



---

## PEMANTAUAN IMT DAN KEBERSIHAN DIRI PADA ANAK USIA DINI DI PAUD MELATI III DESA OELOMIN KABUPATEN KUPANG

Oleh

Nurlaelah Al-Tadom\*<sup>1</sup>, Diyan Maria Kristin<sup>2</sup>, Agustina Abuk Seran<sup>3</sup>, Hasri Yulianti<sup>4</sup>, Nabila Nurul Ilma<sup>5</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kupang

e-mail: <sup>1</sup>[lailaaltadom01@gmail.com](mailto:lailaaltadom01@gmail.com), <sup>2</sup>[diyanmaria2004@gmail.com](mailto:diyanmaria2004@gmail.com),

<sup>4</sup>[Yulianti0612@gmail.com](mailto:Yulianti0612@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 07-06-2025

Revised: 28-06-2025

Accepted: 10-07-2025

### Keywords:

Monitoring, BMI, Hygiene, Self

**Abstract:** Children enrolled in the Early Childhood Education (PAUD) program are children aged between two and six years, also known as preschoolers. Growth in children is a quantitative physical change, namely an increase in the size and number of cells and body tissues, which causes an increase in height, weight, and other physical changes in children. Monitoring children's growth is very important to identify nutritional problems because if a child's growth is not monitored properly, their nutritional status will not be properly monitored and if the child experiences abnormalities, it will not be able to be identified and treated early. A child's BMI status can provide an overview of the nutritional status of early childhood with classifications of underweight, normal nutrition (normal weight), at risk of overweight, and overnutrition (obesity). Nutritional problems involve many factors, one factor that can also influence is personal hygiene. Personal hygiene is the cleanliness and health of individuals aimed at preventing the emergence of diseases in oneself and others, both physically and psychologically. Personal hygiene includes the care of the scalp and hair, eyes, nose, ears, toenails and fingers, skin, and genital area. This underlies the need to monitor BMI and personal hygiene in children. The goal of this activity was to obtain an overview of the students' nutritional and personal hygiene status. The methods used were direct measurement of weight and height, observation of personal hygiene, and subsequent provision of information on how to maintain personal hygiene. The results showed that most students had good nutritional status, maintained good personal hygiene, and were very cooperative

---

## PENDAHULUAN

Anak yang berada pada program Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan anak yang berumur antara dua hingga enam tahun yang disebut juga sebagai anak prasekolah. Rentang usia ini merupakan saat yang krusial dalam proses pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Masa ini juga dikenal sebagai masa kanak-kanak di mana



terjadi perubahan signifikan dalam struktur fisik dan psikologis anak. Masa ini sangat membutuhkan pengawasan tumbuh kembang yang ketat karena akan dapat menentukan kualitas kesehatan, kesejahteraan, pembelajaran, dan perilaku di masa depan. Anak-anak yang memulai pertumbuhan dan perkembangan dengan baik akan menjadi orang dewasa yang lebih sehat, hal ini dipengaruhi oleh interaksi antara faktor genetik dan lingkungan, yang pada gilirannya akan memberikan mereka kehidupan yang lebih baik (1).

Pertumbuhan pada anak adalah perubahan fisik yang bersifat kuantitatif, yaitu bertambahnya ukuran dan jumlah sel, serta jaringan tubuh, yang menyebabkan peningkatan tinggi badan, berat badan, dan perubahan fisik lainnya pada anak. Pertumbuhan ini dapat dilihat dari bertambahnya ukuran tubuh, seperti tinggi dan berat badan, serta perubahan pada organ dan sistem tubuh. Memantau pertumbuhan anak secara teratur penting untuk memastikan bahwa anak tumbuh dan berkembang dengan baik. Salah satu metode untuk mengevaluasi kondisi gizi pada anak-anak adalah dengan menggunakan ukuran indeks massa tubuh (IMT). IMT merupakan teknik sederhana yang penentuannya hanya membutuhkan dua unsur yaitu berat badan dan tinggi badan(2). Pemantauan pertumbuhan anak ini sangat penting untuk mengetahui adanya masalah gizi sebab jika pertumbuhan anak tidak diperhatikan, maka status gizinya tidak akan terpantau dengan baik dan apabila anak mengalami kelainan, maka tidak akan dapat diidentifikasi dan ditangani sejak awal (3).

