

Pelatihan Peregangan dan penyuluhan pentingnya konsumsi air bagi Juru Masak di Catering X Kota Makassar

Andi Ade Ulasaswini*¹, Nina Isywara Kusuma², Irintiana³

ITEKES Tri Tunas Nasional

*Alamat korespondensi : Jl. Tamangapa Raya No.168, Bangkala, Kec. Manggala, Kota Makassar

Email : ade.ulasaswini@gmail.com

(Received 06 Agustus 2021; Accepted 24 Agustus 2021)

Abstrak

Kegiatan ini dilaksanakan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan para juru masak di Catering X. Mengingat pekerjaan mereka yang sering kali melibatkan berdiri lama dan aktivitas fisik yang intens, penting untuk memberikan edukasi tentang pentingnya peregangan dan konsumsi air yang cukup. Tujuan kegiatan adalah Menyadarkan para juru masak tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik melalui peregangan dan hidrasi yang cukup, Mengajarkan teknik peregangan untuk mencegah cedera dan mengurangi ketegangan otot, dan Menyampaikan manfaat konsumsi air yang cukup bagi kesehatan dan kinerja tubuh. Metode pelaksanaan kegiatan yaitu pemberian materi edukasi berupa Pentingnya Peregangan, Praktik Peregangan, Pentingnya Konsumsi Air, Strategi Hidrasi. Hasil kegiatan ialah Peningkatan Pengetahuan Kesadaran Hidrasi. Tindak lanjut kegiatan adalah Monitoring dan evaluasi berkala memastikan juru masak tetap melakukan peregangan dan menjaga hidrasi selama bekerja dan Pelatihan refreshment dan tambahan untuk memperdalam teknik peregangan dan strategi hidrasi.

Kata Kunci : gizi seimbang; pekerja catering

PENDAHULUAN

Pekerjaan juru masak di Catering X melibatkan aktivitas fisik yang intens, berdiri dalam waktu lama, dan lingkungan yang panas. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan, cedera otot, dan dehidrasi jika tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, pelatihan peregangan dan penyuluhan pentingnya konsumsi air sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan juru masak.

Analisis Kebutuhan

- Peregangan Otot: Berdiri lama dan gerakan berulang dapat menyebabkan ketegangan otot dan cedera jika tidak dilakukan peregangan secara teratur.

Hidrasi: Lingkungan dapur yang panas dan pekerjaan fisik yang berat meningkatkan risiko dehidrasi, yang dapat mempengaruhi kinerja dan kesehatan juru masak.

Permasalahan Mitra

1. Pengetahuan Awal yang Beragam

- Deskripsi: Juru masak memiliki tingkat pengetahuan yang beragam tentang pentingnya peregangan dan hidrasi, mulai dari yang sangat terbatas hingga yang cukup memadai.
- Dampak: Kesulitan dalam menyusun materi yang sesuai untuk semua peserta, sehingga ada yang merasa bosan dan ada yang kesulitan memahami.

2. Resistensi terhadap Perubahan

- Deskripsi: Beberapa juru masak mungkin menunjukkan resistensi terhadap perubahan dalam rutinitas mereka, termasuk kebiasaan baru seperti peregangan dan minum air secara teratur.
- Dampak: Hambatan dalam mengadopsi kebiasaan peregangan dan hidrasi yang lebih sehat, mengurangi efektivitas pelatihan.

3. Keterbatasan Waktu Pelatihan

- Deskripsi: Waktu pelatihan yang tersedia mungkin terbatas dan tidak cukup untuk mendalami semua aspek penting dari peregangan dan hidrasi.
- Dampak: Materi yang disampaikan bisa menjadi terlalu padat dan terburu-buru, sehingga peserta tidak dapat sepenuhnya memahami dan mengaplikasikan pengetahuan baru.

4. Implementasi dalam Operasional Sehari-hari

- Deskripsi: Mengaplikasikan pengetahuan tentang peregangan dan hidrasi dalam operasional sehari-hari bisa menjadi tantangan, terutama ketika menghadapi tekanan waktu dan tugas yang banyak.
- Dampak: Kesulitan dalam menjaga konsistensi penerapan kebiasaan sehat, berpotensi mengurangi manfaat dari pelatihan.

5. Keterbatasan Sumber Daya

- Deskripsi: Keterbatasan dalam menyediakan fasilitas yang mendukung peregangan dan akses air minum yang mudah di dapur.
- Dampak: Sulit untuk menerapkan peregangan rutin dan memastikan hidrasi jika tidak didukung oleh fasilitas yang memadai.

6. Evaluasi dan Monitoring yang Tidak Memadai

- Deskripsi: Kurangnya sistem evaluasi dan monitoring yang terstruktur untuk mengukur penerapan pengetahuan peregangan dan hidrasi setelah pelatihan.
- Dampak: Sulit untuk menilai keberhasilan pelatihan dan memastikan bahwa pengetahuan yang diberikan benar-benar diterapkan dalam operasional sehari-hari.

TUJUAN

- Meningkatkan Kesadaran: Menyadarkan juru masak akan pentingnya peregangan dan hidrasi.
- Mencegah Cedera: Mengajarkan teknik peregangan yang efektif untuk mencegah cedera otot.

- Meningkatkan Kesehatan: Menyampaikan pentingnya konsumsi air yang cukup untuk menjaga kesehatan dan performa kerja.

METODE

1. Tahap Persiapan

1. Identifikasi Kebutuhan Pelatihan
 - Survei awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan kebiasaan juru masak terkait peregangan dan hidrasi.
 - Menentukan fokus materi berdasarkan hasil survei.
2. Pemilihan Narasumber
 - Mengundang ahli kesehatan kerja dan instruktur kebugaran/yoga yang berpengalaman.
 - Menyusun agenda pelatihan bersama narasumber.
3. Penyusunan Materi Pelatihan
 - Menyusun materi yang mencakup teori dan praktik tentang peregangan dan pentingnya hidrasi.
 - Menyediakan alat bantu visual seperti slide presentasi dan video demonstrasi.
4. Logistik dan Perlengkapan
 - Menyiapkan lokasi pelatihan yang nyaman dan memadai.
 - Menyediakan alat bantu peregangan seperti matras yoga dan akses air minum selama pelatihan.

2. Tahap Pelaksanaan

1. Pembukaan
 - Sambutan dari manajemen Catering X.
 - Pengantar mengenai tujuan dan pentingnya pelatihan.
2. Ceramah dan Presentasi
 - Peregangan Otot: Penjelasan tentang pentingnya peregangan, jenis-jenis peregangan, dan manfaatnya untuk kesehatan.
 - Pentingnya Hidrasi: Penjelasan tentang pentingnya hidrasi, dampak dehidrasi, dan tanda-tanda dehidrasi.
3. Diskusi Interaktif
 - Sesi tanya jawab dengan peserta untuk memperdalam pemahaman dan mengatasi keraguan.
 - Studi kasus mengenai situasi sehari-hari di dapur dan cara mengatasi tantangan hidrasi dan peregangan.
4. Demonstrasi Peregangan
 - Narasumber menunjukkan teknik peregangan yang dapat dilakukan sebelum, selama, dan setelah bekerja.
 - Demonstrasi peregangan untuk berbagai bagian tubuh yang sering digunakan saat bekerja.
5. Praktik Langsung oleh Peserta
 - Peserta melakukan peregangan bersama dengan bimbingan narasumber.

- Evaluasi dan koreksi teknik oleh narasumber untuk memastikan peregangannya dilakukan dengan benar.
- 6. Penyuluhan Konsumsi Air
 - Penjelasan mengenai pentingnya air dalam menjaga kesehatan.
 - Tips dan strategi untuk memastikan konsumsi air yang cukup selama bekerja.
- 7. Evaluasi dan Feedback
 - Pengisian kuesioner evaluasi oleh peserta mengenai materi, narasumber, dan keseluruhan pelatihan.
 - Diskusi kelompok mengenai kendala yang dihadapi dan solusi yang diusulkan.

3. Tahap Pasca Pelatihan

1. Monitoring dan Evaluasi
 - Pemantauan penerapan teknik peregangannya dan konsumsi air dalam operasional sehari-hari.
 - Evaluasi berkala untuk mengukur perubahan dalam kebiasaan peregangannya dan hidrasi.
2. Pelatihan Lanjutan
 - Mengadakan pelatihan refreshment dan tambahan untuk memperdalam teknik peregangannya dan strategi hidrasi.
 - Fokus pada area yang masih memerlukan perbaikan berdasarkan hasil evaluasi.
3. Feedback Peserta
 - Mengumpulkan feedback dari peserta mengenai perubahan yang dirasakan setelah pelatihan.
 - Menyesuaikan materi dan metode pelatihan berdasarkan umpan balik yang diterima.
4. Laporan Akhir
 - Menyusun laporan lengkap mengenai hasil pelatihan, termasuk perubahan yang terjadi dan rekomendasi untuk pelatihan berikutnya.
 - Menyampaikan laporan kepada manajemen Catering X sebagai bagian dari evaluasi keseluruhan.

HASIL

1. Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran
 - Sebelum Pelatihan: Banyak juru masak yang kurang menyadari pentingnya peregangannya dan hidrasi untuk kesehatan mereka.
 - Setelah Pelatihan: Terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang pentingnya peregangannya dan konsumsi air yang cukup. Peserta memahami manfaat peregangannya untuk mencegah cedera dan pentingnya hidrasi untuk menjaga stamina dan kesehatan.
2. Perubahan Perilaku
 - Peregangannya: Sebelum pelatihan, hanya sedikit juru masak yang rutin melakukan peregangannya. Setelah pelatihan, peserta mulai rutin melakukan peregangannya sesuai dengan teknik yang diajarkan, baik sebelum, selama, maupun setelah bekerja.

- Konsumsi Air: Sebelum pelatihan, banyak juru masak yang minum air hanya ketika merasa haus. Setelah pelatihan, peserta lebih konsisten dalam menjaga hidrasi dengan minum air secara teratur sepanjang hari.
- 3. Peningkatan Kesehatan dan Kinerja
 - Kesehatan: Juru masak melaporkan penurunan keluhan seperti nyeri otot dan kelelahan yang berlebihan.
 - Kinerja: Peningkatan stamina dan konsentrasi selama bekerja, serta pengurangan kesalahan yang disebabkan oleh kelelahan atau dehidrasi.
- 4. Feedback Positif dari Peserta
 - Peserta memberikan umpan balik positif tentang materi pelatihan, metode penyampaian, dan kualitas narasumber. Mereka merasa mendapatkan informasi yang berguna dan teknik yang dapat langsung diterapkan.

Pembahasan

1. Efektivitas Materi Pelatihan
 - Kekuatan: Materi yang disusun dengan baik dan relevan dengan kebutuhan peserta. Kombinasi teori dan praktik membantu peserta memahami dan mengaplikasikan konsep yang diajarkan.
 - Kelemahan: Beberapa peserta merasa materi terlalu padat dan membutuhkan waktu lebih banyak untuk mendalami setiap topik.
2. Metode Penyampaian
 - Kekuatan: Penggunaan ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta.
 - Kelemahan: Waktu yang terbatas membuat beberapa sesi terasa terburu-buru, terutama sesi praktik langsung yang membutuhkan lebih banyak waktu.
3. Penerapan dalam Operasional Sehari-hari
 - Kekuatan: Dukungan manajemen yang kuat membantu memastikan penerapan teknik peregangan dan hidrasi dalam operasional sehari-hari.
 - Kelemahan: Tantangan dalam menjaga konsistensi penerapan kebiasaan baru, terutama dalam situasi sibuk atau tekanan waktu.
4. Dukungan Manajemen dan Sumber Daya
 - Kekuatan: Penyediaan fasilitas seperti matras yoga dan akses air minum yang mudah membantu peserta dalam menerapkan teknik yang diajarkan.
 - Kelemahan: Masih diperlukan upaya lebih untuk memastikan semua fasilitas mendukung tersedia secara konsisten.
5. Evaluasi dan Monitoring
 - Kekuatan: Evaluasi awal dan akhir membantu mengukur peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku peserta.
 - Kelemahan: Monitoring berkelanjutan perlu ditingkatkan untuk memastikan penerapan jangka panjang dan konsistensi.
6. Feedback dan Partisipasi Peserta

- Kekuatan: Feedback positif menunjukkan bahwa peserta merasa terbantu dengan pelatihan dan termotivasi untuk menerapkan apa yang telah dipelajari.
- Kelemahan: Perlunya sistem yang lebih terstruktur untuk mengumpulkan dan menganalisis feedback secara berkala.

KESIMPULAN

Pelatihan peregangan dan penyuluhan pentingnya konsumsi air bagi juru masak di Catering X Kota Makassar berhasil meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan perilaku peserta terkait kesehatan kerja. Dengan dukungan manajemen dan fasilitas yang memadai, hasil positif ini diharapkan dapat berkelanjutan dan meningkatkan kesejahteraan serta kinerja juru masak dalam jangka panjang. Tantangan seperti waktu yang terbatas dan konsistensi penerapan perlu terus diatasi melalui evaluasi dan monitoring berkelanjutan.

REFERENSI

1. Kemenkes RI, dirjen bina gizi. Pedoman gizi seimbang. Kemenkes RI.2014
2. World Bank. Repositioning Nutrition as Central to Development: A Strategy for Large-Scale
3. Action. Washington, DC: World Bank, 2006
4. Almatsier S. Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama ;2012
5. Barasi ME. At a glance Ilmu Gizi. Jakarta: EMS; 2007
6. Hartriyanti, Y. & Triyanti. 2007. Penilaian Status Gizi. In : Syafiq, A. et all, eds. Gizi dan
7. Kesehatan Masyarakat. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
8. Robinson dan Weighley. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana. 2012
9. Supariasa, I.D.N, Bakri, B, Fajar, I. Penilaian Status Gizi. Penerbit Buku Kedokteran, EGC,Jakarta. 2002