

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia
Volume 3, Nomor 3, June 2024, Halaman 5-10
Licenced by CC BY-SA 4.0
ISSN: 2986-7002
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11521700>

Pendampingan Gizi di Pusat Kebugaran FAST2FIT Makassar

Nurul Ichsan¹, Etno Setyagraha², Nurussyariah Hammado³

¹Prodi Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

³Prodi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Makassar

Email : dhede.shine@gmail.com¹, etno.setyagraha@unm.ac.id², nurussyariah@unm.ac.id³

Abstrak

Kesadaran masyarakat akan pentingnya kebugaran semakin tinggi. Di Indonesia terkhusus di Kota Makassar, antusiasme masyarakat dapat dilihat dari semakin banyaknya masyarakat yang berolahraga baik olahraga individu seperti berlari dan bersepeda, serta masyarakat yang bergabung di pusat kebugaran. Bagi mereka yang melakukannya biasanya akan berakhir dengan perasaan lelah atau dikenal dengan istilah *burn out*, dan ujungnya akan membuat program tersebut gagal untuk dilaksanakan. Dalam kegiatan PKM Ini yang dilaksanakan pada salah satu pusat kebugaran FAST2FIT Kota Makassar. Jenis pendampingan yang dilakukan dimulai dari pengukuran status gizi hingga edukasi mengenai pengaturan pola makan sesuai dengan kebutuhan program kebugaran setiap anggota mitra. Selain itu, ditawarkan pula pendampingan lebih khusus dan intens bagi mitra yang menginginkan pendampingan yang berkesinambungan. Hasil dan kegaitan tersebut yaitu Sebanyak 32 peserta pendampingan terlibat dalam kegiatan, dan kesemuanya menunjukkan respon positif baik ketika kegiatan edukasi dilakukan maupun ketika dilakukan umpan balik. Kegiatan pengabdian yang dilakukan terdiri dari tes dan pengukuran, edukasi, serta evaluasi kegiatan pendampingan.

Kata Kunci: *Pendampingan Gizi, Pusat Kebugaran FAST2FIT*

Abstract

Public awareness of the importance of fitness is increasing. In Indonesia, especially in Makassar City, people's enthusiasm can be seen from the increasing number of people exercising, both individual sports such as running and cycling, as well as people joining fitness centers. Those who do this will usually end up feeling tired or known as burn out, and in the end this will make the program fail to be implemented. In this PKM activity, it was carried out at one of the FAST2FIT fitness centers in Makassar City. The type of assistance provided starts from measuring nutritional status to education regarding managing diet according to the fitness program needs of each partner member. Apart from that, more special and intense assistance is also offered for partners who want continuous assistance. The results and activities were that 32 mentoring participants were involved in the activities, and all of them showed positive responses both when educational activities were carried out and when feedback was provided. The service activities carried out consist of tests and measurements, education, and evaluation of mentoring activities.

Keywords: *Nutrition Assistance, FAST2FIT Fitness Center*

Article Info

Received date: 20 May 2024

Revised date: 29 May 2024

Accepted date: 07 June 2024

PENDAHULUAN

Kesadaran masyarakat akan pentingnya kebugaran semakin tinggi. Di Indonesia terkhusus di Kota Makassar, antusiasme masyarakat dapat dilihat dari semakin banyaknya masyarakat yang berolahraga baik olahraga individu seperti berlari dan bersepeda, serta masyarakat yang bergabung di pusat kebugaran. Tujuan mereka berlatih bermacam-macam. Ada yang ingin menjaga kebugaran, ada yang ingin meningkatkan massa ototnya, dan ada yang ingin menurunkan kadar lemaknya sehingga badannya menjadi ideal. Permasalahannya adalah berfokus pada kegiatan olahraga atau latihan saja akan menyulitkan untuk mencapai tujuan yang diinginkan apabila tidak memperhatikan faktor yang berpengaruh lainnya seperti pola makan dan istirahat. Terkait tentang gizi dalam berolahraga, tentunya akan berbeda dengan pemenuhan gizinya dengan gizi masyarakat sedenter. Jenis olahraga pun menentukan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan, sehingga perlu adanya edukasi terkait gizi olahraga.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu profesi atau kegiatan tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehabis melakukan aktivitas tersebut. Kebugaran tubuh lahir dari pengelolaan pelatihan olahraga dan keseimbangan gizi yang diperoleh dari

asupan (Idham Z, *et al.* 2022). Semakin hari tantangan untuk hidup di dalam jalur yang sehat dan bugar semakin berat. Padahal kebugaran sendiri merupakan salah satu faktor penting yang menunjang keberhasilan kerja. Dampak positif yang dapat dirasakan apabila seseorang berada dalam kondisi bugar yaitu konsentrasi yang meningkat, mobilitas yang baik, dan psikologis yang sehat (Nugraha dan Wibowo. 2021).

