laki-laki maupun perempuan. Ketidakseimbangan masukan nutrisi akan berakibat pada Indeks Massa Tubuh (BMI) secara tidak langsung. Ada beberapa faktor untuk menentukan IMT dan juga yang dapat mempengaruhinya, termasuk pola makan, jenis makanan, dan tingkat aktivitas fisik. Tubuh sempurna adalah keinginan semua orang, baik perempuan maupun laki-laki. Tubuh ideal dapat dihitung dengan menggunakan Index Massa Tubuh (IMT), yang merupakan standar pengukuran yang didasarkan pada hubungan antara tinggi badan dan berat badan, sehingga dapat dikategorikan menjadi normal, kurang, kelebihan, atau obesitas. Urutan kategori nilai IMT adalah underweight, normal, overweight, dan obesitas. Pengetahuan yang rendah tentang gizi seimbang adalah salah satu penyebab perubahan pola makan. Dengan pemahaman gizi yang kurang, upaya mahasiswa dalam menentukan makanan sehat juga berkurang. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk menghitung status gizi mahasiswa dengan perhitungan Indeks Massa Tubuh. **Metode:** Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif analitik menggunakan pengumpulan data dengan cara menyebar kuesioner. **Hasil:** Hasil yang didapatkan distribusi frekuensi penilaian status gizi responden terbanyak adalah normal 26 orang (86,7%), Overweight 3 orang (10%), dan Underweight 1 orang (3,3%). Hal ini menunjukkan bahwa IMT responden memiliki berat badan normal atau ideal.

Kata kunci: IMT, Gizi, Diet

ABSTRACT

Introduction: Body mass index (BMI) is a standard for classifying body composition. A perfect body is the desire of both men and women. Delays in nutritional intake will have an indirect impact on Body Mass Index (BMI). There are several factors to determine BMI and also those that can influence it, including diet, type of food, and level of physical activity. A perfect body is everyone's desire, both women and men. The ideal body can be calculated using the Body Mass Index (BMI), which is a measurement standard based on the relationship between height and weight, so that it can be categorized as normal, deficient, overweight or obese. The order of BMI value categories is underweight, normal, overweight and obese. Low knowledge about balanced nutrition is one of the causes of changes in eating patterns. With a lack of understanding of nutrition, students' efforts to determine healthy foods are also reduced. Objective: The aim of this research is to calculate the nutritional status of students by calculating Body Mass Index. Method: This research uses analytical descriptive research using data collection by distributing questionnaires. Results: The results obtained by the frequency distribution of nutritional status measurements of the highest respondents were normal 26 people (86.7%), Overweight 3 people (10%), and Underweight 1 person (3.3%). This shows that BMI respondents have a normal or ideal body weight.

Key words: BMI, Nutrition, Diet

PENDAHULUAN

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan standar untuk mengklasifikasikan komposisi tubuh. Pengukuran IMT juga terkait dengan status gizi seseorang jika IMT seseorang di atas normal, maka dapat mengalami gangguan kesehatan (Ramadany & Pasaribu, 2021). Semua negara di dunia, baik yang masih berkembang maupun yang sudah berkembang, pasti akan menghadapi masalah kesehatan, salah satunya adalah gizi. Indonesia sendiri masih menghadapi masalah gizi ganda yang tidak kunjung terselesaikan. Terdapat ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan dan kecukupan gizi akibat kekurangan gizi. Pemasukan kebutuhan nutrisi dalam badan seseorang bila tidak dikeluarkan secara normal maka akan berakibat pada kenaikan berat badan, begitu pula jika keluaran energi lebih banyak daripada nutrisi yang diterima, hal ini akan mengakibatkan terjadi gizi buruk (Mardalena, 2017). WHO menggambarkan *underweight* dan *overweight* sebagai salah satu dari kondisi malnutrisi yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan dan kematian (WHO, 2020). Ketidakseimbangan masukan nutrisi akan berakibat pada Indeks Massa Tubuh (BMI) secara tidak langsung.

