

PENGUKURAN KOMPOSISI TUBUH MASYARAKAT DESA BOJONG KONENG

Yasep Setiakarnawijaya, Ramdan Pelana
Universitas Negeri Jakarta
yasep.s@unj.ac.id

Abstract

There are still many people who are not aware of the dangers of a unideal body composition. Lack of information about the dangers of an unhealthy lifestyle makes people less aware of their body composition. To overcome unideal body composition people go on a strict diet that has a dangerous impact for their health. Body composition information can be used as a solution for people who have less or not ideal bodies. Therefore, an effort is needed so that people can get information about their body composition. This activity is carried out to make community member knows about body composition. The implementation of the activity went smoothly and was attended by 50 residents of Bojong Koneng Village from various professions and ages. Body composition measurement results show that most of the population has a body composition are less than ideal, most have a body composition score that is still below 80. Community members must have a systematic measurement to overcome this situation. Conduct sport activity regularly such as Aerobic and carrying out community counseling about nutrition can be applied as one of the best solution.

Keywords: *Body Composition; Bio Impedance Analysis; Body Score*

Abstrak

Permasalahan yang terjadi saat ini adalah masih banyaknya masyarakat yang belum menyadari akan bahayanya komposisi tubuh yang tidak ideal, serta tidak jarang masyarakat melakukan diet ketat yang dampaknya berbahaya. Informasi komposisi tubuh dapat dijadikan solusi bagi masyarakat yang memiliki tubuh kurang atau tidak ideal. Kurangnya informasi tentang pengetahuan masyarakat mengenai bahaya akan pola hidup yang tidak sehat membuat masyarakat menjadi kurang awas dengan komposisi tubuhnya untuk itu diperlukan suatu usaha agar masyarakat mendapatkan informasi mengenai komposisi tubuhnya. Kegiatan Pengabdian ini dilakukan agar Masyarakat mengetahui mengenai komposisi tubuh. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar diikuti oleh 50 orang penduduk Desa Bojong Koneng dari beragam profesi dan usia. Hasil pengukuran Komposisi tubuh menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk memiliki komposisi tubuh yang masih kurang ideal. sebagian besar memiliki skor komposisi tubuh yang masih dibawah 80. Anggota masyarakat harus memiliki pengukuran yang sistematis untuk mengatasi keadaan ini. Melakukan kegiatan olahraga secara rutin seperti Aerobik dan melakukan penyuluhan masyarakat tentang gizi dapat diterapkan sebagai salah satu solusi terbaik.

Kata Kunci: *Komposisi Tubuh; Bio Impedance Analysis; Body Score*

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Desa Bojong Koneng merupakan desa yang berada di selatan Kota Kecamatan Babakan Madang yang memiliki panorama yang sangat indah dan dijadikan icon pariwisata alam, baik untuk domestik maupun mancanegara, dengan ketinggian 507 dari permukaan laut. Kesejahteraan masyarakat adalah hal sangat perlu diperhatikan untuk memberikan kelayakan hidup masyarakatnya. Desa Bojong Koneng, Kec. Babakan Madang Kab. Bogor menjadi daya tarik masyarakat dalam segi pariwisatanya. Persembahan pesona Desa Bojong Koneng terus kian melekat bagi masyarakatnya maupun pengunjung wisata sekalipun. Salah satu wisata alam di desa ini adalah air terjun Bojong Koneng. Kecamatan Babakan Madang merupakan salah

satu daerah yang kunjungan wisatawannya selalu meningkat di setiap tahunnya dan menjadi salah satu daerah di Kabupaten Bogor yang sedang mengembangkan kegiatan pariwisata.

Sebagian besar desa Bojong Koneng adalah lereng atau bukit yang memiliki kemiringan antara 20-50 dengan curah hujan rata-rata pertahun 2500mm dan suhu antara 28- 32c. Desa Bojong Koneng memiliki luas wilayah 1.441 Ha yang terdiri dari 5 Dusun dengan 15 rukun Warga, 45 Rukun Tetangga (RT) dan memiliki jumlah penduduk 14.150 jiwa di tahun 2017, dan memiliki laju pertumbuhan rata-rata 0,7% atau ± 300 jiwa pertahun. Dengan laju pertumbuhan yang masih dianggap normal jika di lihat dari segi ekonomi warga desa Bojong koneng memiliki tingkat kesejahteraan warga yang masih kurang, hal ini terjadi karena jumlah lapangan kerja yang tidak seimbang dengan jumlah pelamar pekerjaan sehingga penyerapan tenaga kerjanya kurang efektif dan berimbas pada tingkat pengangguran yang tinggi. Dalam hal ini, pemerintah melalui kepala desanya memberikan serangkaian usaha untuk menekan laju pertumbuhan penduduk, agar tidak terjadi ledakan penduduk yang dapat memperlambat kesejahteraan semakin sulit.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Dewasa ini masalah komposisi tubuh merupakan masalah global yang melanda masyarakat dunia baik di negara maju maupun negara berkembang termasuk Indonesia. Perubahan gaya hidup termasuk kecenderungan mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi. Minimnya pemahaman tentang bagaimana cara mengatur pola hidup sehat dengan baik masih menjadi kendala masyarakat sejak dini. Seringnya mengkonsumsi makanan cepat saji dan pola makan yang tidak teratur dapat mempengaruhi status gizi. Seseorang yang kurang melakukan aktifitas fisik dapat menyebabkan timbulnya berbagai masalah kesehatan yang dapat berakibat kelebihan berat badan atau kekurangan berat badan.