Selain aktivitas fisik yang terpenuhi, diperlukan juga asupan gizi dari makanan yang baik. Asupan gizi terdiri dari zat gizi makro dan mikro. Selama ini paradigma penentuan pola makan pada program penurunan berat badan ataupun peningkatan berat badan, seringkali masih dilakukan dengan cara sembarangan tanpa melihat kebutuhan kalori harian (Saparia, *et al.* 2021). Padahal hal tersebut menjadi pemicu tidak berhasilnya program penurunan ataupun peningkatan berat badan.

Bagi mereka yang melakukannya biasanya akan berakhir dengan perasaan lelah atau dikenal dengan istilah *burn out*, dan ujungnya akan membuat program tersebut gagal untuk dilaksanakan. Beberapa masyarakat masih percaya bahwa karbohidrat merupakan jenis makanan yang harus dihindari ketika melakukan program penurunan berat badan. Di sisi lain, penimbunan bahan makanan berbasah dasar lemak dan protein dilakukan mereka yang sedang melaksanakan program peningkatan berat badan. Padahal justru keseimbangan zat gizi makro dan mikro itulah yang perlu diperhatikan (Hartanti dan Mawarni, 2020). Mengapa hal ini menjadi penting karena ketika berbicara mengenai keseimbangan zat gizi tentu akan berdampak pada status gizi mereka. Gambaran status gizi juga bisa dijadikan acuan untuk penentuan program latihan (*exercise*) dan juga besarnya kalori yang boleh diasup per individu (Hartanti dan Mawarni, 2020).

Solusi Permasalahan

Ditinjau dari permasalahan yang dihadapi mitra pada latar belakang di atas, maka solusi yang diberikan yaitu edukasi sekaligus pendampingan gizi yang dilaksanakan pada salah satu pusat kebugaran FAST2FIT Kota Makassar. Jenis pendampingan yang dilakukan dimulai dari pengukuran status gizi hingga edukasi mengenai pengaturan pola makan sesuai dengan kebutuhan program kebugaran setiap anggota mitra. Selain itu, ditawarkan pula pendampingan lebih khusus dan intens bagi mitra yang menginginkan pendampingan yang berkesinambungan.

Pengisi materi pada pendampingan yaitu beberapa orang dosen, ahli nutrisisionis, dan juga didampingi lima orang mahasiswa. Pendampingan dilakukan bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat untuk hidup lebih sehat, bugar, dan bermakna. Sehingga paradigma masyarakat mengenai regulasi hidup sehat bukan hanya berolahraga terus menerus tanpa menerapkan ilmu kebugaran di dalamnya. Padahal, untuk mencapai tujuan hidup sehat dan bugar, diperlukan 10 pedoman gizi seimbang diantaranya pengaturan pola makan dan bergerak lebih sering.

Kegiatan edukasi dilakukan dengan cara mengedukasi dan mendampingi mitra dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan mengenai kebugaran, hubungan makanan dan kebugaran, serta komposisi makanan sesuai dengan konsep gizi sehat dan gizi seimbang. Selain itu, kegiatan ini juga berfungsi sebagai perpanjangan tangan dari program pemerintah untuk mengentaskan dan menekan angka obesitas di kalangan masyarakat. Isi kegiatan dapat terbagi menjadi empat sesi yaitu sesi *ice breaking*, pemaparan materi, praktek, dan *group discussion*.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan beberapa item kegiatan, diantaranya:

