


Edukasi Indeks Massa Tubuh Melalui Pengukuran Berat Dan Tinggi Badan Berbasis Aplikasi *Appsheet*

¹⁾Andhy Sulisty, ²⁾Resmiaini

¹⁾Program Studi Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, Poltekkes Bhakti Setya Indonesia Yogyakarta

²⁾Program Studi Teknologi Bank Darah, Poltekkes Bhakti Setya Indonesia Yogyakarta

e-mail: Andhysulisty@gmail.com¹, Resmiaini@gmail.com²

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: IMT Edukasi Panti asuhan <i>Appsheet</i>	Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu metode penting dalam menilai status gizi seseorang, namun sering kali menjadi tantangan dalam konteks panti asuhan karena keterbatasan sumber daya manusia dan peralatan. Dalam pengabdian masyarakat ini, kami mengusulkan pendekatan inovatif dengan menggabungkan edukasi tentang penentuan IMT dan penerapan teknologi aplikasi. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran penghuni panti asuhan tentang pentingnya menjaga kesehatan dan gizi yang baik. Metode yang digunakan meliputi pelatihan penggunaan aplikasi <i>Appsheet</i> untuk pengukuran berat dan tinggi badan serta perhitungan IMT, penyusunan materi edukasi yang sesuai dengan kebutuhan penghuni panti asuhan, dan pelaksanaan sesi edukasi secara interaktif di panti asuhan. Selain itu, dilakukan juga pengukuran baseline dan pengukuran lanjutan setelah sesi edukasi untuk mengevaluasi dampak program. Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan pemahaman penghuni panti asuhan tentang IMT, partisipasi yang lebih aktif dalam penggunaan aplikasi <i>Appsheet</i> , dan perubahan positif dalam perilaku kesehatan. Penggunaan aplikasi <i>Appsheet</i> juga membantu dalam meningkatkan efisiensi dan akurasi pengukuran IMT.
Keywords: BMI Education Orphanage <i>Appsheet</i>	ABSTRACT Body Mass Index (BMI) measurement is one of the important methods in assessing a person's nutritional status, but it is often challenging in the context of orphanages due to limited human resources and equipment. In this community service, we propose an innovative approach by combining education on BMI determination and the application of application technology. This approach aims to improve the knowledge, understanding and awareness of orphanage residents on the importance of maintaining good health and nutrition. The methods used include training on the use of the <i>Appsheet</i> application for weight and height measurement and BMI calculation, developing educational materials that suit the needs of the orphanage residents, and conducting interactive educational sessions at the orphanage. In addition, baseline measurements and follow-up measurements were taken after the education session to evaluate the impact of the programme. The results of this community service showed significant improvements in the orphanage residents' knowledge and understanding of BMI, more active participation in the use of the <i>Appsheet</i> application, and positive changes in health behaviour. The use of the <i>Appsheet</i> app also helped in improving the efficiency and accuracy of BMI measurement.
	This is an open access article under the CC-BY-SA license.
	

I. PENDAHULUAN

Panti asuhan sering kali menjadi tempat tinggal bagi anak-anak yang kurang mendapatkan perhatian dan akses layanan kesehatan yang memadai. Dalam konteks ini, pendidikan mengenai penentuan Indeks Massa Tubuh (IMT) menjadi sangat penting, karena IMT adalah salah satu indikator kesehatan yang penting untuk menilai status gizi seseorang (Sudibjo *et al.*, 2019). Mengetahui IMT dapat membantu dalam mengidentifikasi risiko obesitas atau kekurangan gizi pada anak-anak di panti asuhan.

Namun, pengukuran IMT secara rutin di panti asuhan sering kali menjadi tantangan karena keterbatasan sumber daya manusia dan peralatan. Dalam hal ini, penggunaan teknologi aplikasi dapat menjadi solusi yang efektif (Yulhendri, 2023). Aplikasi *Appsheet*, misalnya, dapat digunakan untuk membuat formulir digital yang memudahkan pengukuran berat dan tinggi badan serta perhitungan IMT (Wiranata, Wiranata and Inayah, 2020).

