

BUKU SAKU

# We MoTion (Move and Nutrition)

Gerakan Membiasakan Olahraga dan  
Penerapan Gizi Seimbang di Masa  
Pandemi Covid-19



disusun oleh:

Nadya W, Kristina M, Aulia R,  
R.A. Wahyu Murti, Khoirul A

PKM - PENGABDIAN  
MASYARAKAT



# Kata Pengantar

Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) merupakan kegiatan yang diselenggarakan oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi melalui Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan (Belmawa) untuk menumbuhkan, mewadahi, dan mewujudkan ide kreatif serta inovatif mahasiswa, dan merupakan salah satu bentuk implementasi Tridharma Perguruan Tinggi. Kegiatan PKM juga sebagai kontribusi Perguruan Tinggi dan mahasiswa untuk mewujudkan tujuan kehidupan dunia yang dicanangkan PBB dalam 17 Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals/SDGs) tahun 2015-2030.

Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid Jakarta, telah meloloskan PKM Didanai Dikti sejak tahun 2019 selama tiga tahun berturut-turut dengan bidang pengabdian masyarakat. Pada Tahun 2021, Alhamdulillah kelompok PKM-PM juga lolos didanai DIKTI dengan judul : We Motion (Move and Nutrition) : Gerakan Membiasakan Olahraga dan Penerapan Gizi Seimbang di Masa Pandemi Covid-19 pada Remaja.

Topik ini menjadi topik yang menarik, karena prevalensi jumlah remaja yang mengalami overweight dan obesitas yang makin naik dari tahun ke tahun, sehingga kegiatan We Motion ini sangat diperlukan sebagai upaya dalam membiasakan aktivitas fisik guna mencegah overweight dan obesitas pada remaja.

Semoga buku panduan dan kegiatan We Motion ini dapat berjalan secara keberlanjutan dan menjadi gerakan bersama dalam rangka mewujudkan remaja yang sehat, cerdas dan berprestasi. Selamat dan sukses kami sampaikan kepada tim penulis atas kegiatan We Motion ini.

Ketua Program Studi Gizi  
FATEPAKES-USAHID Jakarta

Khoirul Anwar, SGz, MSi

# Prakata

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan buku saku We Motion (Gerakan Membiasakan Olahraga dan Penerapan Gizi Seimbang di Masa Pandemi Covid-19). Buku saku ini merupakan salah satu media yang digunakan dalam pelaksanaan Program Kreativitas Mahasiswa bidang Pengabdian Masyarakat yang dapat dijadikan panduan sebagai penerapan hidup sehat yang mengacu pada 4 Pilar Gizi Seimbang dan 10 Pesan Gizi Seimbang yang dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Menjaga kesehatan di masa pandemi Covid-19 sangatlah penting supaya kondisi imun tubuh selalu terjaga dan terhindar dari penyakit, sehingga dapat diterapkan 4 Pilar Gizi Seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Semoga buku saku ini dapat memberi manfaat positif bagi masyarakat khususnya untuk remaja untuk dapat membiasakan olahraga serta dapat lebih memahami penerapan gizi seimbang.

Jakarta, 18 Februari 2021

Tim Penulis

# 4 Pilar Gizi Seimbang



## 1. Mengonsumsi Aneka Ragam Pangan

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali ASI. Konsumsilah beragam jenis pangan dengan porsi yang cukup.

## 2. Membiasakan Perilaku Hidup Bersih

Penyakit infeksi adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang, sehingga seseorang yang mengalami penyakit infeksi dapat mengalami penurunan nafsu makan. Maka dari itu, pentingnya membiasakan perilaku hidup bersih.



## 3. Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga.



## 4. Memantau Berat Badan Ideal

Salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu dengan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) antara 18,0-25,0.



