

REALISASI MASYARAKAT HIDUP SEHAT MELALUI KOMUNITAS OLAH RAGA DAN SADAR GIZI

(Pengabdian pada Masyarakat Nagari Pauh Kambar
Kec. Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman)

Syamsuar¹

¹Universitas Negeri Padang

Abstrak

Pengabdian yang berorientasikan percepatan realisasi masyarakat hidup sehat melalui program komunitas olah raga dan sadar gizi di Kabupaten Padang Pariaman. Percepatan ini dilakukan dengan membangun komunitas olah raga dan sadar gizi di setiap kecamatan di Kabupten Padang Pariaman untuk melaksanakan kegiatan olah raga pagi bersama dan penyuluhan gizi masyarakat bekerja sama dengan Posyandu kecamatan. Program ini dipelopori oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang untuk memberikan pendampingan pembangunan komunitas olah raga di tiga desa Nagari Pauh Kamba kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman Tujuan pengabdian ini adalah 1) membangun komunitas olah raga dan mengaktifkan kegiatan sadar gizi di Nagari Pauh Kamba dengan melatih kader-kader komunitas untuk terjun sebagai pendampingan memberikan penyuluhan olah raga dan gizi bagi kesehatan 2) Mensinergikan peranan komunitas olah raga dan posyandu melalui sadar gizi untuk merealisasikan percepatan masyarakat hidup di Kabupaten Padang Pariaman. 3) membangun sistem penguatan komunitas olah raga dan sadar gizi melalui kebijakan lintas komunitas di Sumatera Barat. Metode pengabdian ini adalah *Community Based Research* yang pilot projeknya dilaksanakan di Kabupaten Padang Pariaman Provinsi Sumatera Barat. Projek dilaksanakan selama 3 bulan membangun komunitas olah raga dan sadar gizi di tiga Desa Rimbo Dulang-Dulang, Desa Bayur dan Desa Pinang Nagari Pauh Kamba kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan bahwa program penyuluhan dan pendampingan olah raga dan sasdar gizi di tiga desa yaitu Desa Rimbo Dulang-Dulang, Desa Bayur dan Desa Pinang mampu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya berolah raga terutama aktivitas senam sehat. Ini terbukti dari kegiatan yang dilaksanakan di tiga desa tersebut, antusias warga sangat tinggi sehingga jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini mencapai 85 orang. Pilot projek tahun pertama ini telah mampu meningkatkan kesadaran berolah raga dan sadar gizi bagi masyarakat di Nagari Pauh Kamba Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman Sumatera Barat. Hal ini terlihat dari perbandingan tingkat kesadaran berolah raga dan gizi keluarga seimbang rata-rata sebelum mengikuti kegiatan (7.5%) meningkat menjadi (90%) setelah mengikuti kegiatan. Terjadi kenaikan signifikan tingkat kesadaran berolah raga dan pengetahuan gizi seimbang masyarakat Pauh Kamba dengan nilai $\alpha=0.000 < 0.05$.

Key words: *Hidup Sehat, Komunitas, Olah Raga, Sadar Gizi*

I. PENDAHULUAN

Dicanangkannya proram Indonesia Sehat 2020 menjadi tanggung jawab pemerintah dan akademisi untuk merealisasikan program ini agar dapat terwujud dengan cepat, terutama di nagari-nagari atau desa-desa yang memiliki kebiasaan pola makan yang tidak sehat. Sehingga tak jarang banyak kasus

kesehatan muncul di desa-desa yang secara pengetahuan tentang pola hidup sehat dan olah raga masih rendah. Kasus kesehatan penyakit dengeratif sangat tinggi di Suamatera Barat seperti dilaporkan Depkes Sumatera Barat [1] bahwa kasus hipertensi dan penyakit jantung cukup tinggi. Tahun 2014 Sumatera Barat tercatat rata-rata penyakit hipertensi adalah

17.5 persen dewasa muda usia 25-34 tahun, 28.0 persen dewasa tua usia 35-44 tahun, 39.3 persen lansia muda 45-54 tahun dan 52.1 persen lansia tua usia 55-65 tahun dengan kontribusi terbesar yaitu 31,2 persen dari 31,7 persen kasus nasional. Sedangkan penderita jantung di Sumatera Barat lebih tinggi yaitu 11,3 persen dibanding data nasional yang hanya 7,2 persen.

Penelitian Marice Sihombing [2] mengungkap terdapat hubungan olah raga dengan penyakit hipertensi artinya olah raga dapat mencegah dan mengurangi risiko penyakit hipertensi. Pada beberapa kasus penderita tekanan darah tinggi ada yang menggunakan beberapa jenis olahraga untuk mengurangi resiko tekanan darah tinggi. Jenis olah raga yang dapat mencegah dan mengurangi risiko hipertensi adalah Aerobik, Yoga, Senam Sehat, Olah Raga Pernafasan, Latihan beban, latihan fisik altetik seperti lari-lari kecil atau berjalan kaki.

Penelitian Riyadi (2007)[3] dan Manampiring (2008)[4] melaporkan faktor lain untuk mencegah penyakit degeneratif hipertensi dan penyakit jantung adalah dengan menjaga status gizi seimbang. Pola makan masyarakat yang buruk dan mengandung lemak tinggi beresiko menyebabkan obesitas yang memicu hipertensi dan penyakit jantung serta penyakit degeneratif lainnya. Penelitian melaporkan bahwa, 60% hingga 70% kasus hipertensi disebabkan oleh pola makan dan asupan gizi yang buruk, terlebih masyarakat desa yang memiliki budaya masakan mengandung kadar lemak tinggi seperti rendang, masakan dengan kaldu santan yang pekat dan goreng-gorengan dengan minyak yang banyak.

Kegiatan ini dirancang untuk membimbing masyarakat nagari binaan membiasakan diri melaksanakan olah raga sehat setiap hari dalam komunitas olah raga dan memberikan penyuluhan tentang pola makanan sehat dan gizi seimbang sebagai konsumsi yang baik bagi tubuh. Program penyuluhan merupakan program edukasi yang diberikan kepada masyarakat terkait teknik berolah raga dan pengolahan bahan pangan menjadi makanan keluarga sehat dan mengandung gizi seimbang.

Masalah yang dihadapi nagari binaan adalah masih rendahnya kesadaran berolah raga dan gizi dalam keluarga. Program ini akan bertujuan membangun Komunitas Olah Raga

dan Komunitas Gizi. Sasaran Komunitas Olah Raga adalah menurunkan kasus penyakit degeneratif seperti hipertensi, jantung, kolesterol dan lainnya yang tergolong tinggi di Sumatera Barat. Penyuluhan sadar gizi kepada diberikan kepada ibu-ibu melalui kerjasama dengan Kader Ibu-Ibu PKK dan Puskesmas di Nagari Binaan. Edukasi Program ini disesuaikan dengan dua sektor komunitas yang ada yaitu Komunitas Olah Raga dan Komunitas Gizi. Rumusan Permasalahan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini adalah : 1) Membangun Komunitas Olah Raga dengan menyiapkan pengkaderan sebagai pendampingan pelatihan senam sehat bagi masyarakat desa binaan di Nagari Pauh Kamba, 2) Membangun Komunitas Sadar Gizi sebagai pendampingan pelatihan menu keluarga sehat dan bergizi bagi masyarakat desa binaan Nagari Pauh Kamba dan 3) Membangun Rumah Komunitas Olah Raga dan Sadar gizi tingkat Kecamatan dalam rangka mempercepat tercapainya Realisasi Masyarakat Hidup Sehat.

II. METODOLOGI

Metode kerja yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah *Community Based Research*[5] menggunakan pendekatan *mixed method*. Pendekatan ini dipandang sesuai karena untuk mengkaji permasalahan dan memperoleh makna yang lebih mendalam dari kegiatan di lapangan. Pengabdian kepada masyarakat berbasis penelitian ini akan menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata atau pandangan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

Tema CBR ini adalah “Realisasi Masyarakat Hidup Sehat Melalui Komunitas Olah Raga dan Sadar Gizi pada Masyarakat Nagari Pauh Kamba Kec. Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Program ini memberikan bimbingan penyuluhan dan pelatihan olah raga dan gizi keluarga sehat. Untuk Program Tahun Pertama pelatihan yang diberikan adalah pelatihan senam sehat dan penyuluhan gizi. Pelatihan olah raga diselenggarakan di lapangan di masing-masing desa binaan. Sedangkan untuk kegiatan penyuluhan sadar gizi dilakukan di rumah komunitas gizi yang disediakan warga di masing-masing desa binaan Nagari Pauh Kamba Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

Kelompok sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat Nagari Pauh Kamba di tiga desa yaitu desa Rimbo Dulang-Dulang, Desa Pinang dan Desa Bayur dibawah koordinasi dengan FIK UNP Padang dengan pendampingan kepada tenaga kader Desa yang ada untuk menjadi relawan yang ditugaskan sebagai Pendamping Kegiatan Pelatihan Olah Raga dan Penyuluhan Gizi Keluarga Sehat di masing-masing desa binaan.

Setting pengabdian kepada masyarakat berbasiskan penelitian ini dibagi menjadi 4 tahap [6]. 1) Tahap Pertama, yaitu tahap *Laying Foundation*, melakukan negosiasi dengan tokoh masyarakat, Kerapatan Adat Nagari dan Aparatur Pemerintahan dalam hal ini Pemerintah Daerah Kota Pariaman bersama jajarannya untuk melaksanakan pilot projek ini dan sekaligus menyusun teknis pelaksanaan kegiatan dengan membenetuk a) Steering Commite dan SC kegiatan, b) Mengidentifikasi perspektif masyarakat tentang riset yang akan dilakukan c) Merumuskan Jadwal Kegiatan sesuai dengan kontek sistuasi lapangan dan Mengidentifiaksi Tujuan kegiatan. 2) Tahap Kedua, yaitu tahap perencanaan, dimana pada tahap ini adalah tahap merencanakan kegiatan yang dimulai dengan mempersiapkan kader desa dengan melakukan Pelatihan Intensif kepada mereka sebagai relawan yang diajak dalam pemdampingan gizi dan olah raga masyarakat desa. 3) Tahap Ketiga, adalah Tahap Pengumpulan Data dan Informasi terkait kegiatan Pelatihan Kader Desa yang dilaksanakan selama 3 hari di desa binaan masing-masing. Pengumpulan data ini meliputi survei dan FGD untuk perbaikan-perbaikan *action* yang dirasa perlu penajaman kegiatan pelatihan berikutnya. 4) Tahap Keempat, yaitu Tindakan dan Temuan Lapangan yang meliputi kegiatan negosisasi mobilisasi pengetahuan dengan masyarakat dalam mengevaluasi kemajuan program dan memperbaiki kegiatan teknis terhait dengan saling berbagi informasi antara Tim di lapangan, kemudian dilakukan FGD kedua untuk tindak lanjut hasil kegiatan (*pilot project*) tentang kelanjutan program ini agar dapat dibangun diselenggarakan pelatihan berikutnya.

Instrumen kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 1) Tim Peneliti, 2) Lembar Observasi, 3) Pedoman Wawancara 4) Dokumentasi dan 5) catatan lapangan. Teknik pengumpulan data menggunakan angket,

observasi lapangan, dan pedoman penilaian kemajuan pengetahuan olah raga dan kesadaran gizi keluarga partisipan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah 1) Teknik statistik “sebaran frekuensi” dipakai untuk menganalisis hasil survei awal, yaitu analisis situasi masyarakat akan kebutuhan pelatihan olah raga sehat dan penyuluhan gizi keluarga sehat di desa binaan dan sebaran frekuensi pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan pelatihan, 2) Teknik analisis kualitatif dipakai untuk menganalisis hasil pengamatan kegiatan dengan cara membandingkan pengetahuan awal tentang olah raga dan gizi keluarga sehat sebelum mengikuti kegiatan dengan pengetahuan masyarakat tentang olah raga dan sadar gizi setelah mengikuti kegiatan, sekaligus membandingkan antara kegiatan-kegiatan yang bisa dilakukan (*das sein*) dengan target yang seharusnya dicapai (*das solen*)[7]. 3) Teknik analisis kuantitatif digunakan untuk mengetahui Uji perbedaan yang dihitung yaitu: 1) Hasil Prates dan *Pascates*. 2) Uji perbedaan *pascates* dengan pre test. Proses analisa data menggunakan kaidah dan rumusan statistik melalui uji t dan uji Analisis of Variance (ANOVA). ANOVA atau analisis sidik ragam adalah suatu metode untuk menguraikan keragaman total data menjadi komponen-komponen yang mengukur berbagai sumber keragaman.

III. HASIL

Pondasi kegiatan tersebut meliputi tahapan-tahapan tindakan komunitas sebagai berikut :

1. Membuat Perencanaan kegiatan
2. Melakukan evaluasi kegiatan Olah Raga dan Penyuluhan Gizi sebelumnya yang sudah ada dalam kegiatan Program Komunitas Olah Raga dan Sadar Gizi Masyarakat di Nagari Pauh Kambur Kabupaten Padang Pariaman meliputi tiga desa yaitu desa rimbo dulang-dulang, desa pinang dan desa bayur.
3. Mengadakan FGD dengan Akadcemisi Olah Raga dan Kesehatan, Praktisi Kesehatan (Puskesmas dan Posyandu) setempat dan Tokoh Masyarakat bersama-sama dengan akademisi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang untuk membangun Komunitas Olah Raga

dan Komunitas Sadar Gizi dalam rangka mempercepat Program Indonesia Sehat dan sekaligus

4. Membangun kesempatan kerjasama antara LP2M Universitas Negeri Padang dengan Masyarakat Nagari Binaan Pauh Kamba Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
5. Peneliti dari Universitas Negeri Padang mengadakan pelatihan olah raga dan sadar gizi kepada masing-masing Kader Desa sebagai pendamping yang akan ditempatkan dalam program Komunitas Olah Raga dan Sadar Gizi Masyarakat dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan menurunkan kasus penyakit dalam kehidupan masyarakat. Pada tahun pertama ini diadakan di Nagari Pauh Kamba. Pelatihan ini untuk menyiapkan tenaga sukarelawan yang bersedia ditempatkan menjadi pendamping mendampingi kegiatan Program Olah Raga dan Sadar Gizi di tiga desa mitra yaitu Desa Rimbo Dulang-Dulang, Desa Pinang dan Desa Bayur di Kenagarian Pauh Kamba Kabupaten Padang Pariaman.
6. Memberikan pendampingan pada kegiatan pelatihan Olah Raga Senam Sehat dan Sadar Gizi Masyarakat secara rutin tiap minggu untuk mempercepat realisasi masyarakat sehat.
7. Mengukur keberhasilan program ini dengan melihat capaian keberhasilan penguasaan peserta dalam melaksanakan latihan senam sehat dan kemampuan peserta mendemonstrasikan cara mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan bergizi tinggi untuk keluarga.

Pembentukan *Komunitas olah raga dan sadar gizi* adalah langkah kontinuitas untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat. Pembentukan *Komunitas* ini menjadi tugas untuk memfasilitasi dan membantu terlaksananya program percepatan kesehatan komunitas melalui olah raga dan sadar gizi di Nagari Binaan. Pembentukan Komunitas ini bersama-sama dengan Tim SC dan CO dengan target“:

- Mempercepat Terwujudnya masyarakat Indonesia Sehat, terutama di Nagari Binaan yaitu Nagari pauh Kamba

- Membangun kerjasama dengan masyarakat nagari binaan dalam rangka percepatan kesehatan komunitas melalui olah raga dan sadar gizi di Nagari Pauh Kamba
- Komunitas olah raga dan sadar gizi dijadikan sebagai sarana kegiatan masyarakat Nagari pauh Kamba.

A. Kegiatan Komunitas Olah Raga dan Sadar Gizi

Kegiatan Pelatihan dan Pendampingan komunitas olah raga dan sadar gizi pada masyarakat Nagari pauh Kamba ini dilaksanakan 7 minggu yang terdiri dari 4 minggu kegiatan penyuluhan dan pelatihan kesadaran olah raga dan 3 minggu kegiatan penyuluhan dan pengabdian kesadaran gizi dari tanggal 28 Agustus s/d 28 Oktober 2017. Kegiatan dilaksanakan pukul 08.00 Wib sampai dengan pukul 15.30 yang diikuti oleh 60 orang masyarakat Nagari Pauh Kamba yang terdiri dari 20 orang masyarakat Desa Rimbo Dulang-Dulang, 20 orang desa Bayur dan 20 orang desa Pinang.. Kegiatan dilakukan di Unit Kegiatan Kader PKK dan Lapangan Desa di masing-masing desa binaan.

Kegiatan Minggu Pertama adalah Pendampingan olah raga pada masyarakat nagari pauh kamba, Bayur dan Pinang. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan yang disampaikan oleh Bpk Wali Nagari Pauh Kamba, Wali Korong dari tiga desa yang menjadi komunitas kegiatan dan kader gizi dan pemuda olah raga di desa binaan.. Sebelum pelatihan dimulai, kegiatan terlebih dahulu diawali dengan kegiatan diskusi yang bertujuan sebagai penguatan tentang tujuan dan sasaran dari program kegiatan pengabdian masyarakat. Dalam diskusi dibahas tentang penentuan tempat penyuluhan, penentuan lokasi lapangan untuk olah raga dan penentuan lokasi untuk praktek pengolahan bahan pangan menjadi menu makanan keluarga bergizi dan seimbang. Tujuan diskusi mengenai materi ini adalah untuk pengayaan dan penguatan pengetahuan komunitas peserta kegiatan tentang olah raga dan kesehatan serta kaitannya dengan gizi yang diperlukan tubuh. Penguatan dan pengayaan materi pelatihan dan pendampingan dilaksanakan selama 4 jam dan semua peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan yang dijawab langsung oleh

Pendamping dalam hal ini pelaksana kegiatan pengabdian.

Pertanyaan yang muncul dari peserta adalah (1) apakah penderita gula boleh ikut berolah raga? (2) Bagaimana cara olah raga sehat bagi ibu-ibu dan manula? (3) Bagaimana cara menentukan gizi seimbang dalam menyiapkan menu keluarga? Semua pertanyaan tersebut dapat ditanggapi oleh pembicara dan peserta merasa puas dengan penjelasan yang telah diberikan. Kemudian diteruskan dengan materi pengantar anatomi tubuh, olah raga dan hubungannya dengan kebugaran yang disampaikan oleh Syamsur Abbas MS.AIFFO hingga istirahat makan siang.

Peserta menikmati santap siang yang telah disediakan oleh pelaksana kegiatan. Setelah selesai makan siang, dilanjutkan dengan acara pendampingan tentang pengetahuan Kebugaran dan Kesehatan. Materi ini diberikan dari pukul 13.00 Wib sampai dengan jam 15.30 Wib. Kegiatan penguatan materi Kesehatan dan Kebugaran dalam Olah Raga berisikan materi mengenai anatomi tubuh, ilmu kesehatan dan macam-macam senam sehat untuk menjaga kebugaran tubuh .

Pada Minggu kedua, yang dimulai pukul 07.30 Wib kegiatan diawali dengan diskusi mendengarkan masalah-masalah yang dihadapi peserta tentang kesehatan dan senam yang sesuai dengan kondisi tubuh mereka. Peserta diberikan kesempatan untuk menyumbangkan pikirannya agar dihasilkan solusi yang tepat yang dapat membantu peserta kegiatan memecahkan masalah yang dihadapi. Pukul 8.00 materi Senam Sehat disampaikan oleh Praktisi Senam Sehat **Silfiani** tentang berbagai gerak senam untuk menjaga kesehatan dan kebugaran dan bentuk tubuh. Materi ini berakhir hingga jam 12.00 wib. Pada jam 13.00 wib-15.00 wib materi adalah tentang Senam Bagi Penderita Penyakit Generatif disampaikan oleh Sifani dan Syamsuar Abbas PhD. Setelah sholat ashar dilanjutkan dengan materi Senam dan Makanan (Gizi untuk menjaga kesehatan dan kebugaran). Kegiatan ini berakhir hingga jam 18.00 wib.

Pada Minggu ketiga, yang dimulai pukul 08.00 Wib kegiatan diawali dengan pendampingan simulasi senam kesehatan. Kegiatan diawali dengan pendampingan kepada komunitas untuk melakukan praktek senam kebugaran. Latihan simulasi dipandu oleh Sifiani dan Syamsuar Abbas PhD. Kegiatan

simulasi latihan ini berlangsung hingga pukul 12.00 Wib.

Minggu Keempat dilakukan kembali praktek olah raga bersama komunitas di lapangan olah raga di masing-masing desa binaan, kegiatan seperti biasanya dilakukan dari jam 8.00 sampai jam 12.00. Wib.

Sebagai kegiatan penutup perwakilan peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan kesan dan pesan dari kegiatan yang telah diikutinya. Dalam penyampaian kesan dan pesan tersebut, peserta menyampaikan bahwa mereka sangat berkesan dengan kegiatan yang telah dilaksanakan serta menyampaikan pesan bahwa kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara kontinyu sehingga para masyarakat komunitas olah raga dan gizi yang sudah terbentuk sebagai peserta apat terbimbing dan terus melanjutkan program sadar gizi dan olah raga bagi kesehatan masyarakat di Nagari Pauh Kamar

B. Hasil Kegiatan

1. Perbandingan Pengetahuan Komunitas Desa Binaan tentang Olah Raga Senam Sehat

Berdasarkan data statistik yang diperoleh dapat disajikan kategori kecenderungan perolehan skor post-test pengetahuan masyarakat komunitas tentang olah raga, kesehatan dan kebugaran tubuh setelah mengikuti program pelatihan seperti yang terlihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Rangkuman Kategori Kecenderungan Data Perolehan Skor Post-test pengetahuan masyarakat komunitas tentang olah raga, kesehatan dan kebugaran tubuh

No	Kategori	Interval	Frekuensi	(%)
1	Rendah	< 60	6	10.00
2	Baik	60-79	50	83.33
3	Sangat Baik	> 79	4	6.67
Jumlah			60	100

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, maka skor post-test kemampuan pengetahuan masyarakat komunitas tentang olah raga, kesehatan dan kebugaran tubuh setelah mengikuti kegiatan dibagi menjadi tiga interval, yaitu rendah, baik, dan sangat baik. Peserta yang mendapatkan skor tinggi yaitu skor lebih besar dari 79 sebanyak 4 orang, skor sedang terendah 6 orang dengan nilai 56 dan sebanyak 50 orang peserta memiliki kategori baik dalam hal pengetahuan olah raga, kesehatan dan kebugaran.

Perbandingan nilai pengetahuan masyarakat tentang gizi antara sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan adalah sebagai berikut :

Tabel 2 Perbandingan Data Statistik Pengetahuan Awal dan Pengetahuan Akhir (Setelah Mengikuti Program Penyuluhan dan Pelatihan Olah Raga

No	Data Statistik	Pengetahuan Sebelum	Pengetahuan Sesudah
1	N	60	60
2	Skor Tertinggi	62	80
3	Skor Terendah	50	56
4	Mean	56.93	70.80
5	Mode	58.00	76
6	Median	33.00	72.00
7	Standar Deviasi	3.615	6.132

Dari tabel 2 di atas, kemudian dapat dibandingkan antara skor pengetahuan awal dan skor pengetahuan akhir setelah mengikuti program kegiatan percepatan kesehatan masyarakat melalui olah raga dan sadar gizi di nagari Pauh Kamba Kecamatan Padang Pariaman Provinsi Sumatera Barat..

Pada kelompok pengetahuan awal masyarakat tentang olah raga, kesehatan dan kebugaran diperoleh skor tertinggi sebesar 63 dan skor terendah sebesar 50. Peningkatan terjadi pada pengetahuan peserta komunitas setelah mengikuti kegiatan pendampingan dari FIK dengan skor tertinggi 80 dan skor terendah 56.. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan olah raga dan sadar gizi masyarakat nagari Pauh Kamba Kabupaten Padang Pariaman Provinsi Sumatera Barat. Hal ini menunjukkan ada perbedaan nilai rata-rata yang cukup signifikan antara pengetahuan awal dengan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan dan panduan pelatihan senam sehat.

Setelah data normalisasi, dilakukan uji perbandingan pengetahuan awal (pre test) dengan pengetahuan setelah mengikuti pelatihan (Post Test) dengan temuan sebagai berikut

Tabel 3 Perbandingan Pengetahuan Masyarakat Olah Raga Senam Sehat Desa Binaan sebelum dan sesudah Mengikuti Program

Data	t-hitung	Sig	Df	Tahap
Perbandingan Pre-Test and Post-Test	7.545	0.016	78	0.016 < 0,05 Signifikan

Hasil *output* SPSS 17.0 menunjukkan taraf signifikansi $0,016 < 0,05$, yang artinya terdapat perbedaan kemampuan awal peserta komunitas dan kemampuan akhir setelah mengikuti

program olah raga dan kesehatan gizi bagi 60 orang kader dari tiga desa Rimbo Dulang-Dulang, Desa Bayur dan Desa Pinang yang dilakukan di masing-masing desa binaan Nagari Pauh Kamba Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Kegiatan ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan pelajar tentang olah raga, kesehatan dan kebugaran.

2. Perbandingan Pengetahuan Komunitas Desa Binaan tentang Gizi Keluarga Sehat

Berdasarkan data statistik yang diperoleh dapat disajikan kategori kecenderungan perolehan pengetahuan gizi dan kemampuan mengolah makanan bergizi awal peserta pelatihan dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 4. Rangkuman Kategori Kecenderungan Data Perolehan Skor Post-test pengetahuan masyarakat komunitas tentang gizi keluarga sehat

No	Kategori	Interval	Frekuensi	(%)
1	Rendah	< 60	37	92.5
2	Baik	60-79	3	7.5
3	Sangat Baik	> 79	0	0.00
Jumlah			40	100

Berdasarkan tabel 4 di atas, maka skor pengetahuan dan kemampuan awal mengolah makanan bergizi dan seimbang untuk kesehatan keluarga terbagi menjadi tiga interval, yaitu rendah, baik, dan sangat baik. Tidak satupun peserta pelatihan yang mendapatkan skor sangat baik dengan rentang skor diatas 80. Hanya 7.5% kemampuan awal peserta berada pada kategori baik, sedangkan mayoritas pengetahuan peserta tentang gizi masih rendah yaitu 92,5%.

Uji Perbandingan dilakukan untuk melihat hasil kegiatan dengan mengukur pengetahuan peserta pelatihan antara sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Tabel-tabel tersebut menyajikan data skor pengetahuan awal (pre-test) dan pengetahuan akhir (post-test) Peserta Kegiatan Pelatihan Program Indonesia Sehat terkait pengetahuan gizi keluarga sehat di Nagari Pauh Kamba Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

Tabel 5 Perbandingan Data Statistik Skor Pre-test dan Post-test Pengetahuan Gizi dan Kemampuan Mengolah Bahan Pangan

No	Data Statistik	Pre-test	Post-test
1	N	40	40
2	Skor Tertinggi	66	84
3	Skor Terendah	34	64
4	Mean	49.75	72.00
5	Mode	54	72.00
6	Median	51.00	71.55
7	Standar Deviasi	7.178	5.174

Dari tabel 5 di atas terlihat bahwa skor pre test tertinggi sebesar 66 dan terendah sebesar 34. Peningkatan terjadi pada post-test dengan skor tertinggi 84 dan skor terendah 64.. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata Pengetahuan Gizi dan Kemampuan Mengolah Bahan Pangan Lokal Menjadi Makanan Bergizi Keluarga oleh peserta antara sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan gizi di Desa Binaan Nagari Pauh Kamba Kabupaten Padang Pariaman Provinsi Sumatera Barat. Hal ini menunjukkan ada perbedaan nilai rata-rata yang cukup signifikan antara pre test dengan post-test.

Setelah dipastikan lewat uji normalitas data, terdapat perbedaan skor pre test dan post test pengetahuan peserta tentang gizi dan makanan sehat. Hasil uji independent t test diketahui adanya perbedaan pengetahuan dan kemampuan pengolahan bahan pangan lokal menjadi makanan sehat dan bergizi antara sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan dan pelatihan gizi pada tiga desa binaan Nagari pauh Kamba Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman Provinsi Sumatera Barat. Hasilnya seperti terlihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 6 Perbandingan Pengetahuan Masyarakat Tentang Gizi sebelum dan sesudah Mengikuti Program

Data	t-hitung	Sig	Df	Tahap
Perbandingan Pre-Test and Post-Test	15.582	0.017	78	0.017 < 0,05 Signifikan

Hasil *output* SPSS 17.0 menunjukkan taraf signifikansi $0,017 < 0,05$, yang artinya terdapat perbedaan kemampuan Pengetahuan Gizi dan Kemampuan Mengolah Bahan Pangan Lokal Menjadi Makanan Bergizi Keluarga antara rata-rata skor peserta sebelum dan sesudah mengikuti Penyuluhan Gizi dan

Kesehatan Keluarga serta pelatihan pengolahan bahan pangan lokal menjadi makanan bergizi tinggi. Peserta pelatihan ada 40 orang dari tiga desa binaan yaitu Desa Rimbo Dulang-Dulang, Desa Bayur dan Desa Pinang. Terbukti bahwa efek kegiatan pengabdian masyarakat untuk mempercepat program kesehatan masyarakat melalui kegiatan penyuluhan dan Praktek olah raga dan sadar gizi masyarakat, telah mampu meningkatkan pengetahuan dan keahlian peserta mengolah bahan pangan menjadi makanan keluarga yang sehat dan bergizi tinggi.

IV. PEMBAHASAN

Pelatihan olah raga, penyuluhan gizi dan praktek mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan keluarga bergizi dipandang sangat strategis dalam memfasilitasi masyarakat Pauh Kamar untuk meningkatkan Pengetahuan dan kemampuan komunitas tentang olah raga dan kesehatan serta tentang gizi, kesehatan dan kebugaran tubuh. Kontribusi Kegiatan Pengabdian Masyarakat berbasis Riset ini juga memberikan klinik dalam praktek kuliner . Terkait dengan pengolahan bahan pangan menjadi makanan keluarga bergizi seimbang data sehat membutuhkan analisis statistik yang rumit yang dapat dilakukan dengan program Percepatan Kesehatan Masyarakat melalui Olah Raga dan Sadar gizi. Namun untuk program tahun pertama ini pelatihan yang diberikan lebih difokuskan kepada Masyarakat di tiga Desa yaitu Desa Rimbo Dulang-Dulang, Desa Bayur dan Desa Pinang Kabupaten Padang Pariaman Provinsi Sumatera Barat. Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS, mengingat keterbatasan dana dan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hanya dilakukan selama 4 bulan. Dari hasil pelatihan didapatkan proses percepatan penguasaan pengolahan data kuantitatif menggunakan program SPSS oleh mahasiswa Islam di seluruh perguruan tinggi yang terlibat dalam Komunitas olah raga dan sadar gizi. Program bila dibandingkan antara kemampuan awal sebelum mengikuti pelatihan dan kemampuan akhir setelah mengikuti pelatihan-pelatihan. .

Pada pelatihan pertama, adalah kegiatan penyuluhan dan praktek olah raga

yang didampingi. Penyuluhan gizi dan pelatihan mengolah bahan pangan dapat meningkatkan pemahaman peserta komunitas tentang gizi dan mengoptimalkan kegiatan Komunitas olah raga dan sadar gizi untuk menyelenggarakan pelatihan ini di Tiga Desa Binaan yaitu Desa Rimbo Dulang-Dulang, Desa Bayur dan Desa Pinang.

Pada Kegiatan Komunitas Olah Raga melibatkan 60 peserta dari tiga desa yaitu Desa Rimbo Dulang-Dulang, Desa Bayur dan Desa Pinang di Nagari Pauh Kambar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang ilmu kesehatan olah raga, cara melaksanakan senam sehat dan manfaat senam bagi kesehatan tubuh. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan olah raga dan kesehatan awal peserta sebelum mengikuti kegiatan diperoleh skor rata-rata pengetahuan olah raga, kesehatan dan kebugaran tubuh diperoleh 33.1% pada kategori kurang meningkat menjadi 50% pada kemampuan baik dan 14.7% yang memiliki kemampuan sangat baik.

Sementara itu pada kegiatan penyuluhan dan pelatihan mengolah bahan pangan menjadi makanan bergizi dalam kegiatan Komunitas olah raga dan sadar gizi yang dilaksanakan di Tiga Desa Binaan yaitu desa Rimbo-Dulang-Dulang, Desa Bayur dan Desa Pinang yang menunjukkan kenaikan kemampuan pemahaman peserta tentang statistik dan praktek perhitungan statistik anava satu jalur dan dua jalur, regresi, anacova dan manacova yang keempatnya berguna untuk pengolahan data yang signifikan dari peserta pelatihan bila dibandingkan dengan kemampuan awal dengan kemampuan akhir. Perbandingan skor pre test dan post test tersebut sebanyak 92.5% peserta yang sebelumnya memiliki penguasaan rendah terhadap pengetahuan gizi dan kesehatan keluarga seimbang. Capaian ini mengalami peningkatan menjadi 90% peserta menguasai pengetahuan tentang bahan makanan yang diolah dengan kategori baik dan ditambah 10% peserta mampu mencapai penguasaan yang sangat baik dalam kegiatan olah raga dan Sadar Gizi. Temuan menunjukkan tidak satupun peserta yang tadinya belum menguasai pengetahuan gizi dan kesehatan keluarga dengan gizi seimbang. Setelah mengikuti program kegiatan pengabdian kepada

masyarakat ini ditemukan dalam program Komunitas olah raga dan sadar gizi diperoleh hampir lebih dari separoh peserta sudah menguasai ilmu olah raga dan gizi. Hal ini berarti bahwa kegiatan pelatihan olah raga dan sadar gizi dapat mempercepat kesehatan masyarakat di Desa Binaan bersama FIK UNP bekerjasama antara Praktisi Akademik dan tokoh masyarakat.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terjadi percepatan keanikan pengetahuan olah raga kesehatan dan kebugaran tubuh. Ini terlihat dari nilai rata-rata awal yang diketahui dari hasil pre-tes yang diberikan kepada peserta mencerminkan pengetahuan awalnya tentang Pengetahuan Gizi dan Kemampuan Mengolah Bahan Pangan Lokal Menjadi Makanan Bergizi Keluarga. Fakta ini mengidentifikasi, bahwa kegiatan percepatan Indonesia Sehat melalui program Komunitas olah raga dan sadar gizi di Sumatera Barat dilakukan dalam rangka percepatan penguasaan ilmu sains dan teknologi, terutama untuk peningkatan kualitas penelitian mahasiswa secara akademik.

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat percepatan kesehatan melalui olah raga dan sadar gizi dalam program ini, peserta menunjukkan kenaikan pengetahuan dan sadar gizi 49.75 menjadi 7.00.. Diukur dari peningkatan skor indikator pengetahuan olah raga dan gizi. Terjadinya peningkatan pengetahuan olah raga dan gizi ini dikarenakan peserta sangat antusias dan bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan pelatihan, selain itu peserta juga dibekali dengan modul yang telah disiapkan untuk memudahkan mereka belajar mandiri dan belajar langsung dari kasus-kasus yang diberikan pada mereka saat pelatihan. Selain itu pengutan simulasi juga mendorong seluruh peserta dapat memahami pentingnya olah raga dan gizi untuk menjaga kesehatan mereka. Hal ini memang merupakan sebuah keunggulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yang dirancang oleh Komunitas olah raga dan sadar gizi bagi masyarakat nagari Pauh Kambar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman Provinsi Sumatera Barat dan merupakan tantangan bagi pelaksana kegiatan berikutnya untuk pencapaian kriteria keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang jauh lebih baik lagi pada kegiatan tahun-tahun berikutnya.

Implikasi dari temuan-temuan dan pembahasan kegiatan pengabdian kepada

masyarakat dalam program Komunitas olah raga dan sadar gizi ini, bahwa pelatihan sangat membantu percepatan kesehatan masyarakat melalui upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya olah raga dan gizi bagi menjaga kesehatan keluarga terutama pada masyarakat nagari binaan di tiga desa yaitu Desa Rimbo Dulang-Dulang, Desa Bayur dan Desa Pinang., namun agar kemampuan ini terus sustainable, maka perlu kegiatan pengabdian masyarakat yang sifatnya kontinyu. Semakin sering kegiatan pelatihan dilakukan pada subjek yang sama, maka akan semakin besar peluang keberhasilannya. Lebih-lebih jika pelatihan Olah raga dan Gizi dalam program Komunitas olah raga dan sadar gizi ini dilanjutkan dengan proses pendampingan secara intensif dalam pelaksanaan pelatihan secara aktual di lapangan. Hal ini sangat penting untuk dilakukan, karena pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam program Komunitas olah raga dan sadar gizi merupakan salah satu cara yang efektif untuk memfasilitasi masyarakat desa binaan untuk mempercepat tercapainya Indonesia Sehat terutama di Nagari Binaan yang menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian ini.

References

- [1] Departemen Kesehatan RI, Statistik Kesehatan Sumatera Barat. Jakarta. 2014.
- [2] Marice Sihombing *Hubungan Olah Raga dan Penyakit Hipertensi. Pusat Penelitian Dan Pengembangan Biomedis dan Farmasi Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 2014
- [3] Riyadi. *Aktivitas Fizik, Gizi dan Penyakit Degeneratif*, Jakarta. Rineka Cipta. 2007
- [4] Manampiring. *Hubungan Status Gizi dan Tekanan Darah pada Penduduk Usia 45 tahun ke atas di Kelurahan Pakowa Kecamatan Wanea Kota Manado*, Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado. 2008
- [5] Travers R, Flicker S. *Ethical issues in community based research. In: Urban Health Community-Based Research Series Workshop* . Wellesley, MA; 2004.
- [6] O'Fallon LR, Dearry A. *Community-based participatory research as a tool to advance environmental health sciences*. Environ Health Perspect . 2002;110:155–159.
- [7] Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabet..2013.