



PROSIDING

SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN 2023

“Penguatan Riset, Inovasi, Kreativitas Peneliti dan Pengabdian di Era 5.0”

LP2M-Universitas Negeri Makassar, 4 November 2023

Nutrition Care and Wellness Pada Pegawai Kantor Pengawasan dan Pelayanan Bea dan Cukai Tipe Madya Pabean B Makassar

Etno Setyagraha¹, Nurussyariah H.², Rachmat Kasmad³, Sugirah Nour Rahman⁴
^{1,2,3,4}Jurusan Gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar

Abstrak – Kesehatan dan kebugaran merupakan faktor yang sangat penting. Dengan memiliki tubuh yang sehat dan bugar, maka diharapkan Masyarakat Indonesia bisa menjadi produktif dan mandiri mulai dari beribadah dengan baik sampai mampu Sejahtera dalam keluarga. Namun sayangnya, masih banyak Masyarakat yang belum sadar akan pentingnya Kesehatan dan kebugaran. Informasi yang beredar di Masyarakat juga sangat banyak sehingga Masyarakat kebingungan dalam menerapkan pola hidup yang sehat yang sesuai dengan hakikat dari sehat dan bugar. Pelaksanaan kegiatan PKM ini memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada Mitra dalam hal ini Pegawai Kantor Pengawasan dan Pelayanan Bea dan Cukai Tipe Madya Pabean B Kota Makassar tentang kebugaran, *nutrition care* dan *wellness* secara langsung dari Pengabdian, diskusi tanya jawab seputar kebugaran, serta pengukuran komposisi tubuh. Hasil dari kegiatan ini adalah adanya penyamaan persepsi dan tambahan informasi kepada mitra tentang kebugaran, *nutrition care* dan *Wellness* serta mitra mengetahui komposisi tubuh yang dimiliki di antaranya lemak tubuh, massa otot, massa tulang, dan kadar air

Kata kunci: Nutrition Care, Wellness, Kebugaran.

Abstract – Health and fitness are very important factors. By having a healthy and fit body, it is hoped that Indonesian people can become productive and independent, starting from praying well to being able to prosper in the family. But unfortunately, there are still many people who are not aware of the importance of health and fitness. There is also a lot of information circulating in the community so that people are confused about implementing a healthy lifestyle that is in accordance with the essence of being healthy and fit. The implementation of this PKM activity provides knowledge and understanding to partners, in this case employees of the Middle Type Customs and Excise Supervision and Service Office. B Makassar City about fitness, nutrition care and wellness directly from the Service, question and answer discussions about fitness, as well as measuring body composition. The result of this activity is a unified perception and additional information to partners about fitness, nutrition care and wellness as well as partners knowing their body composition, including body fat, muscle mass, bone mass and water content.

Keywords: Nutrition Care, Wellness, Fitness.

I. PENDAHULUAN

Kesehatan dan kebugaran merupakan faktor yang sangat penting. Dengan memiliki tubuh yang sehat dan bugar, maka diharapkan Masyarakat Indonesia bisa menjadi produktif dan mandiri mulai dari beribadah dengan baik sampai mampu Sejahtera dalam keluarga. Namun sayangnya, masih banyak Masyarakat yang belum sadar akan pentingnya Kesehatan dan kebugaran. Informasi yang beredar di Masyarakat juga sangat banyak sehingga Masyarakat kebingungan dalam menerapkan pola hidup yang sehat yang sesuai dengan hakikat dari sehat dan bugar.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan Bab I Ayat 1 Pasal 1 mendefinisikan bahwa Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Djoko Pekik (2004) menjelaskan definisi kebugaran fisik yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Data Risdekdas tahun 2018 menunjukkan bahwa Penyakit Tidak Menular mengalami kenaikan dibandingkan dengan data Riskesdas

2013, antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Pada Potret Kesehatan Indonesia dari Riskesdas 2018 (kemkes.go.id) terdapat penjelasan Prevalensi kanker naik dari 1,4 permil (Riskesdas 2013) menjadi 1,8 permil; prevalensi stroke naik dari 7 permil menjadi 10,9 permil; dan penyakit ginjal kronik naik dari 2 permil menjadi 3,8 permil. Berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%; dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. Kenaikan prevalensi penyakit tidak menular ini berhubungan dengan pola hidup, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik, serta konsumsi buah dan sayur.

