

WORKSHOP GIZI SEIMBANG PADA MASYARAKAT GEMAR BEROLAHRAGA TINJU DI WILAYAH CISEENG KABUPATEN BOGOR JAWA BARAT

Ferry Yohannes Wattimena¹, Hidayat Humaid², Khaeroni³
^{1,2,3} Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta
ferry.yohannes@unj.ac.id

Abstract

This activities aims to provide additional knowledge about balanced nutrition for people who do boxing exercise in Ciseeng area Bogor district, West Java. The activities was conducted at HS Boxing Camp Ciseeng, Bogor, West Java Province through workshop on October 28, 2020. The methods for this activities are information discussion, demonstrations, and mentoring. The workshop provides knowledge about balanced nutrition for people who do boxing exercise, we prepare expert resource persons as speakers in this activity. Community participation and support is quite high, they actively involved in implementing the program.

Keywords: Implementation for Balance Nutrition, Health, People, Boxing

Abstrak

Pengabdian Kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tambahan mengenai gizi seimbang pada masyarakat gemar berolahraga tinju di wilayah Ciseeng Kabupaten Bogor Jawa Barat. Tempat pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di HS Boxing Camp Ciseeng Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat. Waktu pelaksanaan kegiatan dilaksanakan tanggal 28 Oktober tahun 2020. Metode yang digunakan dalam menjalankan program pengabdian masyarakat ini adalah diskusi informasi, demonstrasi, dan pembimbingan. Hasil Pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan lancar. Program yang telah dilaksanakan memberikan pelatihan kepada masyarakat yang gemar berolahraga tinju tentang pentingnya pengetahuan akan gizi, selain itu disiapkan nara sumber ahli sebagai pembicara dalam kegiatan ini. Partisipasi dan dukungan masyarakat cukup tinggi, dimana masyarakat turut aktif dalam pelaksanaan program sehingga masyarakat dapat mengambil manfaatnya dengan lebih maksimal.

Kata Kunci: Upaya Penerapan Gizi Seimbang, Kesehatan, Masyarakat, Tinju

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Negara kita saat ini mempunyai tiga masalah yang berkaitan dengan gizi yaitu *stunting*, *wasting* dan obesitas (*triple burden*) serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Kondisi ini dapat dilihat melalui data yang bersumber dari Riskesdas pada tahun 2018 yang menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Riskesdas, 2018).

Data diatas adalah representasi kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki. Permasalahan tersebut juga memiliki korelasi berdasarkan *baseline survey* UNICEF pada tahun 2017, bahwasannya ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja (BAPPENAS dan UNICEF, 2017). Sebagian besar remaja menggunakan waktu luang mereka untuk kegiatan tidak aktif, sepertiga remaja makan cemilan buatan pabrik atau makanan olahan, sedangkan sepertiga lainnya rutin mengonsumsi kue basah, roti basah, gorengan, dan kerupuk.

Masalah kecukupan dan gizi buruk merupakan peringatan bagi semua stakeholder yang ada di negeri ini. Itu berarti bahwa masalah pangan dan gizi adalah masalah bersama yang penanganannya juga harus dilakukan bersama. Materi penyuluhan, pelatihan dan pendampingan dapat memberikan nilai manfaat sesuai dengan masalah yang dihadapi.

Pemberdayaan masyarakat merupakan proses yang kompleks, tanpa henti (*stop start proses*) dan jangka panjang. Langkah yang dilakukan dalam pemberdayaan masyarakat melalui tahapan yang tidak bersifat sekuensial. Program pemberdayaan dalam meningkatkan status gizi harus dilakukan dengan pemberian pemahaman yang cukup, karena pengetahuan yang melekat dapat memberikan kebiasaan dan dalam jangka panjang dapat merubah kultur masyarakat kearah yang positif.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Ilmu gizi olahraga adalah ilmu yang mempelajari tentang hubungan antara pengelolaan makanan dan kinerja fisik yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh, kebugaran jasmani, pertumbuhan, serta pembinaan prestasi atlet. Pemenuhan asupan gizi merupakan kebutuhan dasar bagi atlet yang dimana makanan yang dikonsumsi oleh atlet tersebut harus mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan olahraga. Makanan tersebut harus mengandung jumlah tertentu zat gizi penghasil energi serta dapat mengganti zat gizi di dalam tubuh setelah melakukan suatu aktivitas olahraga.