Tubuh sempurna adalah keinginan laki-laki maupun perempuan. Tubuh ideal dapat dihitung dengan menggunakan Index Massa Tubuh (IMT), yang merupakan standar pengukuran yang didasarkan pada hubungan antara tinggi badan dan berat badan, sehingga dapat dikategorikan menjadi normal, kurang, kelebihan, atau obesitas. Tubuh ideal biasanya berat badan normal atau tidak kelebihan berat badan baik laki-laki maupun perempuan (Puspasari, L. 2019).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar, prevalensi gizi lebih pada remaja di Indonesia meningkat secara nasional. Ini meningkat dari 1.4% pada tahun 2010 menjadi 7.3% pada tahun 2010 (5.7% gemuk dan 1.6% sangat gemuk). Kemudian pada tahun 2018, masalah gizi meningkat hampir dua kali lipat menjadi 13.5% (9.5% remaja gemuk dan 4.0% remaja obesitas). Gizi berlebih juga banyak terjadi pada perempuan 15.9% (11.4% gemuk dan 4.5% sangat gemuk) laki-laki 11.3% (7.7% gemuk dan 3.6% sangat gemuk) (Riskesdas, 2018).

Makan lebih sering biasanya berkontribusi pada pertumbuhan orang dewasa. Selain itu, semakin banyaknya kegiatan sosial dan aktivitas saat remaja akan berdampak pada kebiasaan makan mereka. Pengetahuan buruk tentang gizi seimbang adalah salah satu faktor yang menyebabkan perubahan kebiasaan makan ini ; kebiasaan makan yang tidak teratur, suka jajan sembarangan, sering meninggalkan makan siang, dan tidak sarapan (Sayogo, 2006). Jika pengetahuan gizi siswa kurang, upaya mereka dalam pemilihan makanan yang kaya nutrisi juga berkurang. Faktor-faktor seperti kebiasaan makan, frekuensi makan, dan jenis makanan yang dikonsumsi dapat memengaruhi kebiasaan makan yang benar dan sehat, yaitu makan secara teratur setiap hari, tidak makan terlalu banyak, dan menghindari makanan yang terdapat kandungan bahan pengawet (Sumarni & Andriani 2019).

Kualitas pangan yang buruk biasanya ditunjukkan dengan asupan energi, gula, dan lemak jenuh yang berlebihan, namun rendahnya asupan biji-bijian, buah-buahan, dan sayur-sayuran. Tingkat diet sangat berpengaruh terhadap nilai apakah asupan makanan memenuhi anjuran yang direkomendasikan. Kegagalan untuk mengikuti anjuran yang sudah ditentukan akan mempengaruhi status gizi. Selain pemahaman asupan nutrisi dan konsumsi makanan yang sehat, faktor aktivitas juga dapat mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT). Kegiatan fisik yang memfokuskan pada pola hidup yang kurang gerak dengan bermain video games, bermain gadget, serta menonton tv cenderung memiliki IMT yang tinggi. Usia juga dapat mempengaruhi IMT, dan perhatian khusus harus diberikan pada status gizi pada usia berapapun untuk mencegah penyakit berbahaya yang dapat terjadi akibat ketidakseimbangan gizi dan mempengaruhi kesehatan. Karena padatnya jadwal belajar dan tinggal di pesantren,

para santri cenderung makan dan istirahat tidak teratur tanpa memperhatikan nilai gizi makanannya.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif analitik menggunakan pengumpulan data dengan cara menyebar kuesioner berupa identitas seperti nama, umur, jenis kelamin, tinggi badan dan berat badan, yang dihitung dengan rumus IMT (Indeks Massa Tubuh) lalu diukur/hitung melihat status gizi dari responden/mahasiswa. Populasi dan subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i keperawatan tingkat 1 Politeknik Negeri Indramayu dan bersedia diambil datanya dengan sukarela. Pengukuran IMT menggunakan Rumus IMT menurut WHO
$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Selain menggunakan kuesioner dalam pengambilan data penelitian ini juga menggunakan alat ukur yang digunakan seperti timbangan dan stadiometer (pengukur tinggi badan).

Penelitian ini sudah lolos etik di Stikes Bahrul Ulum Jombang pada tanggal 4 Juli 2024 dengan Nomor 005/ EC/ KEPK-BU/VII/ 2024.