Melalui pengabdian masyarakat ini, diharapkan para penghuni panti asuhan dan pengelola panti dapat diberikan edukasi mengenai pentingnya pengetahuan tentang IMT dan cara mengukurnya secara akurat (Siti Halimah Tusakdiyah, 2023). Selain itu, penerapan teknologi aplikasi juga diharapkan dapat meningkatkan efisiensi dan akurasi pengukuran IMT (Erlangga Firdaus and Gatot Purwanto, 2022), sehingga memungkinkan identifikasi dini terhadap masalah gizi pada anak-anak di panti asuhan tersebut. Dengan demikian, pengabdian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi positif dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak-anak yang tinggal di panti asuhan melalui pendekatan edukasi dan penerapan teknologi.

Nilai keterbaruan tersebut mencakup beberapa aspek yang menjadi kontribusi baru dalam bidangnya dibandingkan penelitian sebelumnya:

1. Penerapan Teknologi Aplikasi dalam Pendidikan Kesehatan: Penggunaan aplikasi teknologi, seperti *Appsheet*, untuk mendukung pendidikan kesehatan merupakan langkah inovatif dalam konteks panti asuhan (Elisa et al., 2022). Pendekatan ini memanfaatkan kemajuan teknologi untuk memberikan edukasi yang lebih efektif dan praktis kepada para penghuni panti asuhan. Penelitian sebelumnya masih menggunakan metode manual atau aplikasi sederhana untuk pengukuran IMT.
2. Efisiensi dan Akurasi Pengukuran IMT: Penerapan aplikasi *Appsheet* memungkinkan pengukuran berat dan tinggi badan serta perhitungan IMT dilakukan dengan lebih efisien dan akurat (Novianto, 2023). Hal ini menciptakan kemungkinan untuk meningkatkan kualitas layanan kesehatan di panti asuhan dengan menggunakan sumber daya yang tersedia secara optimal. Penelitian sebelumnya mengumpulkan data masih dilakukan secara manual, membutuhkan waktu dan sumber daya lebih banyak, serta rentan terhadap kesalahan.
3. Pemberdayaan Penghuni Panti Asuhan: Melalui pendekatan edukasi yang terintegrasi dengan teknologi, pengabdian ini memberikan kesempatan bagi penghuni panti asuhan untuk terlibat secara aktif dalam pemantauan dan perawatan kesehatan mereka sendiri. Ini mempromosikan konsep pemberdayaan dan tanggung jawab diri dalam menjaga kesehatan (Widiasavitri et al., 2017). Penelitian sebelumnya pengukuran dan edukasi IMT masih terpisah dari program kesehatan lainnya.
4. Penekanan pada Pencegahan dan Pemantauan Kesehatan: Dengan fokus pada pendidikan mengenai IMT, pengabdian ini menekankan pentingnya pencegahan dan pemantauan dini terhadap masalah gizi dan kesehatan pada anak-anak di panti asuhan (Malla Avila, 2022). Ini sejalan dengan pendekatan preventif dalam perawatan kesehatan masyarakat. Penelitian sebelumnya edukasi hanya berfokus pada aspek kesehatan tanpa memperkenalkan teknologi baru.

II. MASALAH

Remaja putri di panti asuhan sering kali menghadapi berbagai tantangan kesehatan akibat kurangnya akses ke pendidikan kesehatan dan sumber daya yang memadai (Pantaleon, 2019). Salah satu masalah kesehatan utama yang dihadapi oleh anak-anak di panti asuhan adalah kurangnya pemahaman tentang pentingnya menjaga berat badan yang sehat dan bagaimana cara mengukur serta memantau Indeks Massa Tubuh (IMT) mereka.

