

Perhitungan Kebutuhan Kalori dan Penyusunan Menu Gizi Sehat Berimbang Pada Guru Penjasorkes Kecamatan Rumbai Pesisir

Ardiah Juita¹, Andrew Rinaldi Sinulingga², Aref Vai³,

Afiliasi (Universitas Riau, Indonesia) Penulis¹

email: ardiahjuita@lecturer.unri.ac.id

Afiliasi (Universitas Riau, Indonesia) Penulis²

email: andrew.rinaldi@lecturer.unri.ac.id

Afiliasi (Universitas Riau, Indonesia) Penulis³

email: aref.vai@lecturer.unri.ac.id

Abstrak. Penyusunan gizi sehat berimbang sangat penting diketahui bagi guru penjasorkes dan atlet dalam berprestasi, hal ini dikarenakan bahwa masa perkembangan seorang atlet dipengaruhi salah satunya oleh gizi atlet. Selain itu, gizi juga berpengaruh untuk memperkuat imun dan daya tahan tubuh seorang atlet. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diterapkan dengan metode workshop selama 3 (tiga) hari dengan pembicara oleh para dosen yang sesuai dengan bidang keahliannya dan bekerjasama dengan organisasi ISORI. Kegiatan pengabdian ini telah memberikan pemahaman, bimbingan, dan pengalaman bagi guru-guru se-Kecamat Rumbai terkait dengan penyusunan menu gizi sehat berimbang sehingga dapat diterapkan oleh para guru pada saat bertugas menjalankan profesi di sekolah, begitu juga dengan atlet.

Kata kunci ; Gizi Sehat Berimbang, Guru Penjasorkes.

Abstract. The preparation of balanced healthy nutrition is very important to know for physical education teachers and athletes in achieving, this is because the development period of an athlete is influenced, one of which is the nutrition of the athletes. In addition, nutrition also has an effect on strengthening the immunity and endurance of an athlete. This community service activity is implemented with a workshop method for 3 (three) days with speakers by lecturers according to their fields of expertise and in collaboration with the ISORI organization. This service activity has provided understanding, guidance, and experience for teachers in Rumbai Sub-district regarding the preparation of a balanced healthy nutrition menu so that it can be applied by teachers while on duty to carry out the profession at school, as well as athletes.

Keywords: Healthy and Balanced Nutrition, Physical Education Teacher.

PENDAHULUAN

Status gizi adalah keadaan yang terjadi karena diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Status gizi sangat dipengaruhi oleh asupan gizi (Par'í, 2017). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (riskesdas) (2018), menyebutkan bahwa (1) prevalensi status gizi pada anak laki-laki umur 5-12 tahun, sangat kurus 2,8%; kurus 7,3%; normal 68,8%; gemuk 10,4%; obesitas 10,7%. Prevalensi status gizi pada anak perempuan umur 5-12 tahun, sangat kurus 2%; kurus 6,2%; normal 72,8%; gemuk 11,2%; obesitas 7,7%. (2) prevalensi status gizi pada remaja laki-laki umur 13-15 tahun, sangat kurus 2,8%; kurus 8,9%; normal 72,3%; gemuk 10,7%; obesitas 5,3%. Prevalensi status gizi pada remaja perempuan umur 13-15 tahun, sangat kurus 0,9%; kurus 4,5%; normal 78,6%; gemuk 11,7%; obesitas 4,3%. (3) Prevalensi status gizi pada remaja laki-laki umur 16-18 tahun, sangat kurus 2,3%; kurus 9,5%; normal 77%; gemuk 7,7%; obesitas 3,6%. Prevalensi status gizi pada remaja perempuan umur 16-18 tahun, sangat kurus 0,5%; kurus 3,8%; normal 79,8%; gemuk 11,4%; obesitas 4,5%.

Kontribusi olahraga terhadap kesehatan pada pelaksanaannya tidak dapat dipisahkan atau diganti dengan tata cara yang lain. Semua peserta didik memerlukan olahraga untuk mendapatkan manfaat langsung dari olahraga. Manfaat ini didapat dari aktivitas olahraga dan kegiatan lain yang berkaitan dengan olahraga. (Giriwijoyo, 2017). Pendidikan dalam prosesnya memiliki peran yang diperlukan dalam kemajuan di bidang pendidikan. Pendidik mempunyai tanggung jawab juga sebagai tenaga profesional yang berkompeten. (Soraya, dkk 2017). Berdasarkan data di atas, peran guru olahraga sangat diperlukan untuk mengetahui status gizi anak didiknya mengingat presentase status gizi anak laki-laki dan perempuan umur 5-12 tahun masih ada yang kurus, kelebihan berat badan, maupun obesitas. Tim pengabdian masyarakat berinisiatif melakukan observasi serta wawancara dengan guru-guru penjasorkes yang ada di kecamatan rumbai. Harapan dari pelatihan ini, guru penjasorkes mampu memberikan pemahaman siswa tentang menu makanan sesuai dengan kebutuhan kalorinya. Mengingat begitu perlunya seorang pendidik penjasorkes untuk dapat memahami dan mengetahui kebutuhan kalori baik untuk anak sekolah, atlet, pekerja, maupun masyarakat umum serta bagaimana menyusun menu yang sehat bagi mereka, maka sangat diperlukan adanya “Pelatihan Perhitungan Kebutuhan Kalori dan Penyusunan Menu Gizi Sehat Berimbang Pada Guru Penjasorkes Kecamatan Rumbai Pesisir”.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di kecamatan Rumbai Pesisir. Pelaksanaan kegiatan pengabdian untuk memberikan pelatihan pada guru penjasorkes dengan mengidentifikasi motorik kasar melalui *instrument test gross motor development*. Adapun proses langkah-langkah kegiatan dimulai dari proses :

