



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/24256>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v6i2.24256>

Sosialisasi Pengukuran *Body Mass Index* Sebagai Pendukung Terbentuknya Berat Badan Ideal Pada Kelompok Kerja Guru

Bertika Kusuma Prastiwi*, Yulia Ratimiasih

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2025-05-19

Revised 2025-05-25

Accepted 2025-07-28

Available 2025-07-29

Keywords:

BMI, KKG, ideal body weight

Kata Kunci:

BMI, KKG, Berat Ideal

Abstract

Community service activities aim to provide awareness and understanding of ideal body weight as a preventive measure in health. The main target of this activity is elementary school teachers, in the Batusari Mranggen Teacher Working Group (KKG) as many as 15 teachers, assisted by a team of PPG UPGRIS students. The method used in the community service is PAR (participatory action research). The stages of the activity, observation and analysis of conditions, mapping needs, finding and planning problem solving, implementing the KKG problem solving program regarding ideal body weight. The materials provided are healthy lifestyles, measuring weight and height, calculating BMI. Practical activities are carried out by carrying out weight measurements using a scale. Measuring height and weight comparing the measurement results, calculating with the BMI formula with the BMI standard benchmark, overweight or obesity, underweight, and ideal. The results of the community service are able to create awareness of the importance of ideal body weight for health preventive efforts, with a 80 % success rate implemented for oneself and students. Socialization is expected to increase awareness about ideal body weight.

Kegiatan pengabdian bertujuan memberikan penyadaran, pemahaman terhadap berat badan ideal sebagai salah satu usaha preventif dalam kesehatan. Sasaran utama kegiatan ini adalah guru-guru KKG (Kelompok Kerja Guru) Batusari Mranggen sebanyak 15 guru, dengan dibantu oleh tim mahasiswa PPG UPGRIS. Metode yang digunakan dalam pengabdian PAR (*participatory action research*). Tahapan dari kegiatan, observasi dan analisis kondisi, memetakan kebutuhan, mencari dan merencanakan pemecahan masalah, pelaksanaan program pemecahan masalah KKG mengenai berat badan ideal. Materi yang diberikan adalah pola hidup sehat, pengukuran berat badan dan tinggi badan, penghitungan BMI. Kegiatan praktek dilakukan dengan cara melaksanakan pengukuran berat badan menggunakan timbangan badan. Mengukur tinggi dan berat badan membandingkan antara hasil pengukuran, menghitung dengan rumus BMI dengan patokan standar BMI, berat badan diatas atau obesitas, dibawah *underwaigh*, dan ideal. Hasil dari pengabdian mampu menciptakan penyadaran pentingnya berat badan ideal untuk usaha preventif kesehatan, dengan tingkat keberhasilan 80 % dilaksanakan untuk diri sendiri dan siswa. Sosialisasi diharapkan dapat meningkat kepedulian mengenai berat badan ideal.