Tujuan utama dalam melakukan pengaturan gizi ini adalah untuk mendapatkan keseimbangan energi yang diperoleh melalui makanan dan minuman dengan energi yang diperlukan oleh tubuh untuk menjaga keseimbangan metabolisme tubuh dan penyediaan energi saat istirahat, latihan dan pertandingan.

Penyuluhan tentang gizi seimbang pada zaman modern sekarang ini memang sudah banyak dilakukan namun belum menyentuh keseluruhan lapisan masyarakat, fakta-fakta mengenai penyakit yang ditimbulkan akibat gizi tidak seimbang sedikit banyaknya harusnya memunculkan kesadaran masyarakat untuk mempelajari lebih jauh mengenai pola gizi yang seimbang dengan merubah menu makanan yang dikonsumsi sehari-hari yang disesuaikan dengan pola aktivitasnya.

Kebutuhan energi yang diperlukan setiap orang berbeda-beda, bergantung kepada berbagai faktor, antara lain umur, jenis kelamin, berat dan tinggi badan serta berat ringannya aktivitas sehari-hari. Untuk menunjang aktivitas latihan tinju tersebut memerlukan nutrisi atau zat gizi yang cukup baik kualitas maupun kuantitas (Nelson, et.al, 2005).

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah kualitatif yang sifatnya deskriptif. Langkah-langkah dalam menjalankan program pengabdian masyarakat ini adalah diskusi informasi, demonstrasi, dan pembimbingan.

Kegiatan ini dilaksanakan melalui workshop dengan tujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat yang gemar berolahraga tinju di wilayah Ciseeng Kabupaten Bogor, Jawa Barat tentang pentingnya pengetahuan gizi yang seimbang. Dalam kegiatan workshop ini disiapkan nara sumber ahli gizi sebagai pembicara dalam *workshop*.

Workshop ini sebagai salah satu solusi untuk mengatasi permasalahan dilapangan yang ditemukan melalui hasil survey pengabdian melalui diskusi dengan masyarakat yang gemar berolahraga tinju di wilayah Ciseeng Kabupaten Bogor, Jawa Barat bahwasannya pengetahuan mereka tentang gizi seimbang masih sangat terbatas. Hal ini disebabkan karena kurangnya sosialisasi kegiatan ilmiah pada wilayah tersebut khususnya yang membahas masalah pola gizi seimbang untuk mencegah terjadinya obesitas maupun kekurangan asupan gizi terutama bagi mereka yang aktif dalam berolahraga.

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

Data hasil tes untuk mengetahui seberapa besar pemahaman masyarakat terhadap pentingnya gizi seimbang menunjukkan 50 responden sebanyak 30% termasuk dalam kriteria baik, 16,67% termasuk dalam kriteria cukup, dan 53,33% termasuk dalam kriteria kurang. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pengetahuan masyarakat yang gemar berolahraga tinju di wilayah Ciseeng Kabupaten Bogor akan pentingnya gizi seimbang masing tergolong kurang.

Workshop ini adalah salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat akan pentingnya masalah gizi dengan harapan mampu mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi yaitu meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan, menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada pelaku olahraga dapat membantu individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan agar berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi.

Tujuan untuk merubah perilaku masyarakat yang gemar berolahraga tinju ini agar mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi untuk mencapai status gizi yang baik. Kualitas nutrisi yang baik adalah pada interaksi antara asupan zat gizi dengan peningkatan fungsi alat-alat tubuh. Salah satu zat gizi penting tersebut adalah karbohidrat karena zat tersebut berperan sebagai salah satu sumber energi utama.

Karbohidrat mensuplai hampir 40% dari total energi tubuh yang digunakan saat istirahat, dengan 15-20% digunakan oleh otot. Saat Latihan dengan intensitas ringan lemak menjadi sumber energi utama, namun ketika intensitas latihan berubah menjadi lebih tinggi maka karbohidrat digunakan sebagai sumber energi dengan prosentasi mencapai 50%. Bahkan pada saat latihan yang maksimal atau supra maksimal, karbohidrat digunakan secara eksklusif. Oleh karena itu, karbohidrat menjadi sumber energi primer pada latihan anaerobik dengan intensitas tinggi yang kurang dari satu menit dan latihan aerobik dengan intensitas tinggi pada waktu yang lebih dari satu jam.