Banyak pula orang awam ataupun olahragawan (atlet) yang tahu akan pentingnya melakukan aktivitas fisik bagi kebugaran jasmaninya tapi kurang memahami bagaimana cara mengatur kondisi tubuh agar tetap terjaga dengan baik. Akibatnya dapat terjadi ketidakseimbangan antara energi yang di butuhkan dan di keluarkan pada saat melakukan aktifitas fisik. Pengukuran komposisi tubuh adalah cara yang akurat untuk mengetahui kapan seseorang berada pada titik berat badan yang berbahaya dan kapan seseorang berada di titik yang ideal, masing – masing orang pasti mempunyai tujuan untuk memiliki tubuh seperti apa, bahkan ada pula yang mengikuti program pengaturan pola makan serta fitness atau olahraga untuk mencapai tujuannya.

Saat ini sudah beredar dipasaran Alat ukur komposisi tubuh berbasis BIA yang harganya terjangkau oleh masyarakat umum. Diantara alat ukur tersebut adalah Xiaomi Body Composition Scale II yang memiliki validitas dan reliabilitas tinggi (1). Xiaomi Body Composition scale dapat mengukur 9 indikator Komposisi Tubuh secara akurat yaitu : Body Weight, Muscle Mass, BMI, Body Fat, Water, Protein, Basal Metabolism, Visceral Fat, Bone Mass dan Body Score, suatu indikator yang menunjukkan hasil evaluasi secara keseluruhan dari komposisi tubuh (2).

Kegiatan fisik dan olahraga secara teratur yang cukup takarannya dan sesuai dengan pola hidup yang diterapkan, dapat membantu mempertahankan derajat kebugaran yang optimal bagi masyarakat, namun tak bisa di pungkiri juga bahwa aktivitas dan kesibukan lainnya yang terkadang menjadi menghambat untuk berolahraga.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mengadakan pemeriksaan komposisi tubuh masyarakat desa Bojong Koneng, Bogor. Kegiatan ini dilakukan dengan pembagian tahapan diantaranya penyampaian informasi pentingnya komposisi tubuh, pengukuran tinggi badan dan pengukuran komposisi tubuh.

Pengabdian ini bertujuan untuk membantu warga masyarakat khususnya warga Desa Karang Tengah, Bogor agar dapat mengetahui informasi dasar terhadap berat badan secara umum dan komposisi tubuh secara keseluruhan, dimana angka tersebut berperan sebagai peringatan atau tanda bahaya dan melindungi seseorang dari penyakit kronis akibat obesitas dan penyakit lainnya.

Kegiatan ini juga bertujuan agar masyarakat desa Bojong Koneng menyadari akan pentingnya pola hidup sehat dengan berolahraga sehingga memiliki komposisi tubuh yang tergolong ideal.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar diikuti oleh 50 orang penduduk Desa Bojong Koneng dari beragam profesi dan usia. Hasil pengukuran Komposisi tubuh menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk memiliki komposisi tubuh yang masih kurang ideal. sebagian besar memiliki skor komposisi tubuh yang masih dibawah 80.

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Setelah dilakukan pengukuran komposisi tubuh dapat diketahui bahwa Sebagian besar masyarakat Desa Bojong Koneng memiliki skor komposisi tubuh dibawah 80 yang berarti bahwa komposisi tubuh masyarakat Desa Bojong Koneng masih kurang baik. Untuk itu disarankan agar masyarakat harus memiliki rencana pengukuran Komposisi Tubuh yang sistematis dan terjadual. Selain itu melakukan kegiatan olahraga secara rutin seperti Aerobik dan melakukan penyuluhan masyarakat tentang gizi dapat diterapkan sebagai salah satu solusi terbaik.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

Ataie-Jafari, A., Alidadi, Y., & Metanati, M. (2020). Validity of a bioelectrical impedance analyzer, Xiaomi MI scale 2, for measurement of body composition. *Food & Health*.

<https://www.mi.com/global/mi-body-composition-scale/>.

- Herayati, Y., Masnia, N., & Haryanti, T. (1993). Makanan: wujud, variasi dan fungsinya serta cara penyajiannya pada orang Sunda di Jawa Barat. Direktorat Jenderal Kebudayaan.
- Suriawiria, U. (2006). Makanan Sunda. Prosiding Konferensi Internasional Budaya Sunda. Bandung: Yayasan Kebudayaan Rancage. Denpasar, 22-23.
- S.A. Aherne, Milk Lipids | Cholesterol: Factors Determining Levels in Blood, Encyclopedia of Dairy Sciences (Second Edition), Academic Press, 2011, Pages 727-733, ISBN 9780123744074,
- Halim, K., Sartika, R. A. D., Sudiarti, T., Putri, P. N., & Rahmawati, N. D. (2020). Associations of Dietary Diversity and Other Factors with Prevalence of Stunting among Children Aged 6-35 Months. Indonesian Journal of Public Health Nutrition, 1(1).
- Carvalho, W. R., Gonçalves, E. M., Ribeiro, R. R., Farias, E. S., Carvalho, S. S., & Guerra-Júnior, G. (2011). Influence of body composition on bone mass in children and adolescents. Revista da Associação Médica Brasileira (1992), 57(6), 662-667.
- Khosla, S., Atkinson, E. J., Riggs, B. L., & Melton III, L. J. (1996). Relationship between body composition and bone mass in women. Journal of Bone and Mineral Research, 11(6), 857-863.