✉ Correspondence Address: PJKR, Univ PGRI Semarang

E-mail: bertikakusumapraستيwi@upgris.ac.id

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Berat badan ideal menjadi kebutuhan dan keinginan setiap orang saat ini. Berat badan ideal menjadi dambaan setiap orang dan penting dijaga tujuannya untuk menghindari penyakit kronis yang disebabkan obesitas, Miftakul, 2023.)Jaman yang semakin maju menjadikan manusia dipermudah dalam segala hal, makanan instan, kegiatan dibantu dengan digital, aktivitas fisik semakin berkurang. Penurunan aktivitas fisik dan kurang peduli terhadap kesehatan merupakan perilaku yang dilakukan olah msyarakat di era modern (Pengabdian Olahraga di Masyarakat et al., 2020). Permasalahan yang di hadapi secara umum di masyarakat adalah obesitas, dikarenakan manusia belum mengetahui batasan dan cara mengukur berat badan ideal serta cara menjaga berat badan ideal. Berat badan yang tidak ideal menyebabkan obesitas, yang terjadi karena makanan yang masuk banyak dan kegiatan fisik kurang, maka hasil penghitungan BMI (Body Mass Index) meningkat (Sumarni & Bangkele, 2023). Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan mitra di KKG Batusari Mranggen, mendapatkan informasi bahwa guru-guru banyak keluhan mengenai bagaimana cara mengetahui berat badan dikatakan ideal dan tidak obesitas. Berat badan ideal merupakan berat badan optimal untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, yang dipengaruhi oleh ras, jenis kelamin, usia, tinggal dan berat badan, salah satu metode untuk mengukur berat badan ideal menggunakan indeks massa tubuh. (Yason & Yunus, 2022). Guru-guru sangat cemas jika mengalami obesitas dan menjadikan awal sebuah gangguan fungsi organ tubuh. KKG Batusari merasakan bahwa berat badan yang ideal mendukung penampilan dan aktivitas dalam mengajar. Berat badan ideal menjadi harapan setiap orang, asupan makanan yang lebih banyak akan menyebabkan obesitas sedangkan apabila kurang akan menyebabkan underweight pada anak-anak disebut stunting (Arini & Wijana, 2020)

Sebagai upaya untuk menjawab permasalahan mitra di KKG Batusari Mranggen maka tim pengabdi yang terdiri dari mahasiswa PPG Universitas PGRI Semarang dan dosen memberikan solusi berupa sosialisasi pengukuran *body mass index* sebagai pendukung terbentuknya berat badan ideal dan mendukung aktivitas dalam penampilan mengajar serta mencegah terjadinya obesitas yang merupakan awal terjadinya gangguan fungsi organ tubuh. BMI sebagai indek pengukuran status gizi pada anak, remaja dan dewasa menggunakan penghitungan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang (Matin & Veria, 2013) Dalam sosialisasi BMI diharapkan guru-guru bisa mengukur berat badan ideal secara mandiri dan menerapkan pola hidup sehat sebagai tindakan preventif dalam menjaga kesehatan tubuh. Setiap orang menginginkan pantauan kondisi berat badan ideal untuk mengetahui kelebihan atau kekurangan berat badan secara mandiri. Pengukuran BMI merupakan cara sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri. Body mass index merupakan dihitung dengan rumus matematis, berat badan (dalam kilogram) dibagi dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). BMI Penting untuk mengetahui tingkat ideal dan obesitas seseorang untuk mencegah terjadinya penyakit (Zamzami Hasibuan & A, 2021)

Metode pengukuran lemak tubuh secara invasif dan tidak membutuhkan biaya banyak salah satunya dengan BMI, kelebihanannya dapat dilakukan secara mudah, cepat dan murah (Teresa et al., 2018).

Hasil penghitungan BMI dapat dibandingkan dengan Kriteria BMI yaitu kurus berat ($<17 \text{ kg/m}^2$), kurus ringan ($17,0 - 18,4 \text{ kg/m}^2$), normal ($18,5 - 25,0 \text{ kg/m}^2$), gemuk ringan ($25,1 - 27,0 \text{ kg/m}^2$), dan gemuk berat ($> 27 \text{ kg/m}^2$) (Pratama & Zulfahmidah, 2021).

Seseorang yang memiliki kondisi berat badan berlebih akan mudah mengalami kelelahan dan mengganggu aktivitas sehari-hari dibandingkan dengan yang memiliki berat badan ideal (ISLAM et al., 2024). Pelaksanaan sosialisasi ini berlangsung selama dua tahapan. Pelaksanaan pertama penyuluhan mengenai obesitas dan pola hidup sehat, pelaksanaan kedua praktek mengukur berat dan tinggi badan secara bergantian sebagai indikator penentu apakah kondisi badan termasuk ideal atau tidak dengan patokan standar pengukuran BMI menurut WHO. Pendidikan kesehatan harusnya disosialisasikan dan diajarkan dari sekolah dasar (Kusmiati et al., 2022).

