

# Pengembangan *Health Self-Empowerment*: Analisis Indeks Massa Tubuh dan Gaya Hidup Masyarakat Agrikultural

## *Development of Health Self-Empowerment: Analysis of Body Mass Index and Lifestyle in Agricultural Communities*

Rizeki Dwi Fibriansari<sup>1</sup>✉, Nurfika Asmaningrum<sup>2</sup>, Anggia Astuti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departemen Keperawatan Dasar, Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Keperawatan Dasar, Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kesehatan merupakan aspek vital dalam kehidupan manusia dan erat kaitannya dengan indeks massa tubuh (IMT) dan gaya hidup. Konsep *self-empowerment* atau pemberdayaan diri semakin berkembang dalam dunia kesehatan, dengan fokus pada upaya individu untuk mengambil peran aktif dalam pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mereka sendiri.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah menganalisis dan mengukur distribusi IMT dan gaya hidup sehat berbasis pengembangan Model *Health Self-Empowerment*.

**Metode:** Rancangan penelitian menggunakan desain deskriptif analitik. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 269 responden di area agrikultural. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, mengukur IMT dan kuesioner tentang perilaku gaya hidup sehat. Analisis data menggunakan statistik deskriptif.

**Hasil:** Mayoritas responden adalah laki-laki (88%) dalam kelompok usia <40 tahun (48%). Kategori IMT *overweight* 55 responden (20,4%) dan obesitas sejumlah 27 responden (10%). Aktivitas gaya hidup sehat yang dominan dilakukan adalah perilaku hidup bersih (67%) dan yang jarang dilakukan makan teratur dan bergizi (54%).

**Kesimpulan:** Usia produktif dengan prevalensi *overweight* dan obesitas pada kelompok agrikultural masih cukup tinggi. Perlunya perhatian terhadap perilaku makan dan manajemen berat badan sebagai bagian dari promosi gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat masyarakat agrikultural perlu ditingkatkan terutama dalam aspek manajemen stres, pola makan, dan pemantauan kesehatan.

**Kata Kunci:** *Self-Empowerment*; Indeks Massa Tubuh; Gaya Hidup; Agrikultural

### ABSTRACT

**Background:** Health is a vital aspect of human life and is closely related to body mass index (BMI) and lifestyle. The concept of *self-empowerment* is increasingly developing in the world of health, with a focus on individual efforts to take an active role in maintaining and improving their health.

**Objective:** The purpose of this study was to analyze and measure the distribution of BMI and healthy lifestyle based on the development of the *Health Self-Empowerment* Model.

**Methods:** The research design used an analytical descriptive design. The sampling technique used a total sampling of 269 respondents in the agricultural area. Data collection was carried out by observation, measuring BMI, and questionnaires about healthy lifestyle behavior. Data analysis used descriptive statistics.

**Results:** The majority of respondents were male (88%) in the age group <40 years (48%). The BMI category of *overweight* was 55 respondents (20.4%) and obesity was 27 respondents (10%). The dominant healthy lifestyle activities carried out were clean living behavior (67%) and those that were rarely carried out were eating regularly and nutritiously.

**Conclusion:** Productive age with prevalence of *overweight* and obesity in agricultural groups is still quite high. The need for attention to eating behavior and weight management as part of promoting a healthy lifestyle. Healthy lifestyle of the community.

**Keywords:** *Self-empowerment*; Body Mass Index; Lifestyle; Agriculture

✉ Corresponding author: [rizekifibriansari@unej.ac.id](mailto:rizekifibriansari@unej.ac.id)

Diajukan 04 Januari 2024 Diperbaiki 13 Februari 2025 Diterima 24 Februari 2025