

## Penyuluhan Status Gizi Pada Mahasiswa UKM Pada Cabang Olahraga Bola Voli Di Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Megarezky

Muh Ilham Budi Utama<sup>1</sup>, Budyanita Asrun<sup>2</sup>

Universitas Megarezky<sup>1</sup>, PNUP Makassar<sup>2</sup>

Jl Antang Raya No.43, Perintis Kemerdekaan

Korespondensi: [ilhambudiutama@gmail.com](mailto:ilhambudiutama@gmail.com)

Received: 22 May 2024; Accepted: 24 June 2024

### ABSTRAK

*Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang di tandai dengan pertumbuhan dan perkembangan dari anak-anak sampai dewasa. Perkembangan remaja dibagi menjadi tiga priode, yaitu remaja awal (10-14). Remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Mahasiswa dapat dikatakan sebagai remaja, dengan kisaran umur antara 17-22 tahun. Kegiatan pengabdian dikemas dalam bentuk sosialisasi. Dalam penyampaiannya berbagai materi kegiatan dilakukan dengan cara disampaikan ceramah dilanjutkan dengan diskusi kelompok. Adapun hasil kegiatan yaitu mahasiswa sadar akan pentingnya gizi seimbang serta pemberian asupan gizi saat sebelum pertandingan dan setelah pertandingan adapun jumlah peserta dalam UKM tersebut adalah 50 orang. Temuan yang kami dapatkan hampir semua atlet pada cabang olahraga bola voli masih belum mengetahui status gizinya. Diharapkan dengan adanya pengabdian ini memberikan dampak yang signifikan bagi mahasiswa UKM pada cabang olahraga bola voli khususnya serta semua atlet pada UKM pada umumnya serta para pelatih atau pembina mengetahui status atlet sebelum bertanding sehingga kedepannya mampu memberikan yang terbaik kepada UKM ataupun lebih khususnya bagi Universitas Megarezky.*

**Kata kunci:** *Status Gizi, Mahasiswa UKM Unimerz, Olahraga Bola Voli*

## A. PENDAHULUAN

Bagian Pendahuluan berisi penjelasan mengapa masalah perlu diteliti disertai data pendukung atau bukti ilmiah berdasarkan pengamatan pribadi, hasil penelitian peneliti lain, tinjauan pustaka, urgensi dan rasionalisasi kegiatan, rencana pemecahan masalah, dan tujuan kegiatan.

Diketik dengan format *Microsoft Office Word*. Dengan menggunakan font Calibri ukuran 12, rata kiri dan kanan, spasi 1.15 di kertas A4 dan untuk setiap paragraph baru menggunakan lima ketukan spasi.

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis, secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu (hidayati dan Farid, 2016). Status gizi adalah keadaan tumbuh yang diakibatkan keseimbangan antara asupan gizi dengan kebutuhan. Keseimbangan tersebut dapat dilihat dari variabel pertumbuhan yaitu berat badan, tinggi badan atau panjang badan, lingkaran kepala, lingkaran lengan dan panjang tungkai.

Status gizi selain dipengaruhi oleh pola konsumsi energi dan protein, status gizi juga dipengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya. Faktor pencetus munculnya masalah gizi dapat berbeda antar wilayah ataupun antar kelompok masyarakat. Remaja/Mahasiswa saat ini banyak menggemari *fast food* seperti mie instan, sehingga kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung serat. Hal ini selaras dengan pendapat Arisman (2007) yang mengatakan bahwa pola makan orang dewasa saat ini cenderung kurang mengkonsumsi buah dan sayur. Menurut Azrimaidaliza (2011) Pilihan makanan pada remaja kadang-kadang tidak sesuai dengan panduan atau pedoman makanan yang dianjurkan yaitu mengkonsumsi makanan yang seimbang dan beraneka ragam setiap hari.

## B. METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini akan dikemas dalam bentuk sosialisasi. Dalam penyampaianya berbagai materi kegiatan ini dilakukan dengan cara menyampaikan ceramah kemudian dilanjutkan dengan diskusi kelompok.

