
Workshop Edukasi Nutrisi dan Aktivitas Fisik untuk Siswa dan Guru Sekolah Menengah Atas Semende Darat Ulu di Kabupaten Muara Enim

Putri Cicilia Ktistina¹, Siti Ayu Risma Putri², Sugarwanto³, Daryono⁴, Perabu Nita⁵,
Mutiara Fajar⁶

Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang

Email: sugar.wanto88@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang memengaruhi kualitas hidup dan produktivitas. Di antara faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan, nutrisi dan aktivitas fisik memegang peranan kunci. Edukasi nutrisi dan aktivitas fisik sangat penting, terutama bagi remaja yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan. SMA Negeri 1 Semende Darat Ulu, yang berlokasi di Kabupaten Muara Enim, memiliki jumlah siswa yang cukup besar dengan latar belakang sosial dan ekonomi yang beragam. Mengingat pentingnya fase remaja sebagai masa kritis untuk pembentukan kebiasaan dan gaya hidup sehat, program edukasi nutrisi dan aktivitas fisik menjadi sangat relevan dan mendesak untuk diterapkan. Dalam pelaksanaannya Siswa dan guru begitu antusias dalam mengikuti workshop ini yang diikuti 20 orang guru dan 30 orang siswa kelas 12, Diharapkan melalui program edukasi ini, terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik siswa terkait nutrisi dan aktivitas fisik. Siswa diharapkan mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tercipta lingkungan sekolah yang mendukung gaya hidup sehat dan menjadi model-model program aktivitas Jasmani bagi sekolah-sekolah lain.

Kata kunci: Aktivitas Fisik dan Nutrisi

ABSTRACT

Health is one of the important aspects of human life that affects quality of life and productivity. Among the factors that contribute to health, nutrition and physical activity play a key role. Nutrition and physical activity education is very important, especially for adolescents who are in the growth and development period. SMA Negeri 1 Semende Darat Ulu, located in Muara Enim Regency, has a fairly large number of students with diverse social and economic backgrounds. Given the importance of the adolescent phase as a critical period for the formation of healthy habits and lifestyles, nutrition and physical activity education programs are very relevant and urgent to be implemented. In its implementation, students and teachers were very enthusiastic in participating in this workshop which was attended by 20 teachers and 30 grade 12 students. It is hoped that through this education program, there will be an increase in students' knowledge, attitudes, and practices related to nutrition and physical activity. Students are expected to be able to apply the knowledge gained in everyday life, so that a school environment is created that supports a healthy lifestyle and becomes a model for physical activity programs for other schools.

Keywords: Physical Activity and Nutrition

PENDAHULUAN

Menurut Liesnoor dalam (Santoso et al., 2016) Sekolah berwawasan lingkungan dan mitigasi bencana alam (Kesehatan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) sangat

penting untuk mendukung proses belajar dan perkembangan mereka. Pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang cukup merupakan dua faktor kunci dalam menjaga kesehatan remaja (Meinarisa Meinarisa dkk, 2022). Namun, masih banyak siswa yang kurang memahami pentingnya nutrisi yang baik dan aktivitas fisik yang teratur. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang komprehensif untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa tentang pentingnya nutrisi dan aktivitas fisik.

Remaja, khususnya siswa sekolah menengah atas, berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat penting. Pada masa ini, kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang sehat sangat krusial untuk mendukung kesehatan jangka panjang dan performa akademis. Namun, seringkali ditemukan bahwa pengetahuan dan praktik mengenai nutrisi yang seimbang dan aktivitas fisik yang cukup di kalangan remaja masih kurang memadai. Hal ini dapat berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan seperti obesitas, malnutrisi, dan penyakit kronis di kemudian hari. Nutrisi yang baik sangat penting bagi remaja karena masa remaja adalah periode pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Selama masa ini, tubuh membutuhkan berbagai nutrisi untuk mendukung pertumbuhan tulang, otot, dan organ, serta untuk mendukung aktivitas sehari-hari dan perkembangan otak. (Zahra & Muhlisin, 2020)

Kesehatan adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang memengaruhi kualitas hidup dan produktivitas. Di antara faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan, nutrisi dan aktivitas fisik memegang peranan kunci. Edukasi nutrisi dan aktivitas fisik sangat penting, terutama bagi remaja yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan. Nutrisi yang baik juga berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan emosional (Saidi et al., n.d.).

Pentingnya olahraga seperti melakukan aktivitas fisik yang teratur untuk bisa menjaga Kesehatan. Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan energi. Aktivitas fisik dapat beragam dalam intensitas dan jenis, mulai dari aktivitas sehari-hari seperti berjalan dan berkebun hingga olahraga terstruktur dan latihan kebugaran. Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. (Amir, 2023)

Sebagai langkah strategis untuk mengatasi permasalahan tersebut, dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas PGRI Palembang melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) sebagai bagian dari implementasi

Tridarma Perguruan Tinggi. Kegiatan ini bertujuan untuk menyebarluaskan hasil inovasi media pembelajaran yang dikembangkan oleh mahasiswa FKIP kepada para guru di SMA Negeri 1 Semende Darat Ulu, yang berlokasi di Kabupaten Muara Enim, memiliki jumlah siswa yang cukup besar dengan latar belakang sosial dan ekonomi yang beragam. Mengingat pentingnya fase remaja sebagai masa kritis untuk pembentukan kebiasaan dan gaya hidup sehat, program edukasi nutrisi dan aktivitas fisik menjadi sangat relevan dan mendesak untuk diterapkan.