1. *Ice breaking*, merupakan kegiatan yang dilakukan di awal, tengah dan akhir kegiatan edukasi dan pelatihan sebagai salah satu upaya kreatif untuk memusatkan fokus dan minat peserta selama edukasi berlangsung.
2. Teori, penyajian teori dilakukan oleh pendidik Program Studi Ilmu Gizi FIK UNM yang dinilai berkompeten untuk membawakan masing-masing materi. Penyajian juga disandingkan dengan sesi tanya jawab sehingga tercipta suasana interaktif dan kodusif.
3. Praktek, dilakukan dengan tujuan agar peserta edukasi yang menerima teori kemudian langsung mengaplikasikan teori yang telah mereka peroleh sebelumnya selama pelatihan berlangsung.
4. *Forum Group Discussion* (FGD), merupakan sesi khusus untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk saling bertukar pikiran dengan peserta lainnya sembari diamati/diobservasi oleh mentor yang juga merupakan dosen Prodi Ilmu Gizi FIK UNM.

5. Evaluasi sebagai bentuk integrasi dari pendampingan selama kegiatan edukasi yang dikemas dengan *pre test* dan *post test*.

Target Luaran

Setelah melakukan kegiatan edukasi dan pendampingan ini, maka diharapkan dapat :

- 1) Terjadi peningkatan pengetahuan mitra bukan hanya pada pemilihan menu makanan yang sehat, tetapi juga pada aspek pengetahuan penatalaksanaan gizi yang mengacu pada konsep gizi sehat dan gizi seimbang.
- 2) Peserta sosialisasi dan edukasi mampu menyebarkan konsep gizi sehat dan seimbang kepada lingkungan sekitarnya.
- 3) Fast2Fit dapat menjadi salah satu pusat kebugaran yang menjadi contoh dalam membantu klien ke depannya untuk hidup sehat dan bugar.

Manfaat

Manfaat yang diperoleh bagi masyarakat dalam penerapan Ipteks bagi Masyarakat (IbM) adalah sebagai berikut :

- 1) Bagi Mitra, peserta sosialisasi dan edukasi kedepannya dapat secara mandiri menerapkan konsep gizi sehat dan seimbang serta dapat menyebarkan konsep tersebut di lingkungan keluarga atau wilayah sekitarnya.
- 2) Bagi Pengabdian, sebagai fasilitas untuk pertukaran ilmu sebagai ahli dan pendidik di bidang gizi dan olahraga.
- 3) Bagi Fakultas dan Universitas, sebagai media mempromosikan dan mempersiapkan calon lulusan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan agar mampu memajemen nutrisi secara tepat, seimbang, dan mandiri, serta menerapkan sekaligus mengedukasi gaya hidup sehat.

Tujuan

Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan yaitu :

- 1) Mengenalkan kepada masyarakat untuk hidup sehat dan mengonsumsi gizi seimbang.
- 2) Mengedukasi masyarakat mengenai bahayanya *obesitas* dan gizi kurang terhadap kesehatan mereka.
- 3) Mengedukasi sekaligus mendampingi masyarakat untuk mampu mencegah *obesitas* dan gizi kurang secara mandiri.

PELAKSANAAN KEGIATAN

1. Realisasi Penyelesaian Masalah

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 06 Mei – 11 Mei 2024 yang bertempat di Pusat Kebugaran Top Fit Gowa (Cabang Kab. Gowa Fast2Fit Makassar). Kegiatan dihadiri oleh 32 orang anggota terdaftar dan *visitor* yang merupakan anggota Fast2Fit sebagai mitra, 3 orang tim dari Prodi Gizi FIKK UNM, dan 5 orang mahasiswa. Berikut table rangkaian kegiatan.

No	Uraian Kegiatan	Minggu			
		1	2	3	4
1	Persiapan	X			
2	Perizinan/Persuratan	X			
3	Penyuluhan kepada Mitra		X		
4	Implementasi (Pelatihan)		X	X	
5	Evaluasi			X	
6	Penyusunan Laporan				X

2. Partisipasi Mitra

Sebanyak 32 orang anggota terdaftar dan *visitor* terlibat aktif dalam kegiatan pendampingan yang dilaksanakan selama sepekan. Kesemua anggota rutin menyetorkan perubahan baik secara fisik maupun psikologi yang dirasakan selama mengikuti pendampingan. Hasil akhir pengukuran status gizi dan kebugaran yang dilakukan pada pihak mitra, juga menunjukkan hampir seluruh peserta merasakan efek positif perubahan pola hidup. Terekam pula pada hasil pengukuran bahwa tingkat kebugaran anggota mitra juga mengalami peningkatan kearah positif. Hingga pada akhirnya yang menjadi tujuan utama dari program pengabdian masyarakat ini, pihak mitra bersedia menyebarkan edukasi pola hidup sehat dan seimbang untuk mewujudkan masyarakat yang bugar.