HASIL

Pada penelitian gambaran IMT pada mahasiswa tingkat 1 di kampus Politeknik Negeri Indramayu, yang menjadi objek penelitiannya adalah mahasiswa semester 1 yang berjumlah 30 orang. Kuesioner disebar menggunakan *google form* ke setiap kelas.

Tabel 1. Karakteristik Responden Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah | Presentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Laki-laki | 5 | 16,7 |
| Perempuan | 25 | 83,3 |
| Total | 30 | 100 |

Tabel 1. Hal ini menunjukan bahwa respondennya adalah dari laki-laki perempuan. Berdasarkan hasil deskripsi responden menunjukan responden yang paling banyak adalah perempuan sebanyak 25 responden, 83,3% dan mayoritas laki-laki sebanyak 5 responden, 16,7%.

Tabel 2. Karakteristik Responden Usia

| Usia | Jumlah | Presentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| 17 tahun | 2 | 6,7 |
| 18 tahun | 9 | 30 |
| 19 tahun | 12 | 40 |
| 20 tahun | 7 | 23,3 |
| Total | 30 | 100 |

Tabel 2. Terlihat terbagi dalam empat kategori yaitu 17 tahun, 18 tahun, 19 tahun dan 20 tahun dari hasil analisis, dapat dilihat bahwa kebanyakan responden adalah mereka berusia 19 tahun yaitu berjumlah 13 responden, 43,3%.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berat Badan

| Berat Badan | Jumlah | Presentase |
|--------------|-----------|--------------|
| < 40 kg | 1 | 3,3 % |
| 40 – 50 kg | 12 | 40 % |
| 51 – 60 kg | 15 | 50 % |
| > 60 kg | 2 | 6,7 % |
| Total | 30 | 100 % |

Tabel 3. Responden terbagi menjadi empat kategori yaitu < 40 kg, 40 – 50 kg , 19 dan 20 tahun. Dari analisis deskriptif, bahwa kebanyakan responden adalah mereka yang berumur 19 tahun sebesar 13 responden, 43,3%.

Tabel 4. Karakteristik berdasarkan tinggi

| Tinggi Badan | Jumlah | Presentase |
|--------------|-----------|-------------|
| >150 | 3 | 10% |
| 151-160 | 18 | 60% |
| 161-170 | 9 | 30% |
| Total | 30 | 100% |

Tabel 4. karakteristik tinggi badan responden menyatakan bahwa paling banyak mahasiswa politeknik negeri indramayu semester 1 tahun 2024 memiliki tinggi badan sekitar 151-160 sebanyak 18 orang (60%) dan 161-170 sebanyak 9 orang (9%) sedangkan tinggi badan <150 sebanyak 3 orang (10%).

Tabel 5. Analisis Hasil IMT

| Status Gizi | Frekuensi | Presentase |
|-------------------------------|-----------|-------------|
| Underweight (<18,5) | 1 | 3,3% |
| Normal (18,5 – 22,9) | 26 | 86,7% |
| Overweight (23 - 29,9) | 3 | 10% |
| Total | 30 | 100% |

Berdasarkan Tabel 5. Hasil yang diperoleh distribusi frekuensi penilaian status gizi responden terbanyak adalah normal 26 orang (86,7%), Overweight 3 orang (10%), dan Underweight 1 orang (3,3%).

PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan terhadap 30 sampel pada mahasiswa Politeknik Negeri Indramayu semester 1 tahun 2023. Diukur nilai menggunakan IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan mengukur Rumus: $IMT = \frac{\text{Berat Badan (KG)}}{(\text{Kuadrat Tinggi Badan (m}^2\text{)})}$. Tujuan dalam penelitian ini untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa Politeknik Negeri Indramayu Semester I dengan TB 150-170 cm, dengan periode berat badan > 40-60 kg dan umur 17-20 tahun. Untuk pengambilan data, dilakukan pengukuran TB (Tinggi Badan) dan BB (Berat Badan) sebanyak 30 orang siswa (15 laki-laki dan 25 perempuan) yang kemudian diklasifikasi menjadi tiga kategori IMT, yaitu berat badan kurang (kurus), berat badan normal, dan berat badan berlebih (gemuk). Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi status gizi sebagian besar responden adalah normal yaitu (26 orang 86,7%), overweight (3 orang 10%) dan underweight (1 orang 3,3%).