Pelaksanaan Kegiatan

# Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 5, No. 2, Juni 2024

1. Tahap awal, yaitu dilaksanakannya observasi ke lokasi pengabdian, pertemuan dengan Ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Pelatih UKM Pada Cabang Olahraga Bola Voli dan sosialisasi tentang kegiatan pengabdian mengenai program *penyuluhan status gizi*
2. Tahap kedua, yaitu penyuluhan status gizi pada mahasiswa UKM pada cabang olahraga bola voli di prodi pendidikan jasmani universitas megarezky yang bertempat di ruang kelas/aula prodi Pendidikan jasmani adapun penilaian status gizi mahasiswa/atlet pada UKM yaitu memakai indikator penilaian status gizi yang dalam hal ini penilaian langsung memakai penilaian antropometri.
3. Evaluasi untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan dalam pelaksanaan kegiatan kali ini, sehingga dapat dijadikan masukan pada kegiatan berikutnya. Setelah itu dilakukan penyusunan laporan dan proses administrasi penyampaian laporan kegiatan pada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat Universitas Megarezky.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan partisipasi mahasiswa, pelatih dan Pembina UKM Universitas Megarezky dimana jumlah partisipasi kurang lebih 50 orang dari berbagai jenis cabang olahraga pada UKM universitas megarezky 45 atlet, 5 pelatih. Dari seminar penyuluhan yang dilakukan 1 hari menunjukkan adanya pengetahuan dari status gizi yang ada pada atlet UKM tersebut. Adapun materi kegiatannya yaitu :

Penyuluhan tentang status gizi pada UKM cabang olahraga bola voli di program studi pendidikan jasmani sangat penting untuk meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya nutrisi dalam mendukung performa olahraga dan kesehatan secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa poin yang diangkat dalam penyuluhan tersebut :

### 1. Pentingnya Gizi Seimbang

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur; yaitu :

- **Mengonsumsi aneka ragam pangan**

Keaneka ragaman pangan adalah aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari

# Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 5, No. 2, Juni 2024

makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air serta beraneka ragam dalam setiap kelompok pangan. Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Anjuran pola makan dalam beberapa dekade terakhir telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya. Demikian pula jumlah makanan yang mengandung gula, garam dan lemak yang dapat meningkatkan resiko beberapa penyakit tidak menular, dianjurkan untuk dikurangi. Akhir-akhir ini minum air dalam jumlah yang cukup telah dimasukkan dalam komponen gizi seimbang oleh karena pentingnya air dalam proses metabolisme dan dalam pencegahan dehidrasi.

- Makanan pokok antara lain: Beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, sukun.
- Lauk pauk sumber protein antara lain: Ikan, telur, unggas, daging, susu dan kacang-kacangan serta hasil olahannya (tahu dan tempe).
- Sayuran adalah sayuran hijau dan sayuran berwarna lainnya; antara lain : Brokoli, Daun kecipir, Pepaya muda, Sawi, Kembang kol, Buncis, Labu Siam, , dll.
- Buah-buahan adalah buah yang berwarna; antara lain : Alpokat, Anggur, Apel merah, Apel malang, Belimbing, Blewah, Duku, Durian, Jambu; dll.

- **Membiasakan perilaku hidup bersih**

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas (demam). Demikian pula sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang.

- **Melakukan aktivitas fisik**

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

- **Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal**

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi

# Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 5, No. 2, Juni 2024

keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan IndeksMasa Tubuh (IMT). Pemantauan Berat Badan normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari Pola Hidup dengan Gizi Seimbang, sehingga dapat mencegah penyimpangan Berat Badan, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.



Gambar 1. Penyuluhan Bagi UKM Mahasiswa



Gambar 2 Tanya Jawab Bagi Peserta UKM Mahasiswa

## D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwasannya perlunya pengetahuan tentang status gizi pada mahasiswa UKM cabang olahraga bola voli di program studi pendidikan jasmani sangat penting untuk di ketahui dimana utnuyk meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya nutrisi dalam mendukung performa olahraga dan kesehatan secara menyeluruh.

Pembahasan atau pun materi diatas ada mencakup tentang penting gizi seimbang, asupan nutrisi yang diperlukan, peran air, dan makanan yang dianjurkan bagi atlet pada cabang olahraga bola voli.

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan dampak baik bagi mahasiswa UKM Universitas Megarezky tidak hanya satu cabang saja akan tetapi semua cabang di khususkan mengetahui status gizinya, bagi para pelatih mengetahui status atletnya sebelum bertanding sehingga kedepannya mampu memberikan terbaik kepada UKM ataupun lebih khususnya bagi Universitas Megarezky .

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, 2007. *Buku Ajar Ilmu Gizi, Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Azrimaidaliza dan Idral Punakarya, 2011. *Analisis Pemilihan Makanan pada Remaja di Kota Padang Sumatera Barat*. Kesmas, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, Vol. 6 No. 1, Agustus 2011.
- Elnovriza, Deni., Hafni Bachtiar, Yenrina, 2009. *Hubungan Pengetahuan dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa di Asrama Universitas Andalas*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 4 No. 1, September 2009 – Maret 2010.
- Hidayati, Khoirul Bariyyah, dan M. Farid, 2016. *Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Pesona, Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 5 No. 02, hal 137-144, Mei 2016.