Status IMT anak dapat memberikan gambaran status gizi anak usia dini dengan klasifikasi gizi kurang (*underweight*), gizi normal (*Normal weight*), beresiko gizi lebih (*overweight*), dan gizi lebih (*obesity*) (4). Masalah gizi berupa berat badan rendah dan *wasting* mencerminkan kekurangan gizi yang bersifat akut, sementara stunting menunjukkan kekurangan gizi yang terjadi dalam jangka panjang mulai dari dalam rahim hingga waktu lahir, biasanya muncul setelah anak berusia dua tahun dengan masalah pertumbuhan (3). Berdasarkan data saat ini dari survei nasional yang menjadi rujukan utama dalam upaya percepatan penurunan stunting ini mencatat penurunan prevalensi stunting nasional, dari 21,5% pada 2023 menjadi 19,8% pada 2024(5). Meskipun angka stunting nasional saat ini mengalami penurunan akan tetapi, target penurunan stunting pada 2025 adalah 18,8% di Indonesia masih membutuhkan upaya lebih keras dan kolaborasi lebih erat, terutama di enam provinsi dengan jumlah balita stunting terbesar, yaitu Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Sumatera Utara, Nusa Tenggara Timur, dan Banten (5). Data di NTT sendiri menurut BPS NTT tahun 2024 jumlah anak yang mengalami masalah gizi dengan kategori gizi buruk berjumlah 3.628 anak, gizi kurang 30.197 anak, resiko gizi lebih 14.101, gizi lebih 2.899 anak, dan obesitas 823 anak(6).

Angka-angka ini menunjukkan masih sangat diperlukan berbagai upaya dalam penanganan masalah gizi di NTT. Selain itu karena masalah gizi melibatkan banyak faktor maka salah faktor yang juga dapat berpengaruh adalah kebersihan diri. Kebersihan diri atau personal hygiene adalah kebersihan dan kesehatan perorangan yang bertujuan untuk mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri dan orang lain, baik secara fisik maupun psikologis. Personal hygiene mencakup perawatan kebersihan kulit kepala dan rambut, mata, hidung, telinga, kuku kaki dan tangan, kulit, dan area genitalia. Personal hygiene yang tidak baik dapat meningkatkan penyakit yang berhubungan dengan perilaku sehat dan kebersihan diri di kalangan anak sekolah, seperti diare, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), Demam Berdarah Dengue (DBD), cacangan, infeksi tangan mulut, campak, cacar air, gondong, infeksi mata, dan infeksi telinga(7). Ketika anak sakit tentunya akan sangat



mempengaruhi status gizinya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui pemantauan IMT anak sebagai bentuk screening awal masalah gizi tersebut serta edukasi dini tentang pemeliharaan kebersihan diri.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka tim pengabdian merasa tertarik untuk melakukan kegiatan pemantauan IMT dan kebersihan diri pada anak di PAUD Melati III Desa Oelomin sebagai bentuk upaya mengurangi unsur-unsur yang dapat menyebabkan masalah gizi pada anak.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini yakni pengukuran secara langsung berat badan dan tinggi badan anak, serta pemeriksaan kebersihan diri meliputi rambut, telinga kuku dan gigi anak yang dilanjutkan dengan kegiatan tanya jawab. Kegiatan ini dilakukan melalui tahapan persiapan berupa survey awal dan proses perijinan terlebih dahulu di Lokasi yaitu PAUD Melati III Desa Oelomin. Selanjutnya tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 05 Mei 2025 di Desa Oelomin Kecamatan Nekamese Kabupaten Kupang. Kegiatan yang dilakukan berupa pengukuran secara langsung berat badan dan tinggi badan anak, serta pemeriksaan kebersihan diri meliputi rambut, telinga kuku dan gigi anak dan menentukan IMT serta mengetahui keadaan kebersihan diri anak secara umum tim melakukan tanya jawab dan edukasi terkait upaya menjaga kebersihan diri kepada anak diantaranya cara mencuci tangan, memotong kuku serta cara menyikat gigi. Anak-anak diajak mempragakan dan melakukan secara langsung cara mencuci tangan dan beberapa di minta untuk mempraktekkan cara menggosok gigi yang benar. Hasil dari pemantau disampaikan kepada pihak pengelola PAUD agar dapat diteruskan kepada orang tua murid dan dapat ditindaklanjuti. Alat yang digunakan berupa microtoise, timbangan berdiri dan form pencatatan hasil pemantauan.

## HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di PAUD Melati III Desa Oelomin dihadiri oleh guru kelas, siswa dan beberapa orang tua yang mengantar anaknya. Siswa yang diukur berat badan dan tinggi badanya berjumlah 18 orang. Kegiatan ini berlangsung lancar dengan semua anak sangat kooperatif terhadap kegiatan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Orang tua yang sempat hadir dan para guru sangat mendukung dan membantu proses kegiatan dengan cara mengarahkan anak-anak mereka.