Responden dengan IMT yang kurang atau underweight 1 orang (3,3%), masalah gizi disebabkan karena pola makan yang buruk dijaga karena mayoritas mahasiswa/i anak kost, mengkonsumsi gizi yang kurang seimbang, aktivitas dan perilaku mahasiswa/i untuk mengatasi masalah gizi karena kurangnya pengetahuan mahasiswa/i terhadap gizi seimbang. Karena kebanyakan mahasiswa/i menyepelekan soal gizi dengan memakan-makanan yang kurang bernutrisi dan tidak memenuhi gizi dengan makanan yang gampang didapatkan atau

instan. Salah satu jenis ke keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan gizi seseorang adalah IMT kategori kurus. Karena sistem kerja imun yang menurun, IMT yang tidak normal dapat mengakibatkan risiko tertular penyakit dan menyebabkan mudah lemah, letih, dan lesu, yang dapat berdampak pada konsentrasi belajar pelajar.

Dilihat dari presentase IMT, kategori normal 26 orang (86,7%) lebih tinggi daripada kategori lain. Dalam penelitian ini lebih banyak perempuan dengan berat badan ideal dibandingkan dengan laki-laki karena perempuan lebih menunjukkan dan menerapkan pola makan yang sehat dan menjalani pola hidup yang baik. Memiliki indeks massa tubuh yang normal dan ideal dapat membantu dalam melakukan kegiatan setiap hari dalam memelihara kesehatan tubuh. Pada kategori IMT normal terjadi karena adanya factor genetik atau keturunan yang dapat mempengaruhi IMT normal. Selain faktor genetik IMT yang normal terjadi juga karena adanya pengetahuan mahasiswa tentang gizi seimbang sehingga mahasiswa dapat menjaga pola makan dengan baik dengan begitu mahasiswa juga dapat memperhatikan kondisi tubuhnya dengan sehat. IMT dengan berat badan ideal sependapat dengan penelitian yang dijalankan oleh Sugiritama dkk (2015), prevalensi partisipasi dengan berat badan ideal adalah 48% dari 108 sampel, sedangkan prevalensi kelebihan berat badan adalah 18% dan obesitas adalah 22%. Hasil penelitian dapat dipengaruhi karena banyak faktor, termasuk makanan yang dikonsumsi, umur, jenis kelamin, dan aktivitas fisik yang dikerjakan. Salah satu faktor yang menyebabkan obesitas adalah gender. Risiko obesitas pada laki-laki 1,4 kali lebih beresiko daripada perempuan (Sartika, 2011). Laki-laki beresiko lebih besar menderita obesitas karena anak wanita biasanya melakukan tindakan makan untuk menjaga penampilan

Dilihat presentase IMT, kategori kelebihan berat badan (*overweight*) 3 orang (10%). Obesitas dapat terjadi karena berbagai faktor, antara lain pengetahuan akan perlunya pola makan seimbang, kebiasaan makan, mengkonsumsi makanan cepat saji dan junk food secara berlebihan, dan lamanya waktu dalam bermain hp sehingga dapat mengurangi waktu dalam kegiatan sehari-hari. Peningkatan pengetahuan dan penghasilan tidak hanya mempengaruhi pilihan jenis dan jumlah pangan yang dimakan, namun juga peningkatan tingkat penghasilan serta perubahan keadaan ekonomi dan cara hidup modern. Ketersediaan dan harga junk food yang tersedia meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Kurangnya pengetahuan remaja dalam memenuhi kebutuhan gizinya. Pengetahuan tentang gizi mengajarkan remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mendukung mereka dalam menentukan makanan mana yang berkaitan erat dengan gizi dan kesehatan (Sellia, 2022). Menurut Setyawati dan Eti (2016), sebanyak 62 (95,4%) siswa sekolah menengah di Yogyakarta sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan sebanyak 55 (84,6%) memiliki asupan serat yang rendah.