Pasca pandemic covid 19 banyak Masyarakat yang mulai menyadari pentingnya gaya hidup sehat. Namun, terlalu banyak informasi yang beredar yang tidak semuanya bisa dipertanggung jawabkan kebenarannya menyebabkan Masyarakat kebingungan dalam menerapkan gaya hidup sehat. Masih banyak Masyarakat yang menganggap bahwa gemuk bukan menjadi masalah asalkan mereka sehat. Padahal jika mengalami kegemukan, makan penyakit menular pun akan mudah masuk karena kondisi yang tidak bugar. Di sisi lain, ada juga yang menganggap bahwa meskipun makan banyak namun badannya tidak mengalami kenaikan berat padahal ada istilah yang dikenal dengan *skinny fat* yakni meski terlihat kurus atau berdasar IMT tergolong kurus atau *underweight*, namun kadar lemak di tubuhnya relatif tinggi.

Saat ini sudah banyak instansi atau Perusahaan yang memberikan fasilitas bagi karyawannya untuk berolahraga. Ada banyak instansi yang memiliki pusat latihan kekuatan atau yang dikenal dengan istilah populer yakni *fitness centre* atau *Gym*, komunitas sepeda, dan juga komunitas lari. Di samping itu perlu juga diketahui tentang bagaimana merancang pola latihan dan pola makan yang sesuai untuk masing-masing individu sehingga diperlukan adanya *nutrition care* dan *Wellness* untuk

instansi-instansi maupun Perusahaan yang bisa menunjang produktivitas kerja karyawannya. Dengan sehatnya fisik dan psikis, maka diharapkan akan meningkatkan produktivitas kerja.

Sitasari (2022) mengemukakan bahwa untuk memberikan pelayanan gizi komperhensif diperlukan suatu pelayanan gizi yang komprehensif diperlukan suatu pelayanan gizi yang bernama NCP (*Nutrition Care Process*) atau Proses Asuhan gizi. Swan et al. dalam Sitasari (2022) mendefinisikan *Nutrition care Process* adalah suatu metode penyelesaian masalah yang menggunakan critical thinking dan pengambilan keputusan berbasis bukti (*evidence based*) untuk menyelesaikan masalah gizi pada individu, kelompok, dan Masyarakat. Kurniasari (2019) mengemukakan *Wellness Program* merupakan sebuah upaya yang bertujuan lebih kepada peningkatan, pemeliharaan dan perlindungan kesehatan, bukan hanya penyembuhan orang sakit atau pemulihan kesehatan saja.

II. METODE YANG DIGUNAKAN

Metode utama yang ditempuh dalam penerapan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah sebagai berikut :

1. Pada waktu penyajian materi penyuluhan, metode yang digunakan adalah : ceramah dan tanya jawab.
2. Pada saat pelatihan metode yang digunakan adalah ceramah dan praktek pengukuran komposisi tubuh.
3. Peserta dipandu oleh pengabdi.

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

PELAKSANAAN PROGRAM

1. Memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada Mitra dalam hal ini Pegawai Kantor Pengawasan dan Pelayanan Bea dan Cukai Tipe Madya Pabean B Kota Makassar tentang kebugaran, *nutrition care* dan *wellness* secara langsung dari Pengabdi.

2. Diskusi tanya jawab seputar kebugaran
3. Pengukuran Komposisi Tubuh.

Dalam media edukasi yang kami berikan kepada mitra, kami memberikan pengetahuan terkait *nutrition care*, *wellness*, dan kebugaran.



Gambar 1. Presentase Pengabdian



Gambar 2. Presentase Pengabdian



Gambar 3. Foto Pengabdian



Gambar 4. Foto Pembacaan Komposisi tubuh

IV. KESIMPULAN

1. Mitra memperoleh tambahan informasi tentang kebugaran, *nutrition care* dan *Wellness*.
2. Mitra memperoleh pengetahuan tentang komposisi tubuh serta faktor-faktor yang dibutuhkan untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih untuk Universitas Negeri Makassar dan Pegawai Kantor Pengawasan dan Pelayanan Bea dan Cukai Tipe Madya Pabean B Kota Makassar

DAFTAR PUSTAKA

- Indonesia. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009*. Sekretariat Negara. Jakarta
- Irianto, D. P. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Kurniasari, F. 2019. *WELLNESS PROGRAM : INTERVENSI PERUBAHAN PARADIGMA KESEHATAN PT KALTIM PRIMA COAL dalam PROSIDING TPT XXVIII PERHAPI 2019* (Halaman 673 – 686). Jakarta: PERHAPI

Potret Kesehatan Indonesia dari Riskesdas 2018

(kemkes.go.id)

Sitasari, A. 2022. *Gizi Kesehatan Masyarakat*.
Padang: P. T. Global Eksekutif
Teknologi