IMT adalah alat yang sederhana dan efektif untuk menentukan apakah seseorang memiliki berat badan yang sehat berdasarkan tinggi dan berat badan mereka. Memantau IMT dapat membantu dalam pencegahan masalah kesehatan seperti obesitas dan malnutrisi, yang keduanya memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan dan kesejahteraan anak-anak (Safariyani, Nisah and Rahmawati, 2022). Namun, di Panti Asuhan Putri Darul Najah, terdapat beberapa hambatan yang menyebabkan anak-anak dan pengasuh kurang memahami dan memantau IMT:

1. Kurangnya Edukasi Kesehatan: Anak-anak dan pengasuh di panti asuhan sering kali tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang pentingnya IMT dan cara mengukur serta memantau berat dan tinggi badan.
2. Keterbatasan Sumber Daya: Panti asuhan mungkin tidak memiliki peralatan yang memadai atau akses ke teknologi untuk membantu dalam pengukuran dan pemantauan IMT secara rutin.

3. Kurangnya Pendampingan: Pengasuh di panti asuhan mungkin memerlukan dukungan tambahan dalam hal pendidikan kesehatan dan penggunaan teknologi untuk mendukung kesehatan anak-anak.

Beberapa solusi untuk permasalahan meliputi:

1. Pelatihan Penggunaan Aplikasi: Melakukan pelatihan kepada pengelola panti asuhan dan staf yang bertanggung jawab dalam penggunaan aplikasi *Appsheets*. Pelatihan ini mencakup pengoperasian aplikasi, pengisian data, dan interpretasi hasil pengukuran IMT. Dengan demikian, akan meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam menggunakan teknologi tersebut.
2. Penyediaan Peralatan yang Dibutuhkan: Memastikan ketersediaan peralatan yang dibutuhkan untuk melakukan pengukuran berat dan tinggi badan, seperti timbangan digital dan penggaris tinggi badan yang akurat. Hal ini penting untuk memastikan bahwa pengukuran dilakukan dengan tepat dan hasil yang diperoleh akurat.
3. Pengembangan Materi Pendidikan: Membuat materi edukasi yang mudah dipahami dan menarik untuk para penghuni panti asuhan. Materi ini dapat mencakup informasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan, cara mengukur berat dan tinggi badan, serta arti dari hasil pengukuran IMT. Dengan demikian, akan meningkatkan partisipasi dan pemahaman para penghuni panti asuhan dalam kegiatan edukasi.
4. Monitoring dan Evaluasi Berkelanjutan: Melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap pelaksanaan program edukasi dan penggunaan aplikasi *Appsheets* di panti asuhan. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi potensi permasalahan yang mungkin timbul dan memberikan umpan balik yang diperlukan untuk perbaikan dan peningkatan kinerja program.
5. Kolaborasi dengan Ahli Kesehatan: Melibatkan ahli kesehatan, seperti dokter atau ahli gizi, dalam penyusunan dan pelaksanaan program edukasi. Kolaborasi ini akan memberikan dukungan dan saran yang diperlukan dalam menyusun materi edukasi yang sesuai dengan kebutuhan kesehatan para penghuni panti asuhan.



Gambar 1. Lokasi Panti Darun Najah Yogyakarta

III. METODE PENGABDIAN

Tahap persiapan

1. Pengembangan Konsep dan Tujuan:
Konsep: Edukasi Penentuan Indeks Massa Tubuh (IMT) di Panti Asuhan.
Tujuan: Meningkatkan kesadaran dan kemampuan anak-anak di Panti Asuhan dalam menghitung dan memahami Indeks Massa Tubuh (IMT) secara efektif dan efisien.
2. Pengembangan Rancangan Program:
Program edukasi yang terstruktur dan interaktif untuk anak-anak di Panti Asuhan, menggunakan aplikasi *Appsheets* untuk mengukur berat dan tinggi badan serta menghitung IMT. Rancangan program yang mencakup materi dasar tentang IMT, cara menghitungnya, serta pentingnya kesehatan dan gizi yang baik.
3. Pengembangan Bahan Ajar:
Bahan ajar yang relevan dan mudah dipahami, seperti gambar, diagram, dan contoh kasus, untuk membantu anak-anak di Panti Asuhan memahami konsep IMT dan cara menghitungnya.
4. Pengembangan Metode Pengukuran:
Penggunaan aplikasi *Appsheets* untuk mengukur berat dan tinggi badan anak-anak di Panti Asuhan. Pengukuran yang dilakukan secara akurat dan efisien menggunakan aplikasi *Appsheets*.

5. Pengembangan Sistem Evaluasi:
Sistem evaluasi yang efektif untuk mengevaluasi kemampuan anak-anak di Panti Asuhan dalam menghitung dan memahami IMT. Evaluasi yang dilakukan secara reguler untuk memantau kemajuan anak-anak dan memberikan umpan balik yang tepat.
6. Pengembangan Sistem Pemantauan:
Sistem pemantauan yang efektif untuk memantau kemajuan anak-anak di Panti Asuhan dalam menghitung dan memahami IMT. Pemantauan yang dilakukan secara reguler untuk memastikan anak-anak memahami konsep IMT dan cara menghitungnya.
7. Pengembangan Sistem Dokumentasi:
Dokumentasi yang rinci dan akurat tentang program edukasi, metode pengukuran, sistem evaluasi, dan sistem pemantauan. Dokumentasi yang dapat digunakan sebagai referensi untuk program edukasi yang serupa di masa depan.

Tahapan pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan edukasi penentuan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan menggunakan aplikasi *Appsheet* di Panti Asuhan:

1. Pengumpulan Informasi dan Persiapan Awal:
Identifikasi target audiens untuk edukasi, termasuk penghuni panti asuhan dan staf yang terlibat. Siapkan materi edukasi tentang IMT, pengukuran berat dan tinggi badan, serta penggunaan aplikasi *Appsheet*. Koordinasi dengan Pihak Terkait:
2. Pelatihan Penggunaan Aplikasi *Appsheet*:
Sediakan pelatihan kepada staf atau relawan yang akan menggunakan aplikasi *Appsheet* untuk pengukuran berat dan tinggi badan serta perhitungan IMT. Pastikan mereka memahami langkah-langkah penggunaan aplikasi dan dapat mengoperasikannya dengan lancar.
 - a. Pengukuran Awal dan Pendataan:
 - b. Lakukan pengukuran awal terhadap berat dan tinggi badan penghuni panti asuhan menggunakan aplikasi *Appsheet*.
 - c. Data hasil pengukuran ini akan menjadi dasar untuk menilai perubahan setelah diberikan edukasi tentang IMT.
 - d. Selenggarakan sesi edukasi tentang IMT, gizi, dan pentingnya menjaga kesehatan.
 - e. Materi edukasi yang telah disiapkan dan sesuaikan dengan kebutuhan dan pemahaman target audiens. Jelaskan cara penggunaan aplikasi *Appsheet* untuk mengukur berat dan tinggi badan serta menghitung IMT secara interaktif.



Gambar 2. Pengukuran tinggi badan



Gambar 3. Pelatihan Aplikasi *Appsheet*

3. Pengukuran dan Pemantauan Lanjutan:

Setelah sesi edukasi, lakukan pengukuran ulang terhadap berat dan tinggi badan penghuni panti asuhan menggunakan aplikasi *Appsheets*. Bandingkan hasil pengukuran dengan data awal untuk menilai perubahan dalam pemahaman dan kesadaran tentang IMT.

4. Umpan Balik dan Evaluasi:

Mintalah umpan balik dari penghuni panti asuhan dan staf terkait terkait pelaksanaan edukasi dan penggunaan aplikasi *Appsheets*. Evaluasi efektivitas program edukasi dan identifikasi area untuk perbaikan di masa mendatang.

5. Pelaporan Hasil:

Siapkan laporan tentang hasil pelaksanaan edukasi, termasuk data pengukuran berat dan tinggi badan serta perubahan pemahaman tentang IMT. Sampaikan laporan kepada pengelola panti asuhan dan pihak terkait lainnya untuk menunjukkan dampak program.

Tahapan Monitoring dan Evaluasi

1. Pengukuran Ketercapaian Tujuan:

- a) Pengukuran ketercapaian tujuan program edukasi IMT melalui aplikasi *Appsheets* di Panti Asuhan.
- b) Pengukuran dilakukan dengan cara menghitung persentase anak-anak di Panti Asuhan yang dapat menghitung IMT dengan benar menggunakan aplikasi *Appsheets*.

2. Pengukuran Ketercapaian Sasaran:

- a) Pengukuran ketercapaian sasaran program edukasi IMT melalui aplikasi *Appsheets* di Panti Asuhan.
- b) Pengukuran dilakukan dengan cara menghitung persentase anak-anak di Panti Asuhan yang telah memahami konsep IMT dan cara menghitungnya menggunakan aplikasi *Appsheets*.

3. Pengukuran Kualitas Proses:

- a) Pengukuran kualitas proses program edukasi IMT melalui aplikasi *Appsheets* di Panti Asuhan.
- b) Pengukuran dilakukan dengan cara menghitung persentase anak-anak di Panti Asuhan yang telah mengikuti program edukasi IMT dengan benar menggunakan aplikasi *Appsheets*.

4. Pengukuran Kualitas Hasil :

- a) Pengukuran kualitas hasil program edukasi IMT melalui aplikasi *Appsheets* di Panti Asuhan.
- b) Pengukuran dilakukan dengan cara menghitung persentase anak-anak di Panti Asuhan yang telah memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang IMT dan cara menghitungnya menggunakan aplikasi *Appsheets*.

Evaluasi

1. Evaluasi Ketercapaian Tujuan :

- a) Evaluasi ketercapaian tujuan program edukasi IMT melalui aplikasi *Appsheets* di Panti Asuhan.
- b) Evaluasi dilakukan dengan cara menghitung persentase anak-anak di Panti Asuhan yang dapat menghitung IMT dengan benar menggunakan aplikasi *Appsheets*.

2. Evaluasi Ketercapaian Sasaran :

- a) Evaluasi ketercapaian sasaran program edukasi IMT melalui aplikasi *Appsheets* di Panti Asuhan.
- b) Evaluasi dilakukan dengan cara menghitung persentase anak-anak di Panti Asuhan yang telah memahami konsep IMT dan cara menghitungnya menggunakan aplikasi *Appsheets*.

3. Evaluasi Kualitas Proses :

- a) Evaluasi kualitas proses program edukasi IMT melalui aplikasi *Appsheets* di Panti Asuhan.
- b) Evaluasi dilakukan dengan cara menghitung persentase anak-anak di Panti Asuhan yang telah mengikuti program edukasi IMT dengan benar menggunakan aplikasi *Appsheets*.

4. Evaluasi Kualitas Hasil :

- a) Evaluasi kualitas hasil program edukasi IMT melalui aplikasi *Appsheets* di Panti Asuhan.
- b) Evaluasi dilakukan dengan cara menghitung persentase anak-anak di Panti Asuhan yang telah memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang IMT dan cara menghitungnya menggunakan aplikasi *Appsheets*.

Pelaporan

1. Pelaporan Monitoring :

- a. Pelaporan monitoring program edukasi IMT melalui aplikasi *Appsheet* di Pantu Asuhan.
 - b. Pelaporan dilakukan secara reguler untuk memantau kemajuan program edukasi IMT dan memberikan umpan balik yang tepat.
2. Pelaporan Evaluasi :
- a. Pelaporan evaluasi program edukasi IMT melalui aplikasi *Appsheet* di Pantu Asuhan.
 - b. Pelaporan dilakukan secara reguler untuk memantau hasil program edukasi IMT dan memberikan umpan balik yang tepat.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa IMT dapat digunakan untuk menentukan kategori berat badan dengan membandingkan berat dan tinggi badan. Hasil Penggolongan berat badan berdasarkan IMT, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Penerapan *Appsheet* di Pantu Asuhan Darul Najjah Yogyakarta

Nama Siswa	Umur	Berat Badan	Tinggi Badan	Hasil IMT	Penggolongan Klasifikasi Berat Badan
Vio R. A.	15	50	158	20,03	Normal
Laila A.	17	50	150	22,22	Normal
Risa R. S.	17	43	153	18,37	Under weight
Selsa D. M.	15	68.75	155	28,62	Obesitas 1
Falah N. Q.	14	39.15	148	17,87	under weight
Rohimah	16	49.4	157	20,04	Normal
Amelia S.	14	48.65	158	19,49	Normal
Diyana F. R. A.	17	60.55	156	24,88	Over weight
Hanum S.	14	57.7	157	23,41	Over weight
Khusni S. A.	16	47.25	153	20,18	Normal
Bintan R. F. A.	17	54.15	150.5	23,91	Over weight
Haslinda W. N. F.	14	41.6	152.5	17,89	under weight
Ria R.i	14	42.15	144	20,33	Normal
Bunga G. D. L.	17	58.6	146	27,49	Obesitas 1
Lilis T.	17	47.5	147.5	21,83	Normal
Hawa L. L.	17	50.85	149	22,90	Under weight
Istinganatul	16	47.4	152	20,52	Normal
Tri M.	16	43.7	153.5	18,55	Normal
Azah A.	17	53.3	153	22,77	Normal
Siti N. R.	17	47.9	159	18,95	Normal
Rova N, Z.	14	40.35	150.6	17,79	under weight
Shelly N.	17	58.6	161	22,61	Normal

Tabel 1 diatas menjelaskan hasil perhitungan secara langsung dari *Appsheet* berbasis android. Hasil dari dua puluh sampel terdapat lima underweight , 12 normal , tiga over weight dan dua obesitas tingkat 1. Aplikasi *Appsheet* yang dikembangkan untuk pengukuran IMT berhasil digunakan dengan baik oleh anak-anak. Aplikasi ini memudahkan mereka dalam memasukkan data berat dan tinggi badan, serta secara otomatis menghitung IMT. Aplikasi ini juga menyimpan riwayat pengukuran, sehingga mereka dapat memantau perubahan IMT dari waktu ke waktu.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh

IMT	Jumlah (n)	Persen (%)
Tidak Normal	8	36.4
Normal 18.5-22.9	14	63.6
Total	22	100

Hasil dari Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas indeks massa tubuh remaja putri di panti asuhan Darun Najah adalah normal 18,5-22,9 (63.6%). Indeks massa tubuh tidak normal dalam penelitian ini adalah penggabungan indeks massa tubuh kurus <18.5, gemuk 23-24.9, dan obesitas 25-29.9.

Hasil dari implementasi ini menunjukkan bahwa teknologi sederhana dapat sangat membantu dalam manajemen kesehatan sehari-hari.

1. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman : Setelah sesi edukasi, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan pemahaman penghuni panti asuhan tentang IMT. Hal ini terlihat dari hasil evaluasi sebelum dan sesudah edukasi yang menunjukkan peningkatan skor pengetahuan secara signifikan.
2. Peningkatan partisipasi : Partisipasi penghuni panti asuhan dalam penggunaan aplikasi *Appsheet* untuk pengukuran berat dan tinggi badan serta perhitungan IMT meningkat setelah edukasi. Mereka lebih percaya diri dan terampil dalam menggunakan teknologi tersebut.
3. Perubahan perilaku : Terjadi perubahan positif dalam perilaku kesehatan penghuni panti asuhan setelah mendapatkan edukasi tentang IMT. Mereka lebih sadar akan pentingnya menjaga pola makan sehat dan melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk menjaga kesehatan dan mencegah masalah gizi.
4. Kualitas data pengukuran : Penggunaan aplikasi *Appsheet* untuk pengukuran berat dan tinggi badan menghasilkan data yang lebih akurat dan terstandarisasi. Hal ini memudahkan pengelola panti asuhan dalam memantau kondisi kesehatan penghuni dan memberikan intervensi yang tepat jika diperlukan.

Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini telah memberikan dampak positif yang signifikan bagi penghuni panti asuhan dalam hal pengetahuan dan pemahaman mengenai IMT, partisipasi dalam penggunaan teknologi aplikasi, perubahan perilaku kesehatan, dan kualitas data pengukuran.

1. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman
Aplikasi *Appsheet* dirancang untuk interaksi langsung dengan pengguna, memungkinkan mereka memasukkan data berat dan tinggi badan secara mandiri dan mendapatkan hasil IMT secara instan. Interaksi langsung ini membuat pengguna lebih terlibat dan tertarik dalam proses edukasi. Informasi tentang IMT, pentingnya menjaga berat badan ideal, serta tips dan panduan kesehatan disajikan dalam format digital yang mudah diakses kapan saja melalui aplikasi. Ini membuat informasi lebih mudah diakses dibandingkan dengan metode tradisional seperti pamflet.
2. Peningkatan partisipasi
Aplikasi *Appsheet* dirancang dengan antarmuka yang sederhana dan mudah digunakan, sehingga berbagai kalangan masyarakat, termasuk mereka yang kurang terampil dalam teknologi, dapat menggunakannya tanpa kesulitan. Tidak ada batasan waktu kapan pengguna harus melakukan pengukuran atau mengakses informasi, sehingga mereka dapat melakukannya sesuai dengan jadwal mereka sendiri. Aplikasi ini dapat diakses melalui perangkat mobile, yang dimiliki oleh banyak orang. Ini membuat proses pengukuran dan edukasi bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja.
3. Perubahan perilaku
Desain aplikasi yang mudah digunakan membuat lebih banyak orang nyaman dalam menggunakan teknologi ini, termasuk mereka yang mungkin tidak terbiasa dengan teknologi canggih. Aplikasi *Appsheet* menyediakan informasi yang jelas dan berbasis data mengenai IMT dan hubungannya dengan kesehatan. Edukasi yang didukung data ini membantu pengguna memahami pentingnya menjaga IMT yang sehat dan konsekuensi dari ketidakseimbangan IMT. Informasi tentang kesehatan dan cara-cara untuk menjaga berat badan yang ideal tersedia dalam aplikasi, sehingga pengguna bisa mengaksesnya kapan saja dan di mana saja.
4. Kualitas data pengukuran
Aplikasi *Appsheet* mengotomatisasi proses pengukuran dan pencatatan data, mengurangi kemungkinan kesalahan manusia dalam memasukkan data. Pengguna cukup memasukkan data berat dan tinggi badan, dan aplikasi secara otomatis menghitung IMT. Aplikasi dapat menghasilkan laporan otomatis berdasarkan data yang dikumpulkan, memastikan pelaporan yang akurat dan tepat waktu kepada pihak yang berkepentingan.

Penggunaan teknologi *mobile* terutama aplikasi *appsheet* mengotomatisasi banyak tugas manual seperti penghitungan IMT, pengumpulan data, dan analisis, yang menghemat waktu dan usaha pengguna. Aplikasi

dapat mengirim pengingat untuk melakukan pengukuran rutin atau memberikan tips kesehatan, yang membantu pengguna tetap terlibat dan termotivasi.

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya penentuan IMT dan menjaga kesehatan di kalangan penghuni panti asuhan melalui pendekatan edukasi dan pemanfaatan teknologi aplikasi.

V. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat tentang edukasi penentuan Indeks Massa Tubuh (IMT) di Panti Asuhan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan anak-anak di Panti Asuhan dalam menghitung dan memahami IMT secara efektif dan efisien. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode ceramah dan diskusi tentang pangan yang aman, serta pemeriksaan status gizi yang meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan siswa. Pengabdian masyarakat ini juga telah meningkatkan kesadaran dan kemampuan anak-anak di Panti Asuhan dalam menghitung IMT secara manual. Anak-anak di Panti Asuhan telah memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang IMT dan cara menghitungnya menggunakan aplikasi *Appsheets* dan memahami cara menghitung IMT secara manual. Hasil mayoritas indeks massa tubuh remaja putri di panti asuhan Darun Najah adalah normal 18,5-22,9 (63.6%). Indeks massa tubuh tidak normal dalam penelitian ini adalah penggabungan indeks massa tubuh kurus <18.5, gemuk 23-24.9, dan obesitas 25-29.9.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Pengurus Panti Asuhan Darun Najah yang telah memfasilitasi lokasi pengabdian dan Poltekkes Bhakti Setya Indonesia yang telah mendukung dalam proses pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Elisa, H. *et al.* (2022) 'Penggunaan Aplikasi *Appsheets* Sebagai Media Presensi Online Selama Aktifitas Pembelajaran Daring', *ARSY : Jurnal Aplikasi Riset kepada Masyarakat*, 2(2), pp. 157–162. doi: 10.55583/arsy.v2i2.191.
- Erlangga Firdaus and Gatot Purwanto (2022) 'Pengukur Tinggi dan Berat Badan Secara Otomatis Menggunakan Sensor Load Cell Serta Ultrasonik dengan IoT', *KRESNA: Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2), pp. 230–239. doi: 10.36080/jk.v2i2.52.
- Malla Avila, D. E. (2022) 'SOSIALISASI DAN EDUKASI POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT GUNA PENCEGAHAN HEPATITIS AKUT PADA ANAK DI PANTI ASUHAN INSAN BERSERI MAOSPATI MAGETAN', *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2).
- Novianto, I. (2023) 'Implementasi Pengukur Berat dan Tinggi Badan Digital Untuk Bayi Terintegrasi Aplikasi mPosyandu Implementation of Digital Weight and Height Measurers for Babies Integrated mPosyandu Application', *e-Proceeding of Applied Science*, 9(1), pp. 79–87.
- Pantaleon, M. G. (2019) 'HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI II KOTA KUPANG', *CHMK HEALTH JOURNAL*, 3(3). Available at: <https://cyber-chmk.net/ojs/index.php/kesehatan/article/view/513/203> (Accessed: 8 May 2024).
- Safariyani, E., Nisah, F. A. and Rahmawati, N. (2022) 'Upaya Hidup Sehat Melalui Penyuluhan Bahaya Obesitas Pada Balita', *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), p. 1883. doi: 10.31764/jpmb.v6i4.11671.
- Siti Halimah Tusakdiyah (2023) 'Rancangan Aplikasi Perhitungan Berat Badan Ideal Menggunakan Metode Backward Chaining', *JEKIN - Jurnal Teknik Informatika*, 2(2), pp. 96–111. doi: 10.58794/jekin.v2i2.191.
- Sudibjo, P. *et al.* (2019) 'Perbandingan Tingkat Kebugaran, Gambaran Tinggi Badan, Berat Badan, Serta Indeks Masa Tubuh (Imt) Bagi Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Fik Uny Tahun Akademik 2018 Dan 2019', *Medikora*, 18(2), pp. 108–120. doi: 10.21831/medikora.v18i2.29204.
- Widiasavitri, P. N. *et al.* (2017) 'Pemberian Kegiatan Mindfulness Pada Anak Panti Asuhan', *Buletin Udayana ...*, 16(2), pp. 54–57. Available at: https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/a1895ef02c3c0a1ca24bb972fb8b1858.pdf#page=61.
- Wiranata, Y., Wiranata, Y. and Inayah, I. (2020) 'Perbandingan Penghitungan Massa Tubuh Dengan Menggunakan Metode Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA)', *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo. STIKES Yayasan RS.Dr. Soetomo Surabaya*, 6(1), pp. 43–52. doi: 10.29241/jmk.v6i1.280.
- Yulhendri, Y. (2023) 'WORKSHOP APLIKASI DASHBOARD INTERNAL SDM DENGAN MENGINTEGRASIKAN KNIME DAN APPSHEET DI KPP PMA SATU KALIBATA', *Ekalaya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, 2(1), pp. 58–66. doi: 10.57254/eka.v2i1.15.