

Sosialisasi Nutrisi pada Orangtua Atlet PUSLATDA DIY 2019

Oleh: Danardono, M.Or

ABSTRAK

Abstrak

Kegiatan PPM “Sosialisasi Nutrisi pada Orangtua Atlet PUSLATDA DIY 2019” ini diselenggarakan selain untuk memberi bekal pengetahuan dan keterampilan bagi para orangtua atlet dalam menghitung kebutuhan kalori atlet, juga pengetahuan dan keterampilan bagi orang tua dalam mengedukasi anggota keluarganya terutama anaknya yang atlet tentang pentingnya asupan gizi, menaikkan-turunkan berat badan anggota keluarganya agar ideal atau sesuai yang diharapkan, membuat perencanaan gizi bagi anggota keluarganya, menjaga status hidrasi anggota keluarga, dan mengkomposisikan makanan bagi anggota keluarganya, terutama anaknya yang atlet.

Kegiatan PPM “Sosialisasi Nutrisi pada Orangtua Atlet PUSLATDA DIY 2019” ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi secara teori dan praktek. Teori diberikan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Materi praktek diberikan dengan permainan membuat perencanaan menu asupan gizi sederhana bagi atlet sesuai tugas yang diberikan oleh pemateri, misalnya peserta diminta membuat menu untuk meningkatkan massa dan kekuatan otot atau diminta membuat menu untuk mempercepat penyembuhan. Narasumber dalam PPM ini yaitu Dr. Mirza Hapsari Sakti Titits Penggalih, S.Gz, RD, M.PH dari Departemen Gizi Kesehatan FK UGM.

Kegiatan PPM “Sosialisasi Nutrisi pada Orangtua Atlet PUSLATDA DIY 2019” ini terlaksana dengan baik sesuai rencana dan diikuti 23 orangtua atlet dari 7 cabang yang mengikuti PUSLATDA DIY 2019. Besar harapan kami selaku Tim PPM FIK UNY untuk lebih sering menyelenggarakan kegiatan seperti ini guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan serta penggunaan IPTEK demi kemajuan olahraga di DIY.

Kata Kunci: *PPM, Sosialisasi Nutrisi, Orangtua Atlet PUSLATDA DIY 2019*