**Gambar 1. Proses pengukuran tinggi badan dan Berat Badan**



**Gambar 2. Edukasi mencuci tangan**



**Gambar 2. Edukasi cara menyikat gigi yang baik dan benar**

Setelah dilakukan kegiatan pengukuran, data hasil pengukuran tersebut dicatat ke dalam form dan dijabarkan dalam table berikut :

**Tabel 1. Hasil pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan**

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Umur (Tahun, Bulan)	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Cm)	IMT
1	S.O	P	6 thn 4 bln	16	110	13,2
2	M.K	L	6 thn 2 bln	18	110	14,9
3	F.B	L	6 thn, 3 bln	15	110	13,2
4	J.N	P	6 thn, 1bln	14	103	13,2
5	F.N	L	7 thn, 3 bln	17	105	15,4
6	A.L	L	5 thn,11bln	20	107	17,5
7	A.B	L	5 thn, 4 bln	18	105	16,3
8	B.S	L	5 thn, 6 bln	15	97	15,9
9	D.B	L	6 thn, 4 bln	14	107	13,1
10	F.T	L	6 thn,3 bln	17	111	13,8
11	N.S	L	5 thn, 6bln	13	105	11,8
12	J.N	L	6 thn, 4 bln	20	110	16,5
13	Z.B	L	5 thn, 4 bln	15	112	13,6
14	C.X	P	6 thn, 3 bln	17	107	14,8
15	J.F	L	6 thn, 4 bln	12	105	13,6
16	L.N	P	5 thn, 4 bln	11	110	9,1
17	N.O	P	6 thn, 6 bln	12	100	12,0
18	J.B	L	5 thn, 11 bln	19	97	20,2

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan data karakteristik dari subjek kegiatan diantaranya jenis kelamin terdapat 5 orang (27,7%) berjenis kelamin perempuan dan 13 orang (72,3%) berjenis kelamin laki-laki. Data karakteristik umur berada pada rentang 5 sampai 7 tahun. karakteristik umur dan jenis kelamin merupakan faktor penentu untuk menentukan IMT seseorang. Data karakteristik tersebut sama pentingnya dengan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 masalah



gangguan gizi lebih banyak didapatkan pada anak laki-laki dibandingkan pada perempuan(2).

**Tabel 2. Hasil Penentuan IMT**

Kategori	Frekuensi	Presentasi
Underweight	3	16,7
Normal weight	15	83,3
Over weight	0	0
Obesitas	0	0
	18	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar anak yaitu 83,3% memiliki status gizi baik dan sisanya sebanyak 16,7% berstatus gizi underweighth. Temuan ini menunjukkan pentingnya melakukan wawancara dengan orang tua mengenai asupan makanan atau isu-isu lain yang dapat memengaruhi status gizi anak. Selain itu, pengukuran tinggi badan dan berat badan secara berkala diperlukan untuk memantau pertumbuhan serta menilai status gizi anak prasekolah. Diperlukan juga program edukasi gizi untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada anak-anak (1).

**Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Kebersihan Diri**

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Rambut	Gigi	Kuku
1	S.O	P	Bersih	Bersih	Kotor
2	M.K	L	Bersih	Bersih	Kotor
3	F.B	L	Bersih	Bersih	Kotor
4	J.N	P	Bersih	Bersih	Kotor
5	F.N	L	Bersih	Bersih	Kotor
6	A.L	L	Bersih	Bersih	Kotor
7	A.B	L	Bersih	Bersih	Bersih
8	B.S	L	Bersih	Bersih	Bersih
9	D.B	L	Bersih	Bersih	Bersih
10	F.T	L	Bersih	Bersih	Bersih
11	N.S	L	Bersih	Bersih	Bersih
12	J.N	L	Bersih	Kotor	Kotor
13	Z.B	L	Bersih	Bersih	Kotor
14	C.X	P	Bersih	Bersih	Kotor
15	J.F	L	Bersih	Bersih	Kotor
16	L.N	P	Bersih	Kotor	Kotor
17	N.O	P	Bersih	Bersih	Bersih
18	J.B	L	Bersih	Bersih	Bersih