Luaran yang diharapkan tim adalah guru-guru mampu mengaplikasikan pengukuran berat badan dan tinggi badan sebagai indikator BMI secara mandiri dengan target untuk diri sendiri, siswa dan masyarakat dengan tujuan sebagai patokan untuk mencegah terjadinya obesitas.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Sasaran utama kegiatan ini adalah guru-guru sekolah dasar, di KKG (Kelompok Kerja Guru) Batusari Mranggen sebanyak 15 guru, mampu memahami dan menerapkan secara mandiri untuk pribadi dan siswa di sekolah. Pengabdian dibantu mahasiswa PPG UPGRIS dan tim dosen yang berkompeten dalam bidang BMI. Hasil dari pelaksanaan kegiatan akan diberikan angket.

Metode yang digunakan adalah interaksi langsung untuk kegiatan pendampingan dan partisipasi aktif peserta (Saputro & Juntara, 2022). Kegiatan pengabdian dilakukan dengan pemberian sosialisasi, penyuluhan mengenai obesitas dan pola hidup sehat, praktek mengukur berat dan tinggi badan secara bergantian sebagai indikator penentu apakah kondisi badan termasuk ideal atau tidak dengan patokan standar pengukuran BMI menurut WHO. Metode yang digunakan dalam pengabdian PAR (participatory action research). Tahapan dari kegiatan, observasi dan analisis kondisi, memetakan kebutuhan masyarakat, mencari dan merencanakan pemecahan masalah, pelaksanaan program pemecahan masalah (Ummah, 2019).



Gambar 1. Alur kegiatan PKM

1. Kegiatan awal, observasi ke KKG Batusari Mranggen untuk mengetahui kondisi dan kebutuhan.
2. Kegiatan merumuskan dan memahami permasalahan. Guru-guru KKG membutuhkan pemahaman terhadap berat badan ideal sebagai salah satu usaha preventif dalam kesehatan
3. Kegiatan merencanakan, menghubungkan dan mencari solusi dengan sosialisasi pengukuran BMI terhadap berat badan ideal.
4. Kegiatan pelaksanaan, melakukan kegiatan pelatihan secara teori dan praktek.

Metode yang telah digunakan tim pengabdian dalam pemberian (penyampaian) materi pelatihan

penyadaran, pemahaman terhadap berat badan ideal sebagai salah satu usaha preventif dalam kesehatan. Kegiatan pelaksanaan diawali dengan (1) tanya jawab, (2) ceramah, (3) praktek, dan demonstrasi (4) Praktek (Prastiwi et al., 2023) adalah: Langkah-langkah yang dilakukan tim pengabdian untuk memperlancar sosialisasi pengukuran *body mass index* sebagai pendukung terbentuknya berat badan ideal adalah sebagai berikut:

1. Pada awal dan akhir pengabdian diadakan tanya jawab oleh tim pengabdian



Gambar 2. Tanya jawab materi BMI

2. Materi pengetahuan teori tentang pola hidup sehat, langkah-langkah dalam mengukur BMI dalam pembimbingan maupun penyuluhan dilakukan sesuai dengan pembagian kerja, dari tim pengabdian mahasiswa PPG dan dosen PJKR UPGRIS yang memiliki kompetensi dalam bidangnya.



Gambar 3. Paparan Materi

3. Materi praktek yang diberikan adalah tentang pendampingan pengukuran berat badan dan tinggi badan sebagai indikator untuk mengetahui BMI.



Gambar 4. Praktek Pengukuran BMI

4. Mengevaluasi proses pelaksanaan pelatihan.

Memberikan masukan saran dalam pelaksanaan pengabdian kesehatan masyarakat dan keberlanjutan program pengabdian dan kemandirian penyadaran, peningkatan pemahaman terhadap berat badan ideal sebagai salah satu usaha preventif dalam kesehatan. Keberlanjutan bisa dilakukan secara mandiri dan berkala untuk memantau berat badan ideal secara pribadi dan kepada siswa di sekolah.