Energi dari aktifitas fisik diwakili oleh banyaknya jumlah performa kerja eksternal dari tubuh. Untuk kebutuhan harian dasar, jumlah dari aktifitas fisik dapat sangat

berbeda antara satu individu dengan individu lainnya, hal ini bergantung pada banyaknya porsi latihan dan aktifitas spontan. Kebutuhan energi untuk aktifitas fisik dapat dipengaruhi oleh faktor yang berbeda seperti berat badan dan tingkat kebugaran jasmani, tetapi total jumlah aktifitas fisik lebih banyak bersumber dari perbedaan kebutuhan energi yang besar pada tiap individu.

Individu yang memiliki obesitas berlebih cenderung malas bergerak dan beraktivitas sehingga menyebabkan keterampilan motorik serta kebugaran jasmaninya menjadi kurang. Status kebugaran tubuh adalah keadaan yang tidak dapat dipisahkan dengan kesehatan. Kebugaran jasmani dapat mempengaruhi produktivitas kerja dan daya tahan

tubuh terhadap penyakit serta dapat menentukan kualitas hidup seseorang. Seseorang dengan derajat kebugaran jasmani yang baik akan memiliki kemampuan yang baik dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari.

**Tabel 1. Kebutuhan Energi Untuk Berbagai Macam Cabang Olahraga
(K.Kal/Kg BB/24 jam)**

Jenis Kelamin	Olahraga agak ringan	Olahraga agak sedang	Olahraga agak berat	Olahraga sangat berat
Laki-laki	42	46	54	62
Wanita	36	40	47	55

Sumber : Basiran,dkk 2007:74

Table 2. Contoh Menu Makan Pada Saat Latihan

Makan	Jenis Makanan	Berat (Gram)
Makan pagi (07.00)	Nasi	200
	Sayur Tahu	100
	Tempe bacem	100
	Buah Pisang	100
	Susu	20
	Jus melon	300 (ml)
Selingan Pagi (10.00)	Singkong rebus	50
	Jus jambu	300 (ml)
Makan Siang (12.30)	Nasi	300

	Sayur sup	100
	Ati ampela	50
	Oseng tempe	50
	Salad buah	200
	Jus alpukat	300 (ml)
Makan	Jenis makanan	Berat (gram)
Selingan siang (16.00)	Biskuit	50
	Ubi kukus	50
	Jus Mangga	300 (ml)
Makan malam (19.00)	Nasi	300
	Ayam	50
	Capcay	100
	Salad buah	200
	Jus tomat	300 (ml)

Sumber :Pribadi, 2020



Gambar 1. Dokumentasi Workshop Gizi Seimbang

5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions and Recommendations*)

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan tambahan kepada masyarakat akan pentingnya ilmu gizi, kegiatan ini telah berjalan dengan baik yang terbukti dari antusias, minat dan hasil evaluasi dari peserta yang selama workshop berlangsung terlihat aktif dan mendapatkan nilai yang baik ketika hasil evaluasi dilakukan oleh pelaksana dari tugas yang diberikan. Diharapkan dari workshop ini ada tindak lanjut dari pemerintah Kota dan Kabupaten Bogor untuk membuat kegiatan lain yang melibatkan seluruh masyarakat baik ditingkat kota maupun Kabupaten.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Basiran, dkk (2007) Modul ilmu gizi olahraga. Bandung: FPOK UPI.
- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) dan United Nations Children's Fund (2017). *Laporan Baseline SDG tentang Anak-Anak di Indonesia* Jakarta: BAPPENAS dan UNICEF.
- Nelson, et.al, 2005. Nutrition Knowledge of Folate and Calcium Among Female College Athletes Attending a Division II University. *American College of Sport Medicine Medicine & Science in Sports & Exercise*. 37(5)
- Kementerian kesehatan badan penelitian dan pengembangan Kesehatan (Riskesdas). Hasil utama Riskesdas 2018.
- Silmy Zakiyati S, Ai Nurhayati, dan Cica Yulia, 2015 Hasil Belajar "Ilmu Gizi Olahraga" Pada Pemilihan Makanan Atlet Dayung Universitas Pendidikan Indonesia. *Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner*. Vol.4, No.1, April 2015