Solusi untuk mencegah terjadinya berat badan menurun dan berat badan lebih (*overweight*) adalah menjaga pola makan seimbang, banyak makan buah dan sayur, makan lauk pauk kaya protein, makan makanan pokok yang bervariasi, dan membatasi makanan manis. Hindari makanan tinggi garam dan lemak, serta biasakan sarapan secara teratur. Perbanyak minum air putih, baca kandungan makanan pada label kemasan, serta banyak berolahraga untuk menjaga bentuk tubuh ideal.

KESIMPULAN

Pada hasil yang didapatkan bahwa Mahasiswa Keperawatan Tingkat 1 Politeknik Negeri Indramayu sebagian besar memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori normal 26 orang 86,7%, meskipun begitu 10% dari 30 responden memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori berat badan berlebih (*overweight*) dan hanya 3,3% dari 30 responden mahasiswa/i yang masuk kedalam kategori berat badan kurang (*overweight*).

SARAN

Mahasiswa/i dihibau untuk membina kebiasaan makan yang baik dan meninggalkan konsumsi makanan yang buruk dan dapat menimbulkan gangguan kesehatan di kemudian hari. Mahasiswa/i yang memiliki kebiasaan makan yang baik dianjurkan untuk menjaga kebiasaan makan yang baik dan mendorong teman-temannya yang memiliki konsumsi makanan yang buruk untuk melakukan hal tersebut. Mahasiswa/i dapat mencapai kualitas gizi yang baik maka harus mengkonsumsi makanan sesuai anjuran gizi yang dianjurkan.

Kualitas gizi yang baik dapat dicapai dengan memperbanyak konsumsi makanan dengan kepadatan energi rendah (sumber serat, sayur mayur, buah-buahan, dll) dan membatasi makanan dengan kepadatan energi tinggi (gorengan, daging, es krim, *b fast food*) untuk mencapai status gizi optimal. Selain menjaga kebiasaan makan dan menjaga gizi seimbang mahasiswa/i disarankan untuk mengerjakan kegiatan fisik secara konsisten seperti berolahraga serta perlunya pengetahuan, sikap dan praktek gizi seimbang pada mahasiswa/i sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, N. P. T., Bayu, W. I., & Destriana. (2022). Indeks Massa Tubuh Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik: apakah saling berhubungan?. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, 1(2), 154-167.
- Astuti, L, W., Yuliana, N., & Utami, S. (2021). Gambaran Indks Masa Tubuh (IMT) mahasiswa DIII Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Samawa. *Jurnal Kesehatan Samawa* 6(1). 24-29.
- Apinda. N., Kanesa. T., & Tussadiah. H. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kegemukan pada Reamaja di SMP Sariputra Kota Jambi. *Jurnal of Health Management, Health Administration and Public Health Policies*, 1 (2), 71-82.
- Ayutiara, R., Junita, D. E., Wati, D. A., & Abdullah, A. (2023). Hubungan Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Hipertensi di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Padang Cermin Tahun 2022. *Jurnal Gizi Aisyah*, 6(2), 106-110.
- Bata, A, S., Tira, D, S., Landi, S., & Purnawan, S. (2024). Gambaran Stres, Pola Makan dan IMT Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 18-26.
- Dewi, R. K., & Aisyah, W. N. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Kedokteran. *Indonesian Journal of Health*, 1(02), 25-32.
- Dwimawati, E. (2020). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Antropometri Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3 (1), 50-55.
- Harahap, N. L., Lestari, W., dan Manggabarani, S. (2020). Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Kabupaten Labuhan Batu. *Jurnal Nutrire Diaita*, 12 (2), 45-51.
- Hasibuan, M. U, Z., & Palmizal, A. (2021). Sosialisasi Penerapan Indeks Massa Tubuh (IMT) di Suta Club. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), 19-24.
- Kuswadi, P, C., & Rahayu, T. (2022) Analisis Kolerasi Indeks Massa Tubuh Dalam Keluarga Remaja Putri yang Mengalami Obesitas Di Yogyakarta. *Jurnal Sains Dasar* 11(1), 2-5
- Makmun, A & Pratama, A. (2021). Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa. *Indonesia Journal Of Health*, 2(1), 1-7.
- Maulana, A., Kurniawan, R., Ampera, H., Hasanah, H., & Hendri. (2023). IMT (Indeks Massa Tubuh) Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Ikip PGRI Kaltim. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran* 10(2), 81-85.
- Mone, B., Agustine, U., Belarminus, P., & Santoso, S. D. R. P. (2023). Pemenuhan Kebutuhan Psikososial (Ketidakberdayaan) pada Pasien Stroke di Ruang Interna Rumah Sakit Umum Daerah Waikabubak Kabupaten Sumba Barat: Fulfillment Of Psychosocial Needs (Empowerment) In Stroke Patients In The Internal Room Of The Waikabubak