# 10 Pesan Gizi Seimbang

## 1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan

mengonsumsi anekaragam pangan merupakan salah satu cara mewujudkan gizi seimbang, yaitu dengan mengonsumsi lima kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, dan minuman



## 2. Banyak makan sayur dan cukup buah-buahan

sayur dan buah merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. selain itu, mengonsumsi sayur dan buah yang cukup dapat menurunkan risiko sulit buang air besar/sembelit



## 3. Biasakan makan lauk-pauk yang mengandung protein tinggi



lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewan dan nabati. sumber protein hewani meliputi daging ruminansia, daging unggas, ikan, telur, susu dan produk olahannya. sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tempe, tahu, kacang hijau, kacang tanah, dll

## 4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

makanan pokok yaitu makanan yang mengandung karbohidrat seperti beras, jagung, singkong, dll. tidak hanya mengandung karbohidrat biasanya juga terkandung vitamin B1, Vitamin B2, dan beberapa mineral



## 5. Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak



onsumsi gula 4 sdm, garam 1 sdt, dan lemak 5sdm per orang per hari. jika dikonsumsi lebih dari itu akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung



## 6. Biasakan sarapan

sarapan dapat meningkatkan semangat dan produktivitas seseorang, serta dapat mencegah makan berlebihan disaat makan siang

## 7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

air merupakan salah satu zat gizi makro yang diperlukan tubuh. sekitar 78% berat otak adalah air. kekurangan mengonsumsi air dapat menimbulkan rasa lelah dan menurunkan konsentrasi



## 8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan

label terdiri dari keterangan isi, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa, dan keterangan penting lain. membaca label pangan dapat membantu mengetahui bahan-bahan yang digunakan serta mencegah bahaya yang mungkin terjadi



## 9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

perilaku hidup bersih harus dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan



## 10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. mempertahankan berat badan yaitu dengan menerapkan prinsip gizi seimbang secara utuh



# Olahraga & Aktivitas Fisik

## Olahraga

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini juga bisa menghibur, menyenangkan atau dapat dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.

Contoh dari olahraga adalah sepak bola, berenang, bulu tangkis, bola basket, senam aerobik dll.

## Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi.

Aktivitas ini mencakup aktivitas yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja, aktivitas dalam keluarga/rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari.

Secara umum, aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan yaitu: aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat.

## **Perbedaan olahraga dan aktivitas fisik**

Aktivitas fisik dilakukan agar terciptanya keseimbangan antara kalori yang masuk dan keluar. Setiap orang melakukan aktivitas fisik bervariasi antara individu satu dengan individu lainnya, tergantung gaya hidup, perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dll. Contoh aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari yaitu menyapu, berjalan, mencuci dll.

Sedangkan olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani. Contohnya senam selama 30 menit setiap 2 kali seminggu.

## **Jenis aktifitas fisik**

### **1. Aktivitas Fisik Ringan**

Aktivitas fisik ringan hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan, masih dapat berbicara dan bernyanyi. Energi yang dikeluarkan sebesar <math><3,5 \text{ Kcal/menit}</math>.

### **2. Aktivitas Fisik Sedang**

Pada saat melakukan aktivitas ini tubuh sedikit berkeringat, denyut jantung, dan frekuensi napas lebih cepat, tetap dapat berbicara dan bernyanyi. Energi yang dikeluarkan  $3,5-7 \text{ Kcal/menit}$ .

### **3. Aktivitas Fisik Berat**

Aktivitas fisik berat apabila selama beraktivitas tubuh banyak berkeringat, denyut jantung dan frekuensi napas sangat meningkat hingga kehabisan napas. Energi yang dikeluarkan  $>7 \text{ Kcal/menit}$ .

# Jenis Aktivitas Fisik

## Aktivitas Fisik Ringan



- Berjalan santai
- Duduk didepan komputer, membaca, menulis, menyetir
- Berdiri melakukan pekerjaan rumah tangga ringan seperti menyapu, mengepel lantai, setrika, memasak
- Memancing, memanah, menembak, golf, naik kuda
- Membuat prakarya, melukis, bermain video game, bermain musik



## Aktivitas Fisik Sedang



- Berjalan cepat (5 km/jam)
- Membawa dan meyusun balok kayu, membersihkan rumput dgn mesin pemotong rumput
- Pekerjaan rumah seperti membersihkan rumah, memindahkan parabol, berkebun, mencuci mobil
- Bulutangkis, bermain tangkap bola, dansa, tenis meja, bowling, bersepeda pada lintasan datar



## Aktivitas Fisik Berat



- Berjalan sangat cepat (>5 km/jam), berjalan mendaki bukit, naik gunung, jogging, berlari
- Pekerjaan seperti mengangkut beban berat, memindahkan batu bata, menggali, mencangkul
- Pekerjaan rumah seperti memindahkan parabol berat, menggendong anak
- Bersepeda >15 km/jam dgn lintasan mendaki, bermain basket, badminton kompetitif, sepak bola, tenis meja, tinju