METODE

Metode yang dilakukan untuk kegiatan PKM ini adalah dengan menggunakan metode diseminasi, yakni suatu cara menyebarkan informasi melalui penyuluhan/ sosialisasi. Kemudian, melakukan kegiatan praktis seperti senam Bersama, permainan olahraga, dan simulasi integrasi aktivitas fisik dalam kegiatan belajar mengajar. Serta melakukan evaluasi dan refleksi untuk mengukur pemahaman dan tanggapan peserta terhadap materi yang disampaikan.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

1. *Workshop* Aktifitas Fisik dan Nutrisi

Workshop ini dilakukan minggu ke dua di bulan November tahun 2024 bertempat di Sekolah SMA Negeri 1 Semende Darat Ulu Kabupaten Muara Enim. Materi yang diberikan tentang cara hidup sehat dengan nutrisi seimbang serta aktivitas fisik yang mudah untuk dilaksanakan dirumah maupun di sekolah. Pada awalnya para peserta bingung untuk melakukan aktifitas seperti gerakan senam tapi seiring berjalan pengulangan gerakan lambat laun mereka menjadi tertarik Suasana dijadikan santai agar peserta nyaman ketika mengikuti pelatihan.



Gambar 1. Kegiatan



Gambar 2. Praktik

2. Memberikan Materi Nutrisi

Memaparkan materi tentang nutrisi dan tata cara pemenuhan gizi seimbang untuk usia remaja, dewasa dan lansia itu menjadi suatu penjelasan tentang gaya hidup sehat, sehingga diharapkan siswa dan para guru dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang seimbang.

Pentingnya nutrisi yang seimbang tidak bisa dilebih-lebihkan karena berpengaruh langsung terhadap kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Pola makan yang seimbang harus mencakup berbagai makanan dari setiap kelompok makanan untuk memastikan tubuh mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan (Mokoginta et al., 2016).

Pada saat pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan berjalan dengan lancar. Akan tetapi ada beberapa kendala yang didapatkan saat pelaksanaan kegiatan, diantaranya:

- (a) Akses Menuju Sekolah Yang Lumayan Jauh dengan Jalan terjal dan kecil, sehingga terlambatnya untuk hadir tepat waktu.
- (b) Sinyal yang susah untuk menggunakan internet dan youtube sulit untuk dilaksanakan, sehingga kegiatan agak terhambat

Ruang kelas dan sekolah yang ada diatas bukit serta sempitnya kelas dan kontur sekolah yang berbukit dan berpundak -pundak menyebabkan kesulitan untuk bergerak

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan dan diselesaikan sesuai dengan prosedur yang telah dirancang secara sistematis. Program ini diharapkan dapat memberikan pemahaman siswa dan guru mengenai pentingnya nutrisi seimbang dan aktivasi fisik dalam mendukung Kesehatan seta prestasi akademik, tidak hanya bagi masyarakat tetapi juga bagi mahasiswa dan dosen sebagai pelaksana. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi kegiatan lanjutan pihak sekolah untuk melakukan edukasi secara berkelanjutan dengan melakukan Kerjasama dengan puskesmas setempat agar kegiatan ini dapat terus dilakukan secara berkesinambungan disekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis tunjukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPkM) Universitas PGRI Palembang dan SMA Negeri 1 Semende Ulu Darat Sumatera Selatan, serta TIM PKM dosen dan mahasiswa yang telah membantu selama kegiatan PKM.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, A. (2023). Edukasi Pencegahan Stunting Pada Masyarakat Desa Rodaya Kecamatan Ledo Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(3), 565–571.
<https://doi.org/10.36312/linov.v8i3.1407>
- Meinarisa Meinarisa dkk, 2020. (2022). Edukasi Nutrisi Remaja: Menghitung Kalori Minuman Kekinian hitung kalori minuman kekinian. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 2(1), 30–34. <https://doi.org/DOI:http://doi.org/10.30644/jphi.v1i1.366>
- Mokoginta, F. S., Budiarmo, F., & Manampiring, A. E. (2016). Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. In *Jurnal e-Biomedik (eBm)* (Vol. 4, Issue 2).
- Saidi, I. A., Azara, R., Ramadhani, S., & Yanti, N. E. (n.d.). *Nutrisi dan Komponen Bioaktif pada Sayuran Daun Penulis*.
- Zahra, S., & Muhlisin, M.-. (2020). Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 81–89. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.2509>.