- General Hospital, West Sumba District. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 2(1), 21-31.
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrizione (Nutrition Research and Development Journal)*, 2 (1), 1-9.
- Mustamin, S., Mahmud, M., & Rahmat, R. (2021). Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa DIII Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Samawa. *Jurnal Kesehatan Samawa*, 3(2), 98-106.
- Novita & Fitriyani. (2022). Pengaruh Indeks Masa Tubuh (IMT) Terhadap Usia Menarchie Pada Remaja Putri: Literatur Review. *Malahayati Nurshing Journal*, 4(8), 1927-1938.
- Permana, L., Afiah, N. Ifroh, R. H., dan Wiranto, A. (2020). Analisis Status Gizi, Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Kesehatan Dengan Pendekatan Mix-Method. *Jurnal Kesehatan*, 10 (2), 19-35
- Rahman, A., & Fitriani, S. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Ibu tentang Gizi Anak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 12-20.
- Rossy, A., Junita, D. E., Wati, D. A., & Abdullah. (2023). Hubungan Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Hipertensi di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Padang Cermin Tahun 2022. *Jurnal Gizi Aisyah*, 6(2), 106-110.
- Sagala, C. O., Noerfitri, N. (2021). Hubungan Pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan gizi lebih mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13 (1), 22-27.
- Santoso, S. D. R. P., & Nurjanah, S. (2021). The Effect of Storytelling Using Finger Puppets on Anxiety in Hospitalized Preschool Children. *Babali Nursing Research*, 2(3), 120-127. <https://doi.org/10.37363/bnr.2021.2357>
- Sasmi, A. R., Novayelinda, R., & Woferst, R. (2023). Hubungan Perilaku Makan Terhadap IMT (Indeks Massa Tubuh) Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 3(1), 29-39.
- Setyorini, C., Lieskusumastuti, A. D. (2020). Status Gizi Siswa Siswi di SMA N 8 Surakarta. *Avicenna : Journal of Health Research*, 3 (1).
- Suja, M. D. D., Puspitaningrum, E. M., & Bata, V. A. (2023). Tingkat pendidikan ibu dan keberhasilan ASI eksklusif di perkotaan indonesia: analisis data ifls 5: mother's education level and successful exclusive breastfeeding in urban indonesia: an analysis of ifls 5 data. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 1(2), 71-79.
- Suryani., Widayati, C, N., & Setianda, M, R. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Kaki Terhadap Penurunan Indeks Massa Tubuh Pada Reamaja Di Dusun Krajan Desa Jambon Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan. *Jurnal of TSCSI Kep* 5(2), 15-24.
- Wasdili, F.A., Khairinisa, G. (2020). Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Aktivitas SGPT Usia Remaja. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 15 (1). Hal 26-30.
- Wirayuda, M, R., dkk. (2022). Edukasi Pentingnya Berolahraga Untuk Kesehatan Di tinjau dari Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Status Gizi Masyarakat di Kekurahan Tete Batu Kecamatan Pallanga Kabupaten Gowa. *Jurnal Lepa-lepa Open*, 2(5), 1354-1361.
- Wulandari dkk. (2023). Penggunaan Perhitungan Indeks Massa Tubuh sebagai Penanda Status Gizi pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Rombel 2D. *Jurnal Analis*, 2(2), 124-131.