Gambar 5. Evaluasi Kegiatan Sosialisasi BMI

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Mitra dan tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang mendapatkan hasil dalam pelatihan:

1. Sosialisasi mengenai pengukuran *body mass index* pendukung terbentuknya berat badan ideal .

Sosialisasi pada guru utamanya KKG Batusari Mranggen, BMI menjadi patokan untuk melihat kondisi tubuh dengan berat badan diatas atau obesitas, dibawah *underwaigh*, dan ideal. BMI mempunyai manfaat bagi tubuh sebagai patokan dalam pola hidup sehat, menciptakan berat badan ideal dan usaha preventif dalam kesehatan. Sasaran pengabdian adalah guru-guru anggota KKG Batusari Mranggen.

2. Pola Hidup Sehat

Mengkonsep dan menjelaskan pola hidup sehat. Makan teratur dan terukur sesuai porsi dan

waktu, istirahat yang cukup 8 jam di malam hari, olahraga teratur dan teratur, mental yang sehat. Dilakukan kolaborasi antara dosen dan mahasiswa PPG PJOK Universitas PGRI Semarang.

3. Pengukuran BMI

Diawali dengan penjelasan cara pengukuran berat badan menggunakan timbangan badan, hasil dalam satuan kilogram. Mengukur tinggi badan dengan stadiometer untuk mendapatkan hasil dalam satuan centimeter. Memberikan patokan standar BMI, berat badan diatas atau obesitas, dibawah *underwaigh*, dan ideal berdasar WHO.

4. Praktek Pengukuran BMI

Melaksanakan pengukuran berat badan menggunakan timbangan badan, melepas alas kaki dan benda-benda yang tidak diperlukan kecuali pakaian untuk mendapatkan hasil dalam satuan kilogram. Mengukur tinggi badan dengan stadiometer untuk mendapatkan hasil dalam satuan centimeter. Membandingkan antara hasil pengukuran, menghitung dengan rumus BMI dan membandingkan dengan patokan standar BMI, berat badan diatas atau obesitas, dibawah *underwaigh*, dan ideal berdasar WHO. Contoh diberikan terlebih dahulu, peserta melihat kegiatan praktik pengukuran berat dan tinggi badan kemudian mempraktekkan dengan temannya, jika ada kesulitan diperbolehkan bertanya. Mahasiswa PPG PJOK Universitas PGRI Semarang dilibatkan dalam sosialisasi materi dan praktek untuk membantu kegiatan pengabdian.

Tabel 1. Data Hasil Pengukuran BMI

Data Praktek Pengukuran BMI					
No	Kode Nama	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (centimeter)	BMI	Kategori
1	A1	64	155	26,6	Obesitas
2	A2	42	153	17,9	Underweight
3	A3	55	159	21,8	Ideal
4	A4	56	155	23,3	Ideal
5	A5	52	155	21,6	Ideal
6	A6	56	149	25,2	Obesitas
7	A7	65	155	25,1	Obesitas
8	A8	58	160	22,7	Ideal
9	A9	64	156	26,3	Obesitas
10	A10	68	152	29,4	Obesitas
11	A11	52	158	20,8	Ideal
12	A12	60	164	20,1	Ideal
13	B1	67	165	24,6	Ideal
14	B2	56	160	21,9	Ideal
15	B3	82	171	28,1	Obesitas

Data hasil praktek pengukuran tinggi badan menggunakan stadiometer dan berat badan menggunakan timbangan badan, dan hasil penghitungan BMI, menunjukkan 6 orang berkategori obesitas, 1 orang underwight, 8 orang ideal.

5. Tindak lanjut setelah pelatihan

Guru-guru KKG Batusari Mranggen yang mengikuti kegiatan pelatihan pengukuran BMI mampu menciptakan kemandirian kesadaran, peningkatan pemahaman terhadap berat badan ideal sebagai salah satu usaha preventif dalam kesehatan. Keberlanjutan bisa dilakukan secara mandiri dan berkala untuk memantau berat badan ideal secara pribadi dan kepada siswa di sekolah.