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan untuk data bahwa untuk kebersihan rambut seluruhnya didapatkan dalam keadaan bersih, sedangkan untuk kebersihan gigi dan kuku terdapat beberapa orang yang masih didapatkan dalam keadaan kotor. Berdasarkan data maka dipandang perlu untuk memberikan pengetahuan dan keterampilanterkit menjaga kebersihan diri. Pemberian edukasi kesehatan melalui edukasi kebersihan diri (personal hygiene) bertujuan untuk memodifikasi perilaku anak melalui peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan keterampilan yang dikaitkandengan adanya perbaikan pola hidup kearah yang lebih baik. Kebersihan individu merupakan elemen penting dalam hidup sehat dan juga memiliki peranan krusial dalam menghindari serta mengobati penyakit. Anak-anak



berada dalam fase perkembangan yang ideal untuk menerima pendidikan, sehingga mereka dapat dengan cepat memahami topik kesehatan dan kebersihan, serta menularkan pemahaman tersebut kepada keluarga dan komunitas mereka. Salah satu metode untuk menjaga kesehatan anak adalah menjadikan kebersihan pribadi sebagai rutinitas. Kebersihan pribadi adalah prinsip mendasar dari pembersihan dan perawatan, serta menjadi langkah awal menuju kesehatan yang optimal. Pengetahuan, perilaku, dan sikap negatif terkait kebersihan pribadi, seperti mencuci tangan, kebersihan kuku, kebersihan gigi berkontribusi besar terhadap tingginya angka penyakit menular, yang dapat berdampak buruk pada pertumbuhan dan perkembangan anak dalam jangka panjang. Pembelajaran tentang pentingnya mencuci tangan, memotong kuku, dan menggosok gigi sangat efektif dalam mengurangi penyakit menular, terutama bagi anak-anak di tingkat sekolah dasar. Kebersihan tangan diakui sebagai bagian fundamental dari pengendalian infeksi. Penelitian menunjukkan bahwa praktik mencuci tangan yang benar dapat memutus rantai penularan serta menurunkan risiko infeksi penyakit pernapasan sampai 44%. Kebersihan diri yang baik secara signifikan dapat mengurangi penyebaran infeksi pada saluran cerna dan pernapasan, terutama di kalangan anak-anak(7)(8).

## KESIMPULAN

Kegiatan berlangsung lancar dihadiri oleh 18 siswa dan para siswa sangat kooperatif dalam kegiatan. Hasil penentuan IMT didapatkan sebagian besar siswa berstatus gizi baik dengan keadaan kebersihan diri baik. Hasil kegiatan akan ditindak lanjuti oleh pihak pengelola PAUD dan orang tua.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pengelola Paud Melati III Desa Oelomin dan para siswa beserta seluruh orang tua siswa

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Aryani A, Azmi LDD, Widiyono W, Herawati VD, Indriyati I, Nurhayadi N, et al. Deteksi Pertumbuhan: Pengukuran Tinggi Badan, Berat Badan Dan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Prasekolah. *Bhakti Sabha Nusant*. 2023;2(2):119–23.
- [2] Yugan E, Amir Y, Fitri A. Gambaran aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada anak usia sekolah. *FLORONA J Ilm Kesehat*. 2023;2(2):104–10.
- [3] Herawati HD, Rahayu HK, Triastanti RK, Rusiyono R. Pencegahan Malnutrisi pada Anak Prasekolah melalui Pelatihan Pengukuran Status Gizi pada Guru PAUD. *Media Karya Kesehat*. 2023;6(1):157–68.
- [4] Kesehatan K. Permenkes Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri. Permenkes [Internet]. 2020;53(1):1–9. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025><http://dx.doi.org/10.1038/nature10402><http://dx.doi.org/10.1038/nature21059><http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127><http://dx.doi.org/10.1038/nrmicro2577><http://>
- [5] BKPK K. SSGI 2024: Prevalensi Stunting Nasional Turun Jadi 19,8%, Capai Angka di Bawah Proyeksi Bappenas. *Stunting.go.id* [Internet]. 2025;2023–5. Available from: <https://stunting.go.id/ssgi-2024-prevalensi-stunting-nasional-turun-jadi-198-capai->



- angka-di-bawah-proyeksi-bappenas/
- [6] Timur BPSNT. Data BPS [Internet]. 2021. 2024. Available from: <https://ntt.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTU3MiMy/jumlah-dan-persentase-balita-wasting-menurut-kabupaten-kota.html>
- [7] JoshSilalahi, Verarica, Ronasari Mahaji Putriua B. Personal hygiene pada anak SD Negeri Merjosari 3. JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indones. 2018;2(2):111.
- [8] Erna Safitri, Sela Safitria, Wada Islami, Ade Rahma Azizah, Intan Safitri, Maulidar Maulidar, et al. Edukasi Kebersihan Diri (Personal Hygiene) pada Anak untuk Meningkatkan Kebersihan Diri Anak di SMPN 1 Seuneuddon. SEWAGATI J Pengabdian Masy Indones. 2025;4(2):13-9.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN