

EDUKASI GIZI OLAHRAGA SEBAGAI UPAYA Mendukung GAYA HIDUP SEHAT PADA KOMUNITAS *FITNESS* MULI FIT BANDAR LAMPUNG

Ramadhana Komala^{1*}, Wiwi Febriani¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

ABSTRAK

Komunitas *fitness* merupakan salah satu kelompok masyarakat yang aktif melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan. Namun, manfaat olahraga yang optimal perlu didukung oleh penerapan gizi olahraga yang tepat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman peserta mengenai prinsip-prinsip gizi olahraga sebagai upaya mendukung gaya hidup sehat pada komunitas *fitness* Muli Fit Bandar Lampung. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk edukasi melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi kebutuhan energi, peran zat gizi makro, pengaturan waktu makan, serta pentingnya hidrasi selama berolahraga. Selain itu, kegiatan didukung dengan pemeriksaan kesehatan dasar yang menjadi sarana edukasi bagi peserta dalam memahami hubungan antara status kesehatan, aktivitas fisik, dan pola makan. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan antusias peserta yang tinggi. Edukasi gizi olahraga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta dalam menerapkan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas fisik sehingga mendukung kebugaran, kesehatan, dan kualitas hidup secara berkelanjutan.

Kata kunci: Edukasi gizi olahraga, gaya hidup sehat, kebugaran, komunitas *fitness*

***Korespondensi:**

Ramadhana Komala

Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No. 1 Bandar Lampung

+62-8237563-0936 | Email: ramadhana.komala@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat merupakan salah satu faktor utama dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan mencegah terjadinya berbagai penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular (PTM) seperti obesitas, diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, dan sindrom metabolik masih menjadi tantangan utama kesehatan masyarakat di berbagai negara. Salah satu strategi yang efektif untuk mencegah dan mengendalikan PTM adalah penerapan gaya hidup sehat yang mencakup aktivitas fisik teratur dan pola makan yang seimbang.^{1,2,3} Dalam beberapa tahun terakhir, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui olahraga mengalami peningkatan yang ditandai dengan semakin berkembangnya komunitas olahraga dan pusat kebugaran. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin terbukti mampu meningkatkan kebugaran kardiorespiratori, memperbaiki komposisi tubuh, serta menurunkan risiko berbagai penyakit kronis.^{1,2} Namun demikian, manfaat olahraga yang optimal hanya dapat dicapai apabila didukung oleh asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan.^{4,5}

Gizi olahraga merupakan salah satu aspek penting yang berperan dalam mendukung performa fisik, proses adaptasi latihan, pemulihan tubuh, dan pencapaian tujuan kebugaran.^{4,8} Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecukupan energi harian, keseimbangan asupan zat gizi makro, serta pengaturan waktu konsumsi makanan berkontribusi terhadap peningkatan performa olahraga dan kualitas kesehatan secara keseluruhan.^{5,9} Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama selama aktivitas fisik, protein berperan dalam pemeliharaan dan pembentukan jaringan otot, sedangkan

lemak berfungsi sebagai sumber energi cadangan yang penting terutama pada aktivitas dengan durasi panjang.^{8,10} Selain itu, hidrasi yang adekuat dan pengaturan konsumsi makanan sebelum maupun setelah berolahraga juga terbukti berpengaruh terhadap kemampuan tubuh dalam mempertahankan performa dan mempercepat proses pemulihan.^{11,12}

Meskipun informasi mengenai gizi olahraga semakin mudah diakses, pemahaman masyarakat terhadap penerapan prinsip-prinsip gizi olahraga yang benar masih relatif beragam. Banyak individu yang aktif berolahraga belum sepenuhnya memahami kebutuhan energi dan zat gizi sesuai jenis, intensitas, serta tujuan aktivitas fisik yang dilakukan.^{6,10} Tidak sedikit pula yang menerapkan pola diet yang tidak tepat, membatasi konsumsi kelompok pangan tertentu secara berlebihan, atau menggunakan suplemen tanpa dasar ilmiah yang memadai.¹³ Kondisi tersebut berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan energi, gangguan pemulihan, penurunan performa, bahkan meningkatkan risiko terjadinya *Relative Energy Deficiency in Sport* yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan kebugaran.¹⁴ Oleh karena itu, edukasi gizi olahraga menjadi salah satu upaya penting untuk meningkatkan literasi kesehatan dan membentuk perilaku makan yang lebih sehat pada individu yang aktif berolahraga.

Muli Fit Bandar Lampung sebagai pusat kebugaran khusus wanita memiliki peran strategis dalam mendorong penerapan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik yang teratur. Namun, keberhasilan program kebugaran tidak hanya ditentukan oleh frekuensi latihan, tetapi juga oleh kemampuan peserta dalam menerapkan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan tujuan latihan.^{4,11} Pemberian edukasi gizi olahraga di lingkungan komunitas *fitness* diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kebutuhan energi, pemilihan makanan yang tepat, pengaturan waktu makan, serta pentingnya hidrasi selama berolahraga.^{7,12} Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, peserta diharapkan mampu menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan sehingga kebugaran dan kualitas hidup dapat terus ditingkatkan.^{3,15} Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi gizi olahraga sebagai upaya mendukung gaya hidup sehat pada komunitas *fitness* Muli Fit Bandar Lampung.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 11 April 2026 di Muli Fit Bandar Lampung dengan sasaran member, peserta kelas, dan pengunjung yang hadir pada kegiatan *Anniversary* 1 Tahun Muli Fit. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan melalui penyuluhan interaktif mengenai gizi olahraga. Materi yang diberikan meliputi pentingnya gizi dalam mendukung aktivitas fisik, kebutuhan energi bagi individu yang aktif berolahraga, pengaturan konsumsi karbohidrat, protein, dan lemak, pentingnya hidrasi, serta pengaturan waktu makan sebelum dan sesudah berolahraga. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai peran gizi olahraga dalam mendukung kebugaran dan penerapan gaya hidup sehat.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta, penyuluhan, dan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pengukuran komposisi tubuh (*body composition*), pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS), serta pemeriksaan kadar asam urat yang dilakukan oleh tim Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Setelah pemeriksaan selesai, peserta mengikuti sesi edukasi gizi olahraga yang disampaikan menggunakan media presentasi dan diskusi interaktif. Selama kegiatan berlangsung, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait pola makan, pengelolaan berat badan, kebutuhan gizi selama berolahraga, serta berbagai permasalahan yang sering dijumpai dalam praktik olahraga sehari-hari.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif melalui pengamatan terhadap tingkat partisipasi

peserta, keaktifan dalam sesi diskusi, serta respons peserta selama kegiatan berlangsung. Selain itu, hasil pemeriksaan kesehatan yang diperoleh peserta digunakan sebagai media edukasi untuk memberikan pemahaman mengenai hubungan antara status kesehatan, komposisi tubuh, aktivitas fisik, dan pola makan. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif ini diharapkan peserta mampu meningkatkan pengetahuan serta menerapkan prinsip-prinsip gizi olahraga secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari guna mendukung kebugaran dan kesehatan jangka panjang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Edukasi Gizi Olahraga Sebagai Upaya Mendukung Gaya Hidup Sehat Pada Komunitas *Fitness* Muli Fit Bandar Lampung dapat dilihat Gambar 1.



Gambar 1. Pelaksanaan edukasi gizi olahraga dan pemeriksaan kesehatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk edukasi gizi olahraga yang ditujukan kepada komunitas *fitness* Muli Fit Bandar Lampung. Kegiatan berlangsung secara interaktif melalui penyampaian materi, diskusi, dan sesi tanya jawab yang memungkinkan peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan pemenuhan kebutuhan gizi. Antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa informasi mengenai gizi olahraga masih menjadi kebutuhan penting bagi masyarakat yang aktif melakukan olahraga di pusat kebugaran. Kondisi ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyebutkan bahwa pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perilaku makan dan keberhasilan pencapaian tujuan kebugaran seseorang.^{16,17}

Materi yang diberikan menekankan pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan energi. Banyak individu yang berolahraga memiliki tujuan yang berbeda, seperti menurunkan berat badan, meningkatkan massa otot, memperbaiki komposisi tubuh, dan meningkatkan kebugaran. Oleh karena itu, kebutuhan energi dan zat gizi tidak dapat disamaratakan antar individu.^{4,8} Edukasi mengenai prinsip keseimbangan energi menjadi penting karena ketidaksesuaian antara energi yang dikonsumsi dan energi yang dikeluarkan dapat berdampak pada penurunan performa latihan maupun peningkatan risiko gangguan kesehatan.^{6,14} Pemahaman mengenai kebutuhan energi harian diharapkan dapat membantu peserta dalam menentukan pola makan yang lebih sesuai dengan tujuan latihan yang dijalani.

Selain kebutuhan energi, pembahasan mengenai peran zat gizi makro juga menjadi fokus utama dalam kegiatan ini. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama selama aktivitas fisik, **JPM Ruwa Jurai, Volume 11 Nomor 1, Juni 2026**

terutama pada latihan dengan intensitas sedang hingga tinggi, sedangkan protein berperan dalam pemeliharaan dan pembentukan jaringan otot setelah latihan.^{4,9} Lemak tetap diperlukan sebagai sumber energi dan pendukung berbagai fungsi fisiologis tubuh meskipun sering kali dihindari oleh individu yang sedang menjalani program penurunan berat badan.^{8,18} Edukasi mengenai fungsi masing-masing zat gizi membantu peserta memahami bahwa keberhasilan program kebugaran tidak hanya ditentukan oleh pembatasan konsumsi makanan tertentu, tetapi juga oleh keseimbangan asupan gizi secara keseluruhan.¹⁹

Topik lain yang mendapatkan perhatian peserta adalah pengaturan waktu makan sebelum dan sesudah berolahraga. Banyak peserta menyampaikan pertanyaan mengenai waktu makan yang ideal, olahraga dalam kondisi perut kosong, serta konsumsi makanan setelah latihan. Berdasarkan bukti ilmiah, pengaturan waktu makan yang tepat dapat membantu mempertahankan kadar glukosa darah, meningkatkan performa latihan, serta mempercepat proses pemulihan otot setelah aktivitas fisik^{5,11}. Konsumsi karbohidrat dan protein setelah latihan diketahui dapat mendukung proses sintesis protein otot dan penggantian cadangan glikogen yang digunakan selama aktivitas fisik^{9,20}. Oleh karena itu, edukasi mengenai waktu makan menjadi salah satu strategi praktis yang dapat langsung diterapkan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari.

Kebutuhan cairan selama berolahraga juga menjadi bagian penting dalam edukasi yang diberikan. Dehidrasi ringan sekalipun dapat menurunkan performa fisik, meningkatkan kelelahan, serta mengganggu konsentrasi selama latihan¹². Banyak peserta mengaku belum memahami jumlah cairan yang perlu dikonsumsi sebelum, selama, dan setelah berolahraga. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pemahaman mengenai pentingnya menjaga keseimbangan cairan tubuh sebagai bagian dari strategi gizi olahraga yang komprehensif. Temuan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hidrasi yang adekuat berkontribusi terhadap peningkatan performa olahraga, pemeliharaan fungsi kognitif, serta pencegahan gangguan kesehatan akibat kehilangan cairan berlebih.^{21,22}

Dalam sesi diskusi juga dibahas berbagai mitos yang berkembang di masyarakat terkait diet dan olahraga. Sebagian peserta masih meyakini bahwa melewatkan waktu makan atau mengurangi konsumsi karbohidrat secara ekstrem merupakan cara yang efektif untuk mencapai berat badan ideal. Padahal, praktik tersebut berpotensi menyebabkan defisit energi yang berlebihan dan mengganggu proses adaptasi latihan.^{14,23} Edukasi yang diberikan membantu peserta memahami bahwa penurunan berat badan yang sehat memerlukan kombinasi antara aktivitas fisik yang teratur, pengaturan pola makan yang tepat, serta pemenuhan kebutuhan zat gizi yang memadai^{10,19}. Dengan meningkatnya pemahaman mengenai konsep tersebut, peserta diharapkan mampu menghindari praktik diet yang tidak sesuai dengan prinsip gizi olahraga.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi gizi olahraga memberikan manfaat dalam meningkatkan literasi kesehatan pada komunitas fitness Muli Fit Bandar Lampung. Penyampaian materi yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif memungkinkan peserta memperoleh informasi yang relevan dengan kebutuhan dan pengalaman mereka selama berolahraga. Edukasi gizi olahraga tidak hanya berperan dalam mendukung pencapaian tujuan kebugaran, tetapi juga menjadi bagian penting dalam pembentukan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan¹⁵. Berbagai penelitian menunjukkan