Tabel 2. Data hasil sebelum dan sesudah sosialisasi pengukuran BMI

Data Pemahaman Sebelum Pelatihan Pengukuran BMI					
No.	Indikator	YA	TIDAK	YA (%)	TIDAK (%)
1	Pengertian pola hidup sehat	10	5	66,66666667	33,33333333
2	Komponen pola hidup sehat	8	7	53,33333333	46,66666667
3	Berat ideal	12	3	80	20
4	Underweight	5	10	33,33333333	66,66666667
5	Obesitas	10	5	66,66666667	33,33333333
6	Body Mass Index (BMI)	2	13	13,33333333	86,66666667
7	Komponen BMI	1	14	6,66666667	93,33333333
8	Cara mengukur	1	14	6,66666667	93,33333333
9	Patokan BMI	0	15	0	100
10	Pengukuran Hasil BMI	0	15	0	100
Data Pemahaman Sesudah Pelatihan Pengukuran BMI					
No.	Indikator	YA	TIDAK	YA (%)	TIDAK (%)
1	Pengertian pola hidup sehat	15	0	100	0
2	Komponen pola hidup sehat	14	1	93,33333333	6,66666667
3	Berat ideal	13	2	86,66666667	13,33333333
4	Underweight	13	2	86,66666667	13,33333333
5	Obesitas	15	0	100	0
6	Body Mass Index (BMI)	14	1	93,33333333	6,66666667
7	Komponen BMI	14	1	93,33333333	6,66666667
8	Cara mengukur	12	3	80	20
9	Patokan BMI	12	3	80	20
10	Pengukuran Hasil BMI	12	3	80	20

Data hasil angket pemahaman sebelum dan sesudah sosialisasi pelatihan pengukuran BMI, data sebelum (tidak paham: 100 %) (ya/ paham: 0 %) belum mengetahui cara pengukuran BMI dan komponennya, setelah dilakukan sosialisasi pemahaman meningkat menjadi 80 % (tidak paham: 20%) (ya/ paham: 80 %). Data tersebut menunjukkan bahwa sosialisasi dipahami dan mampu mempraktikan secara mandiri sebagai usaha preventif dalam menjaga kesehatan. Informasi yang didapatkan dari pengukuran BMI mendorong seseorang untuk menjaga berat badan ideal (Arinta et al., 2021)

PEMBAHASAN

Pengabdian melaksanakan program kerja melebihi target awal. Pantauan kondisi badan ideal untuk mengetahui kelebihan atau kekurangan berat badan dapat dilakukan secara mandiri. Pengukuran BMI merupakan cara sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri (Zamzami Hasibuan & A, 2021). Pemahaman dan kesadaran pentingnya pengukuran BMI untuk menciptakan berat badan ideal, hasil pengabdian 80 % memanfaatkan ketrampilan pengukuran BMI pada pribadi dan siswa sebagai patokan berat badan ideal. BMI adalah suatu alat ukur yang dapat digunakan seseorang dalam memantau status kondisi tubuh yang berhubungan dengan kelebihan obesitas atau overweight, kekurangan underweight, dan berat badan ideal. (Zamzami Hasibuan & A, 2021). Hasil didapatkan melalui instrumen angket yang diberikan setelah satu bulan melakukan pelatihan. Sehingga pelaksanaan program tercapai dan melebihi target awal. Kegiatan praktek dan teori, materi mengenai pola hidup sehat, pengukuran BMI, patokan BMI, langkah-langkah, alat yang digunakan, kegiatan praktek pengukuran BMI, kartu kendali berat badan.