1. Tim melakukan koordinasi teknis di lapangan dengan pihak terkait.
2. Dari setiap sekolah untuk dapat mengirikam minimal 1 guru Penjasorkes.
3. Tim Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat menyiapkan materi yang akan disampaikan
4. Materi disusun dalam bentuk makalah dan digandakan sesuai dengan jumlah peserta pelatihan
5. Evaluasi pada akhir acara dengan memberikan angket untuk mengetahui tanggapan dan antusias peserta terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Gambaran Umum Masyarakat Sasaran

Luas Wilayah setelah pengurangan adalah sebesar 128,85 KM², terdiri dari 9 (Sembilan) Kelurahan yaitu :

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 1. Kelurahan Rumbai Bukit | : 7000 Km ² |
| 2. Kelurahan Umban Sari | : 8,68 Km ² |
| 3. Kelurahan Sri Meranti | : 8,59 Km ² |
| 4. Kelurahan Palas | : 34,32 Km ² |
| 5. Kelurahan Agro Wisata | : 7758 Km ² |
| 6. Kelurahan Maharani | : 7,5 Km ² |
| 7. Kelurahan Rantau panjang | : 10 Km ² |
| 8. Kelurahan Muara Fajar Barat | : 22.000 Km ² |
| 9. Kelurahan Muara Fajar Timur | : 25.000 Km ² |

Upaya pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan berupa pelatihan yang terarah, terencana serta terukur sesuai dengan materi yang sudah disajikan berupa demonstrasi, ceramah serta pemanfaatan sarana yang ada khususnya mengenai cara menghitung kalori atlet dan bagaimana menyusun menu sehat berimbang bagi guru-guru Penjasorkes di Kecamatan Air Tiris.

Pelatihan ini diikuti oleh 25 orang guru Penjaorkes baik itu berstatus Pegawai Negeri Sipil (PNS) dan guru honor di lingkungan Kecamatan Rumbai Pesisir, dimana peserta pelatihan mewakili sekolah masing-masing yang telah mendapat rekomendasi dari pihak sekolah.

Banyak pernyataan dari guru-guru penjasorkes kecamatan Rumbai Pesisir bahwa pelatihan ini sangat bermanfaat bagi mereka untuk meningkatkan kualitas serta keterampilan guru yang juga sebagai pelatih dalam menghitung kebutuhan kalori atlet yang dibinanya, dan juga mampu menyusun menu sehat berimbang yang nantinya mampu mendukung pencapaian prestasi atletnya secara optimal. Guru-guru tersebut juga berharap pelatihan ini terus dilakukan untuk menambah wawasan dan pengetahuan dibidang ilmu gizi.

3.2 Potensi Pengembangan (Pemberdayaan) Masyarakat

Guru penjasorkes adalah jabatan atau profesi yang mempunyai keahlian khusus (kompetensi) dalam pendidikan terutama pelajaran penjasorkes (Soenarjo, 2002). Menurut Undang-Undang Nomor 14 tahun 2005, Definisi kompetensi adalah kumpulan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang dimiliki oleh peserta didik dalam melaksanakan tugas keprofesionalan. Pendidik di bidang penjasorkes agar mampu melaksanakan tugas dengan baik harus mempunyai persyaratan kompetensi pendidikan jasmani (Sukintaka, 2001).

3.2 Solusi Pengembangan (Pemberdayaan) Masyarakat

Solusi dalam mengembangkan kemampuan ini adalah 4 kompetensi, sebagai berikut:

- a. Kompetensi pedagogi,
- b. Kompetensi kepribadian
- c. Kompetensi sosial,
- d. Kompetensi professional

4. SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan di kecamatan rumbai pesisir kepada guru-guru olahraga, maka pelatihan tentang Perhitungan Kebutuhan Kalori dan Penyusunan Menu Gizi Sehat Berimbang Pada Guru Penjasorkes Kecamatan Rumbai Pesisir telah menambah pemahaman dan pengetahuan guru olahraga dalam penyusunan gizi. Berdasarkan hasil pengabdian yang sudah dilaksanakan, maka dapat direkomendasikan agar guru-guru olahraga dapat mengaplikasikan ilmu Perhitungan Kebutuhan Kalori dan Penyusunan Menu Gizi Sehat Berimbang di rumah, sekolah.

IJOSC,

Vol 1, No 1, 2021; hal 18-21

5. DAFTAR RUJUKAN

- Giriwijoyo, S. (2017). *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Par'i, H. M., Wiyono, S., Harjatmo, T. P. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Soenarjo.(2002). *Usaha Kesehatan Sekolah*. Bandung: Remaja Rosdakarkarya.
- Soekarman. (1987). *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Soraya, D., Sukandar, D., Sinaga, T. (2017). “Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Guru SMP.” *Jurnal Gizi Indonesia* 6 (1), 2017.
- Tim Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta : Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPBP).
- Undang-Undang Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.