Hasil

Peserta kegiatan yang terlibat sebanyak 32 orang yang terdiri dari anggota terdaftar dan *visitor* yang berada dibawah pengelolaan pusat kebugaran Fast2Fit Makassar. Kegiatan dilaksanakan selama tujuh hari. Kegiatan dibuka dengan melakukan pengukuran status gizi dan tingkat pengetahuan mitra untuk mengetahui bagaimana gambaran dan kondisi umum dari mitra pengabdian. Setelah dilakukan tes dan pengukuran, dilanjutkan dengan penyajian materi.



Gambar 1. Dokumentasi Pengukuran Status Gizi

Pelaksanaan edukasi dilakukan dalam bentuk diskusi interaktif. Hal ini bertujuan agar materi yang disampaikan tidak terkesan monoton dan bersifat menarik sehingga informasi tersampaikan dengan baik. Selain itu, disela-sela penyajian materi dilakukan juga *ice breaking* agar peserta tidak merasa jenuh dan bosan ketika pelaksanaan edukasi berlangsung. Edukasi yang disampaikan memuat materi mengenai prinsip-prinsip gizi seimbang yang tertuang dalam empat pilar gizi seimbang yaitu:

1. Mengonsumsi aneka ragam pangan sehat. Pada bagian ini, mitra juga diajarkan untuk bagaimana menggunakan kalkulator kalori yang banyak terdapat di internet. Tujuan sosialisasi ini agar peserta kedepannya dapat dengan mandiri menghitung kalori dasar harian mereka masing-masing.
2. Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat. Pada poin ini peserta diajak untuk merefleksikan bagaimana pola hidup bersih dengan mengamati alur sanitasi yang terdapat di lingkungan sekitar mereka. Termasuk menjelaskan beberapa penyakit infeksius yang kemungkinan dapat berkembang di sekitarnya dan akan memengaruhi status gizi mereka.
3. Melakukan aktivitas fisik. Materi yang menjelaskan poin ini digambarkan dengan memberikan penjelasan mengenai jenis-jenis olahraga, tujuan berolahraga, perbedaan *non exercise activity* dan *exercise activity*. Hal ini bertujuan untuk menjelaskan kepada masyarakat bahwa kegiatan beberes rumah dan kegiatan *non-training* lainnya meskipun bukan masuk ke dalam kategori olahraga (*exercise*) akan tetapi sangat membantu dalam menjalani program hidup sehat dan bugar.
4. Memantau berat badan secara berkala. Di bagian ini, pemateri mengadakan ajakan secara persuasif kepada peserta kegiatan untuk senantiasa mengecek berat badan agar mengetahui status gizi masing-masing. Kegiatan semacam ini juga dilakukan untuk mengenalkan bahayanya kondisi obesitas ataupun terlalu kurus kepada masyarakat yang semakin hari semakin dianggap biasa saja.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang

Beberapa indikator yang diukur peningkatannya sebelum hingga setelah kegiatan edukasi berlangsung diantaranya:

- a. Peserta kegiatan mengetahui perbedaan pola hidup sehat-seimbang-bugar dan yang tidak.

- b. Peserta kegiatan mengetahui apa saja bentuk-bentuk kegiatan yang menerapkan pola hidup sehat.
- c. Peserta kegiatan mengetahui akibat apabila tidak menerapkan pola hidup sehat.

Kegiatan edukasi bahkan mendapatkan tanggapan positif dari pimpinan pusat kebugaran dan mengharapakan adanya kegiatan lanjutan terkait pendampingan gizi dan pola hidup sehat.



Gambar 3. Sesi Foto Bersama Setelah Sesi Edukasi

Berdasarkan Nuryastuti, *et. al.* (2021), kebugaran dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: pola makan, istirahat yang cukup, dan aktivitas jasmani. Ketiga faktor tersebut saling berkaitan erat, dimana tidak boleh ada yang dilakukan secara berlebihan ataupun dalam jumlah yang sedikit. Apabila pola makan seseorang sudah terpenuhi dengan baik, otomatis asupan gizi yang diperlukan juga terpenuhi dengan baik. Istirahat yang cukup juga menjadi salah satu hal penting untuk membantu tubuh dalam optimalisasi pembakaran kalori dan regenerasi sel pasca beraktivitas. Sejalan dengan hal tersebut, aktivitas fisik yang baik dan cukup juga menunjang pembentukan otot, pembakaran kalori, pengaturan sistem hormonal yang baik, dan pembiasaan rekaman memori pada otot (Fernanda, *et.al.* 2023).