bahwa peningkatan pengetahuan gizi dapat berkontribusi terhadap perubahan perilaku makan yang lebih baik, peningkatan kualitas diet, serta peningkatan status kesehatan secara umum.^{17,24} Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif untuk mendukung kesehatan masyarakat.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi olahraga pada komunitas *fitness* Muli Fit Bandar Lampung telah terlaksana dengan baik dan menjadi sarana peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya peran gizi dalam mendukung aktivitas fisik, kebugaran, dan kesehatan. Materi yang disampaikan mencakup kebutuhan energi, fungsi zat gizi makro, pengaturan waktu makan, serta pentingnya hidrasi selama berolahraga, yang merupakan komponen utama dalam penerapan gizi olahraga. Melalui kegiatan edukasi dan diskusi interaktif, peserta memperoleh wawasan yang lebih baik mengenai penerapan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas fisik dan tujuan kebugaran masing-masing. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, diharapkan peserta mampu menerapkan prinsip-prinsip gizi olahraga secara mandiri dan berkelanjutan sebagai bagian dari upaya mendukung gaya hidup sehat serta meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020;54(24):1451–1462.
2. Warburton DER, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: a systematic review of current evidence. *CMAJ.* 2017;189(36):E1166–E1176.
3. Ekelund U, Tarp J, Steene-Johannessen J, et al. Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all-cause mortality. *BMJ.* 2019;366:l4570.
4. Jäger R, Kerksick CM, Campbell BI, et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: Protein and Exercise. *J Int Soc Sports Nutr.* 2017;14:20.
5. Kerksick CM, Arent S, Schoenfeld BJ, et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: Nutrient Timing. *J Int Soc Sports Nutr.* 2017;14:33.
6. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *J Acad Nutr Diet.* 2016;116(3):501–528.
7. Collins J, Maughan RJ, Gleeson M, et al. UEFA expert group statement on nutrition in elite football. *Br J Sports Med.* 2021;55(8):416–442.
8. Kerksick CM, Wilborn CD, Roberts MD, et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research and recommendations. *J Int Soc Sports Nutr.* 2018;15:38.
9. Morton RW, Murphy KT, McKellar SR, et al. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of protein supplementation on resistance training-induced gains. *Br J Sports Med.* 2018;52(6):376–384.
10. Iraki J, Fitschen P, Espinar S, Helms E. Nutrition Recommendations for Bodybuilders in the Off-Season. *Sports.* 2019;7(7):154.
11. Kerksick CM, Wilborn CD, Roberts MD, et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: Nutrient Timing Revisited. *J Int Soc Sports Nutr.* 2022;19(1):1–31.
12. McCubbin AJ, Costa RJS, Cox GR. Sports Nutrition for Health and Performance. *Nutrients.* 2023;15(3):617.
13. Garthe I, Maughan RJ. Athletes and Supplements: Prevalence and Perspectives. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2018;28(2):126–138.

14. Mountjoy M, Sundgot-Borgen JK, Burke LM, et al. IOC Consensus Statement on Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S): 2023 Update. *Br J Sports Med.* 2023;57(17):1073–1098.
15. McCarthy HD, Potts HWW, Fisher A. Physical Activity, Nutrition Knowledge and Healthy Lifestyle Behaviour in Adults: Recent Evidence. *Nutrients.* 2024;16(4):587.
16. Spronk I, Heaney SE, Prvan T, O'Connor HT. Relationship Between General Nutrition Knowledge and Dietary Quality in Athletes: A Systematic Review. *Nutrients.* 2017;9(6):604.
17. Trakman GL, Forsyth A, Devlin BL, Belski R. A Systematic Review of Athletes' and Coaches' Nutrition Knowledge and Reflections on the Quality of Current Nutrition Knowledge Measures. *Nutrients.* 2016;8(9):570.
18. Philippou E, Nassis GP. Nutrition in Exercise and Sport. *Nutrients.* 2023;15(3):548.
19. Burke LM, Whitfield J, Heikura IA, Ross MLR. Dietitians in Sport and Exercise: From Health to Performance. *Nutrients.* 2021;13(10):3441.
20. Cintineo HP, Arent MA, Antonio J, Arent SM. Effects of Protein Supplementation on Performance and Recovery in Resistance and Endurance Training. *Front Nutr.* 2018;5:83.
21. Mendes SH, Tritto AC, Guilherme JPLF, et al. The Effect of Water Intake on Exercise Performance and Cognitive Function. *Nutrients.* 2019;11(8):1841.
22. Nuccio RP, Barnes KA, Carter JM, Baker LB. Fluid Balance in Team Sport Athletes and the Effect of Hypohydration on Cognitive, Technical, and Physical Performance. *Sports Med.* 2017;47(10):1951–1982.
23. Fagerberg P. Negative Consequences of Low Energy Availability in Natural Male Bodybuilding: A Review. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2018;28(4):385–402.
24. Vaitkeviciute R, Ball LE, Harris N. The Relationship Between Food Literacy and Dietary Intake in Adults: A Systematic Review. *Public Health Nutr.* 2019;22(4):649–658.