D. PENUTUP

Simpulan

Guru-guru KKG Batusari Mranggen merasakan manfaat secara teori maupun praktek bagi diri sendiri maupun siswa serta meningkatkan pemahaman, penerapan terhadap berat badan ideal sebagai salah satu usaha preventif dalam kesehatan. Setelah mengetahui sosialisasi pengukuran BMI guru-guru KKG Batusari Mranggen sudah menerapkan pengukuran dan menjaga berat badan ideal, berdasar angket yang diisi 80% sudah melakukan pengukuran secara mandiri dan sudah memulai menjaga berat badan ideal dengan patokan BMI. Kegiatan berikutnya sosialisasi pelaksanaan pola hidup sehat dan pengukuran pelaksanaannya untuk menjaga kualitas hidup yang baik.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Arini, L. A., & Wijana, I. K. (2020). Korelasi Antara Body Mass Index (BMI) Dengan Blood Pressure (BP) Berdasarkan Ukuran Antropometri Pada Atlet. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 7(1), 32–40. <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i1.390>
- Arintha, D., Putri, M., Wibisono, H. A. Y. G., Sari, F. R., & Tangerang, S. Y. (2021). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Body Mass Index (Bmi) Dengan Upaya Menjaga Berat Badan Ideal Pada Remaja Di Smk Bina Insan Cendekia Tangerang (Bicta) Abstract : Relationship Between the Body Mass Index (Bmi) Knowledge Level and the Effort To Maintain .* 3, 507–516.
- ISLAM, F., Luthfizar Lyanda Adiltsa, A., Setiawan, A., & Hari Cahyo, D. (2024). Pengaruh Pola Asuh Latihan Fisik Terhadap Berat Badan Ideal Taruna Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi. *SKYHAWK : Jurnal Aviasi Indonesia*, 4(1), 331–340. <https://doi.org/10.52074/skyhawk.v4i1.231>
- Kusmiati, M., Ramadani, F. N., Nadia, M., & Nursyam, R. (2022). PENDIDIKAN KESEHATAN: BAHAYA PERGAULAN BEBAS REMAJA. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(01), 1–8. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.441>
- Matin, S. S., & Veria, V. A. (2013). Body Mass Index (BMI) sebagai Salah Satu Faktor yang Berkontribusi terhadap Prestasi Remaja (Studi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro). *Jurnal VISIKES*, 12(2), 163–169.
- Pengabdian Olahraga di Masyarakat, J., Pemberdayaan Senam di Dusun Tlogo Kecamatan Tuntang Bertika Kusuma Prastiwi, P., Ari Widyatmoko, F., Ratimiasih, Y., & Hinda Zhannisa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, U. (2020). *JPOM (Vol) (Tahun) hal x-xx*. <https://journal.upgris.ac.id/xxxhttps://doi.org/xxx>
- Prastiwi, B. K., Ratimiasih, Y., Wibisana, M. I. N., Pratama, D. S., Setiyawan, S., Widyatmoko, F. A., & Wardhana, B. K. (2023). PKM Senam Lansia Kelompok Wanita Tani Puspitasari Sampangan. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1), 40–44. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.15424>
- Pratama, A., & Zulfahmidah, Z. (2021). Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Health*, 2(01), 1–7. <https://doi.org/10.33368/inajoh.v2i1.29>
- Saputro, Y. A., & Juntara, P. E. (2022). Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 3(2), 57–63.
- Sumarni, S., & Bangkele, E. Y. (2023). Persepsi Orang Tua, Guru Dan Tenaga Kesehatan Tentang Obesitas Pada Anak Dan Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(1), 58–64. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i1.658>
- Teresa, S., Widodo, S., & Winarni, T. I. (2018). Hubungan Body Mass Index Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Volume Oksigen Maksimal Pada Dewasa Muda. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 840–853.
- Ummah, M. S. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. In *Sustainability (Switzerland) (Vol. 11, Issue 1)*. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- View of Implementasi pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk menentukan indeks massa tubuh.pdf.* (n.d.).
- Yason, S., & Yunus, A. (2022). Jurnal Ilmu Komputer Kхарisma TECH. *Jurnal Kharisma Tech*, 17, 1–11.

<https://tools.pingdom.com>

Zamzami Hasibuan, M. U., & A, P. (2021). Sosialisasi Penerapan Indeks Massa Tubuh (IMT) di Suta Club. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), 84–89. <https://doi.org/10.22437/csp.v10i2.15585>