Status gizi sendiri terdiri dari beberapa kategori, yaitu kurus, normal, *overweight*, dan obesitas. Kategori yang baik yaitu pada status gizi normal. Status gizi yang normal memudahkan seseorang untuk mendapatkan tingkat kebugaran (Satin, *et. al.* 2021). Sehubungan dengan status gizi, penentuan status gizi dilakukan dengan memperhatikan indeks massa tubuh (IMT), dimana nilai IMT tersebut merupakan gambaran kondisi seseorang yang memang besar dipengaruhi oleh pola asupan makanan dan aktivitas fisik (Henjilito. 2019).

Faktor Pendukung

Antusiasme terlihat sangat baik dari peserta kegiatan pengabdian masyarakat. Hal ini tentu saja menjadi salah satu faktor yang paling membantu dalam keberhasilan program pengabdian masyarakat. Perilaku kooperatif juga ditunjukkan oleh peserta yang memang menjadi subjek mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Beberapa indikator yang terukur dalam kegiatan pengabdian ini adalah respon dan umpan balik dari peserta kegiatan yang terekam selama kegiatan edukasi berlangsung. Tim juga tidak mengalami kesulitan karena fasilitas pendukung edukasi sangat cukup dan memadai. Bukan hanya peserta didik yang menunjukkan sikap yang mampu bekerja sama, para instruktur *pro* di pusat kebugaran tersebut pun mendampingi tim pengabdian kepada masyarakat sepanjang berjalannya kegiatan pendampingan.

Faktor Penghambat

Selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di lokasi mitra, tidak ditemui kendala yang berarti. Namun, tetap saja ada beberapa faktor yang cukup menghambat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Diantaranya adalah keterbatasan waktu yang akan menjadi bahan pertimbangan dikemudian hari agar benar-benar bisa menjadi pendamping dan pendukung bagi masyarakat yang ingin bugar.

SIMPULAN

- a. Sebanyak 32 peserta pendampingan terlibat dalam kegiatan, dan kesemuanya menunjukkan respon positif baik ketika kegiatan edukasi dilakukan maupun ketika dilakukan umpan balik.
- b. Kegiatan pengabdian yang dilakukan terdiri dari tes dan pengukuran, edukasi, serta evaluasi kegiatan pendampingan.

SARAN

- a. Penentuan durasi waktu perlu dipertimbangkan untuk dibuat lebih efektif dan efisien.
- b. Pemilihan topik materi dibuat berkesinambungan dengan materi saat ini, agar manfaatnya lebih terasa.

REFERENSI

- Fernanda, D.H. *et al.* 2023. Analisis Status Gizi, Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 8 di SMPN 1 Puncokusumo Kabupaten Malang. *Jurnal Segar*. XII(1): 33 – 46.
- Hartanti, D. dan Mawarni, D.R.M. 2020. Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur serta Aktivitas Sedentari terhadap Kebugaran Jasmani Kelompok Usia Dewasa Muda. *Sport and Nutrition Journal*. 2(1): 1 – 9.
- Henjilito, R. 2019. Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SMAN. 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal PENJAKORA*. 6(1): 42 – 49.
- Idham, Z. *et. al.* 2022. Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*. 6(3): 4078 – 4089.
- Nugraha, M.H dan Wibowo, S. 2021. Hubungan Antara Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 09(02): 19 – 27.
- Nuryastuti, T. *et. al.* 2021. Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Komparasi Pada Siswa MAN Insan Cendekia Halmahera Barat dan SMA Negeri 11 Tidore Kepulauan). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. 7(6): 269 – 278.
- Saparia, A. *et. al.* 2021. Analisis Hubungan Status Gizi terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Remaja Umur 16-17 Tahun. 4(2): 2021.
- Satin, P.M. *et. al.* 2021. Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMA di Kota Jayapura. 1(1): 1 – 7.