

Periode : Semester Genap 2023/2024
Tahun : 2024
Skema Abdimas : Program Kemitraan Masyarakat
Tema Renstra : Kesehatan dan Kesejahteraan; serta Penghapusan Kemiskinan dan Kelaparan (good health and well-being; no poverty and zero hunger)

Laporan Akhir

PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT

“ Coaching Clinic Pengaturan Gizi dan Hidrasi Atlet pada Pelatih Taekwondo di Kota Jakarta Timur”



Ketua : Maya Fernandya Siahaan, B.Sc, M.Kes (0307029501)

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
TAHUN 2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Lembar Pengesahan Laporan Akhir Program Pengabdian Masyarakat Universitas Esa Unggul

1. Judul Kegiatan : COACHING CLINIC PENGATURAN GIZI DAN HIDRASI ATLET PADA PELATIH TAEKWONDO DI KOTA JAKARTA TIMUR
2. Nama Mitra Sasaran : KONI Kota Jakarta Timur
3. Ketua Tim
 - a. Nama Lengkap : MAYA FERNANDYA SIAHAAN, B.Sc, M.Kes.
 - b. NIDN : 0307029501
 - c. Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar
 - d. Fakultas/ Program Studi : Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan/ Fikes/Program Studi Ilmu Gizi
 - e. Bidang Keahlian :
 - f. Nomor Telepon/ HP : 081284520653
 - g. Email : maya.fermandya@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : -
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : -
6. Lokasi Kegiatan Mitra
 - Alamat : Jl. Pacuan Kuda Raya, RT.11/RW.11, Kayu Putih, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13210, Indonesia
 - Kabupaten/ Kota : KOTA ADM. JAKARTA TIMUR
 - Provinsi : DKI JAKARTA
7. Penyelenggara
 - Nama/ Instansi : Pengurus Kota Taekwondo Indonesia Jakarta Timur
 - Lokasi : Mako Brigif 1 Marinir Jl.Raya Cilandak
 - Kota : Jakarta Timur
8. Periode/ Waktu Kegiatan : 9 Maret 2024 s/d 9 Maret 2024
9. Luaran yang Dihasilkan : Memberi latihan/ penyuluhan/ penataran/ ceramah (Insidental)
10. Usulan/ Realisasi Anggaran
 - a. Dana Mandiri :
 - b. Sumber Dana Lain (1) :

Jakarta, 25 Juni 2024
Ketua Peneliti,



(MAYA FERNANDYA SIAHAAN, B.Sc,
M.Kes.)
NIDN/K. 0307029501

Menyetujui,
Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan



(Prof. Dr. APRILITA RINA YANTI EFF,
M.Biomed, Apt)
NIP/NIK. 215020572

Mengetahui,
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian
Masyarakat Universitas Esa Unggul

(LARAS SITOAYU, S.Gz, M.K.M)
NIK. 215080596

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

Judul Pengabdian kepada Masyarakat:

PKM Coaching Clinic Pengaturan Gizi dan Hidrasi Atlet pada Pelatih Taekwondo di Kota Jakarta Timur

Tim Pengabdian kepada Masyarakat

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Instansi Asal	Alokasi waktu (Jam/minggu)
1	Maya Fernandya Siahaan, B.Sc., M.Kes	Ketua	Gizi Olahraga	Universitas Esa Unggul	3 jam/hari

1. Objek Pengabdian kepada Masyarakat : Pelatih Taekwondo di Kota Jakarta Timur
2. Masa pelaksanaan
Mulai : Maret 2024
Berakhir tahun : Maret 2024
3. Usulan biaya
Tahun ke-1 : Rp. 1.500.000
4. Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat : Pengurus Kota (PENGKOT) Taekwondo wilayah Kota Jakarta Timur
5. Instansi yang terlibat : Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kota Jakarta Timur
6. Temuan yang ditargetkan : Peningkatan pengetahuan dan kesadaran Pelatih Taekwondo berkaitan dengan pengaturan gizi dan hidrasi atlet
7. Kontribusi mendasar pada suatu bidang ilmu : Proposal pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan pengabdian yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pelatih tentang pentingnya gizi untuk meningkatkan performa atlet.
8. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran : Jurnal nasional sinta 5 (Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat Universitas PGRI Semarang)

9. Rencana luaran berupa jasa, metode, model, sistem, produk/barang, paten, atau luaranlainnya yang ditargetkan :
- a. Publikasi Ilmiah Jurnal Internasional, tahun ke-1 Target : ~~belum~~/tidak ada
 - b. Publikasi Ilmiah Jurnal Nasional Terakreditasi, tahun ke-1 Target: ~~belum~~/tidak ada
 - c. Publikasi Ilmiah Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi, tahun ke-1 Target: ~~belum~~/~~tidak~~ada
 - d. Pemakalah dalam pertemuan ilmiah Nasional, tahun ke-1 Target: ~~belum~~/tidak ada
 - e. Pemakalah dalam pertemuan ilmiah Internasional, tahun ke-1 Target: ~~belum~~/tidak ada
 - f. Keynote Speaker dalam pertemuan ilmiah Internasional, tahun ke-1 Target: ~~belum~~/tidakada
 - g. Keynote Speaker dalam pertemuan ilmiah Nasional, tahun ke-1 Target: ~~belum~~/tidak ada
 - h. Visiting Lecturer Internasional, tahun ke-1 Target: ~~belum~~/tidak ada
 - i. Paten, tahun ke-1 Target: ~~belum~~/tidak ada
 - j. Paten Sederhana, tahun ke-1 Target: ~~belum~~/tidak ada
 - k. Hak Cipta, tahun ke-1 Target: ~~belum~~/~~tidak~~ada
 - l. Merk Dagang, tahun ke-1 Target: ~~belum~~/tidak ada
 - m. Rahasia Dagang, tahun ke-1 Target: ~~belum~~/tidak ada
 - n. Desain Produk Industri, tahun ke-1 Target: ~~belum~~/tidak ada
 - o. Indikasi Geografis, tahun ke-1 Target: ~~belum~~/tidak ada
 - p. Perlindungan Varietas Tanaman, tahun ke-1 Target: ~~belum~~/tidak ada
 - q. Perlindungan Topografi Sirkuit , tahun ke-1 Target: ~~belum~~/tidak ada
 - r. Teknologi Tepat Guna, tahun ke-1 Target: ~~belum~~/tidak ada
 - s. Model/Purwarupa/Desain/Karya Seni/Rekayasa Sosial, tahun ke-1 Target: ~~belum~~/tidakada
 - t. Buku Ajar (ISBN), tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
 - u. Tingkat Kesiapan Teknologi (TKT), tahun ke-1 Target: -

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
DAFTAR TIM PELAKSANA DAN TUGAS.....	ix
RINGKASAN PROPOSAL	x
BAB I PENDAHULUAN.....	11
A. Pendahuluan	11
1. Analisa Situasi	11
2. Permasalahan Mitra	3
BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN.....	5
A. Solusi Yang Ditawarkan	5
B. Target Luaran	5
BAB III METODE PELAKSANAAN	7
A. Metode Pelaksanaan	7
B. Gambaran IPTEKS yang Ditransfer	8
BAB IV KELAYAKAN FAKULTAS DAN PROGRAM STUDI.....	9
A. Kinerja Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Kegiatan PPM dibidang Kesehatan.....	9
B. Kepakaran yang dibutuhkan dalam kegiatan Pengabmas	10
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	11
A. Hasil.....	11
B. Lokasi dan Jadwal Kegiatan	12
C. Pembahasan	12
C. Penyusunan Anggaran.....	15
DAFTAR PUSTAKA.....	xii
LAMPIRAN-LAMPIRAN	xiii

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Capaian Luaran	5
Tabel 2. Kepakaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat.....	10
Tabel 3. Hasil Pre-test dan Post-test	11
Tabel 4. Jadwal Kegiatan.....	12
Tabel 5. Anggaran Pengabdian Masyarakat	15

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Piramida Gizi Atlet	13
Gambar 2. Gizi Seimbang.....	13
Gambar 3. Sosialisasi awal mengenai manfaat dan tujuan kegiatan.....	14
Gambar 4. Edukasi kepada pelatih Taekwondo kota Jakarta Timur.....	14
Gambar 5. Foto bersama peserta pelatih Taekwondo Jakarta Timur.....	14
Gambar 6. Sesi diskusi dan tanya jawab bersama pelatih Taekwondo Jakarta Timur.....	14

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pernyataan Ketua Pengabdian Masyarakat	xiii
Lampiran 2. Surat Pernyataan Kesediaan Kerjasama Mitra Pengabdian kepada Masyarakat	xiv
Lampiran 3. Biodata Ketua Pengusul	xv
Lampiran 4. Peta Lokasi Wilayah Pengabdian kepada Masyarakat dan Kondisi Mitra	19

DAFTAR TIM PELAKSANA DAN TUGAS

1. Ketua Pelaksana:

Nama : Maya Fernandya Siahaan, B.Sc., M.Kes
NIDN : 0307029501
Jabatan Fungsional : Tenaga pengajar
Fakultas/Prodi : FIKES/Ilmu Gizi
Tugas : 1. Bertanggung jawab dan mengkoordinir pelaksanaan semua kegiatan
2. Bertanggung jawab koordinasi dengan mitra

RINGKASAN PROPOSAL

Banyak atlet taekwondo melakukan upaya untuk menyesuaikan kelas berat badannya, namun hal ini dapat berdampak pada kekurangan nutrisi sehingga mengakibatkan buruknya asupan energi dari makanan dan metabolisme yang kurang optimal sehingga dapat menghambat kinerja atlet. Kebanyakan atlet mengonsumsi makanan dan minuman yang memiliki nilai gizi yang kurang akibat kurang pengetahuan mengenai makanan apa saja yang dapat memenuhi kebutuhannya. Pengetahuan gizi tidak hanya penting bagi ahli gizi, tetapi juga bagi atlet dan pelatih. Pemahaman yang tepat dan benar mengenai gizi dan latihan mendukung proses pertumbuhan dan meningkatkan performa prestasi olahraga atlet. Kota Jakarta Timur merupakan salah satu wilayah bagian provinsi DKI Jakarta yang para atletnya banyak menyumbang medali saat PON. Namun, berdasarkan hasil wawancara tim pengabdian bersama ketua Pengurus Kota Taekwondo Jakarta Timur bahwa selama ini belum pernah ada edukasi yang diberikan mengenai gizi atlet. Saat latihan atau persiapan pertandingan, masih banyak atlet yang tidak mengetahui mengenai konsep gizi seimbang, sehingga sering mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat, konsumsi protein secara berlebihan, hingga makanan tinggi gula, garam dan lemak (GGL). Selain itu, peran konsumsi cairan yang cukup juga masih belum dipahami dengan baik sehingga atlet sering mengalami dehidrasi saat latihan dan pertandingan. Pemberian edukasi gizi yang berkelanjutan dengan materi yang dibuat sesederhana mungkin diperlukan agar mudah dipahami. Pemilihan pelatih sebagai peserta merupakan pilihan yang tepat karena mereka bertindak sebagai manajer yang mengatur persiapan atlet saat latihan maupun bertanding. Program pengabdian melalui coaching clinic ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pelatih tentang pentingnya pengaturan gizi dan kebutuhan cairan atlet baik sebelum, selama, dan setelah bertanding. Kegiatan ini mendukung transformasi Pendidikan Tinggi melalui IKU pencapaian mahasiswa mendapatkan pengalaman di luar kampus (IKU 2) ; dosen berkegiatan di luar kampus (IKU 3); dan Hasil Kerja Dosen Digunakan oleh Masyarakat (IKU5). Luaran kegiatan ini berupa 1) Peningkatan keterampilan mitra; 2) Publikasi di media massaelektronik; 3) Video Pelaksanaan Kegiatan; 4)

Artikel di jurnal nasional akreditasi sinta 5; 5) HKI Booklet Gizi Seimbang bagi Atlet.

BAB I PENDAHULUAN

A. Pendahuluan

1. Analisa Situasi

Taekwondo adalah cabang seni olahraga bela diri yang dikembangkan di Korea pada 120 abad yang lalu. Olahraga ini menitikberatkan pada kelincahan, kecepatan, dan kekuatan. Di Indonesia, taekwondo sudah masuk dan berkembang selama kurang lebih 30 tahun. Secara harafiah, taekwondo adalah sebuah seni menendang dan memukul (Tae = kaki, kwon = tangan, do = seni), sehingga titik berat pada olahraga ini yaitu pada kelincahan, kecepatan, dan kekuatan. Pada pertandingan taekwondo dilaksanakan terdiri dari tiga babak yaitu dua menit dengan waktu istirahat satu menit di antara setiap babak (Lee, 2005).

Penting untuk mengatur asupan makanan sesuai dengan periodisasi atlet dengan memperhatikan jenis, jumlah, waktu selama latihan (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Pemberian pengaturan gizi yang tepat dapat meningkatkan kelenturan, daya tahan otot, koordinasi, dan kelincahan (Nurul, 2015). Selain itu, mengatur asupan air seorang atlet sebenarnya dapat membantu meningkatkan performa (Irianto, 2007).

Taekwondo adalah olahraga dengan kelas berat badan, yang artinya dapat membuat atlet cenderung mengurangi asupan makanannya sebelum bertanding demi beradaptasi dengan kelas berat badan yang diinginkan. Banyak atlet taekwondo melakukan upaya untuk menyesuaikan kelas berat badannya, namun hal ini dapat berdampak pada kekurangan nutrisi sehingga mengakibatkan buruknya asupan energi dari makanan dan metabolisme yang kurang optimal sehingga dapat menghambat kinerja atlet. Selain itu, beberapa atlet menerapkan pola makan berlebihan dan dapat menyebabkan perubahan komposisi tubuh, seperti peningkatan persentase lemak, dapat mempengaruhi performa atlet. Pencapaian berat badan optimal memerlukan kombinasi olahraga dan pendekatan nutrisi (Kuswari & Gifari, 2020). Pelatih berada pada garda terdepan dalam keberhasilan pembinaan pelatih dan atlet.

Kebanyakan atlet mengonsumsi makanan dan minuman yang memiliki nilai gizi yang kurang akibat kurang pengetahuan mengenai makanan apa saja yang dapat memenuhi kebutuhannya (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Pengetahuan gizi tidak hanya penting bagi ahli gizi, tetapi juga bagi atlet dan pelatih. Pemahaman yang tepat dan benar mengenai gizi dan latihan mendukung proses pertumbuhan dan meningkatkan performa prestasi olahraga atlet. Tingkat pengetahuan mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, serta status gizi pelakunya. Para atlet dan pelatih berpendapat bahwa konsumsi suplemen baik dan bermanfaat bagi tubuh. Namun, untuk memenuhi kebutuhan nutrisi seorang atlet dengan baik, tubuh perlu konsumsi pola makan seimbang. Pengetahuan mengenai pengaturan gizi dan hidrasi atlet sangat penting dalam upaya meningkatkan daya tahan dan kekuatan atlet, hingga prestasi.

Edukasi membantu atlet untuk mendapatkan pemahaman yang benar sehingga dapat menunjang pemenuhan kebutuhan gizi atlet. Selain itu, pemberian edukasi gizi oleh ahli gizi berpengaruh terhadap kemampuan atlet dalam menerapkan pengetahuan gizi ke dalam praktik pemilihan makanan yang dapat mendukung performa latihan (Tam R et al., 2019). Sejalan dengan penelitian oleh (Ellyas et al., 2023). menunjukkan pemberian edukasi meningkatkan pengetahuan lansia mengenai permainan Petanque dan memberikan dampak positif bagi kesehatan lansia.

Hasil diskusi dengan mitra pelaksanaan pengabdian masyarakat menyatakan bahwa saat ini Pengurus Kota (Pengkot) Taekwondo Jakarta Timur masih dalam tahap pengembangan, di mana pembibitan atlet masih terus diupayakan. Kota Jakarta Timur merupakan salah satu wilayah bagian provinsi DKI Jakarta yang para atletnya banyak menyumbang medali saat PON. Namun, berdasarkan hasil wawancara tim pengabdian bersama ketua Pengurus Kota Taekwondo Jakarta Timur bahwa selama ini belum pernah ada edukasi yang diberikan mengenai gizi atlet. Saat latihan atau persiapan pertandingan, masih banyak atlet yang tidak mengetahui mengenai konsep gizi seimbang, sehingga sering mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat, konsumsi protein secara berlebihan, hingga makanan tinggi gula, garam dan lemak (GGL). Selain itu, peran konsumsi cairan yang cukup juga masih belum dipahami dengan baik sehingga atlet sering mengalami dehidrasi saat latihan dan pertandingan.

Berdasarkan pemaparan permasalahan mitra di atas, maka dilakukan kegiatan

pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan *coaching clinic* dengan topik penerapan gizi seimbang dan kebutuhan cairan pada atlet yang dapat berperan mendukung pencapaian performa atlet. Tujuan *Coaching Clinic* ini adalah untuk mengedukasi seluruh pelatih dan atlet Taekwondo Jakarta Timur tentang pentingnya pola makan seimbang dan kecukupan hidrasi saat latihan dan bertanding untuk meningkatkan performa atlet. Penelitian Mutmainnah et al., (2014) di Sekolah Sepak Bola (SSB) Karebosi Makassar menunjukkan sekitar 70% pelatih memiliki pengetahuan umum gizi olahraga kurang, 20% memiliki pengetahuan umum gizi olahraga sedang, sementara hanya 10% pelatih yang memiliki pengetahuan umum gizi olahraga baik. Sejalan dengan hasil wawancara tim pengabdian bersama ketua Pengurus Kota Taekwondo Jakarta Timur bahwa sebagian besar pelatih belum pernah mendapatkan edukasi tentang gizi olahraga. Pemberian edukasi gizi kepada atlet dan pelatih membantu untuk Pemberian edukasi gizi kepada atlet membantu atlet untuk mendapatkan pemahaman yang benar sehingga dapat menunjang pemenuhan kebutuhan gizi atlet. Selain itu, pemberian edukasi gizi oleh ahli gizi berpengaruh terhadap kemampuan atlet dalam menerapkan pengetahuan gizi ke dalam praktik pemilihan makanan yang dapat mendukung performa latihan (Tam R et al., 2019). Sejalan dengan penelitian oleh Puspaningtyas DE et al., (2015) menunjukkan pemberian edukasi meningkatkan pengetahuan tentang pola makan dan hidrasi pada atlet sepak bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Real Madrid Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). Permasalahan nyata yang dihadapi para pelatih dan atlet Pengurus Kota (Pengkot) Taekwondo Jakarta Timur menunjukkan perlu adanya pemberian edukasi melalui kegiatan *coaching clinic* agar pelatih dan atlet memiliki pengetahuan gizi yang baik.

2. Permasalahan Mitra

Sport science merupakan disiplin ilmu yang mempelajari penerapan dari prinsip-prinsip sains dan teknik-teknik yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga. Salah satu bagian sport science adalah gizi olahraga yang masih kurang mendapat perhatian dari para pelatih olahraga khususnya cabang olahraga Taekwondo. Pengurus Kota Taekwondo Jakarta Timur yang berada di bawah naungan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kota Jakarta Timur memiliki banyak potensi atlet muda yang masih belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai Gizi atlet. Kurangnya pengetahuan pelatih dan atlet terhadap konsep gizi seimbang dan pengaturan makan yang tepat serta kebutuhan cairan

dalam latihan dapat menurunkan performa. Pentingnya coaching clinic ini dapat meningkatkan pengetahuan atlet. Secara terperinci permasalahan prioritas pada Pengurus Kota Taekwondo Jakarta Timur:

a.. Para pelatih dan atlet belum memahami bahwa kebutuhan gizi atlet jelas akan berbeda dengan kebutuhan gizi orang bukan atlet. Para pelatih Taekwondo Kota Jakarta Timur seringkali memberikan pola latihan yang cukup berat tanpa memperhatikan kebutuhan gizi atletnya, sehingga terjadi penurunan performa saat latihan. Hal ini disebabkan kurangnya edukasi mengenai konsep gizi seimbang dan pengaturan gizi atlet baik sebelum, selama, dan setelah bertanding.

b. Dehidrasi merupakan kondisi saat dimana tubuh mengalami kekurangan cairan. Kondisi ini seringkali menyebabkan fungsi tubuh tidak dapat berjalan dengan optimal pada atlet Taekwondo. Diketahui bahwa atlet dalam menjalani masa latihan sering kali mengalami kelelahan, suhu tubuh meningkat, sukar berkonsentrasi yang disebabkan kekurangan cairan. Hasil diskusi bersama mitra diketahui atlet kurang konsumsi cairan pada saat latihan dan jumlah air yang disediakan begitu terbatas. Selain itu, pelatih juga kurang begitu memperhatikan kondisi atlet yang ternyata telah mengalami dehidrasi. Kondisi ini tentu dapat menurunkan performa atlet saat latihan dan bertanding.

c. Hasil diskusi dengan mitra menunjukkan bahwa pelatih Taekwondo yang berada di bawah naungan Pengurus Kota Taekwondo Jakarta Timur belum pernah mendapatkan edukasi/workshop/pelatihan mengenai topik gizi atlet. Para pelatih belum menganggap bahwa pengaturan gizi dan kebutuhan cairan memiliki peran penting terhadap performa atlet. Selain itu, masih banyak terdapat informasi yang kurang tepat mengenai pola diet seperti konsumsi protein dan suplemen berlebihan, hingga konsumsi kafein dengan dosis yang cukup tinggi.

Berdasarkan rincian permasalahan mitra diatas, perlu dilakukan kegiatan pengabdian ini yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pelatih terhadap topik gizi atlet dan kebutuhan cairan. Tujuan *Coaching Clinic* ini adalah untuk mengedukasi seluruh pelatih dan atlet Taekwondo Jakarta Timur tentang pentingnya pola makan seimbang dan kecukupan hidrasi saat latihan dan bertanding untuk meningkatkan performa atlet.

BAB II

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

A. Solusi Yang Ditawarkan

Berdasarkan informasi dari mitra bahwa kurangnya edukasi mengenai pengaturan gizi dan kebutuhan cairan atlet belum pernah dilakukan. Salah satu upaya dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pelatih dan atlet. Hasil diskusi bersama mitra diketahui selama ini belum pernah dilakukan pelatihan/workshop/edukasi mengenai topik gizi atlet. Oleh karena itu, diharapkan dengan kegiatan coaching clinic dapat meningkatkan wawasan dan kesadaran pelatih mengenai pentingnya peran gizi terhadap performa atlet saat latihan dan bertanding. Coaching clinic adalah pembimbingan singkat dalam bentuk pelatihan yang ditujukan untuk penguasaan pengetahuan dan kecakapan di bidang tertentu. Gizi atlet masih menjadi topik yang jarang diedukasikan kepada pelatih dan atlet taekwondo Kota Jakarta Timur.

Kegiatan coaching clinic ini akan berfokus pada bagaimana pengaturan gizi atlet yang tepat baik sebelum, selama, dan setelah latihan atau bertanding. Selain itu, kebutuhan cairan yang tepat juga menjadi topik yang diberikan agar pelatih mendapatkan pemahaman yang tepat mengenai berapa kebutuhan cairan saat latihan atau bertanding, bagaimana mengukur status hidrasi lewat warna urine, dan dampak dehidrasi terhadap performa atlet. Edukasi melalui coaching clinic membantu pelatih mendapatkan pemahaman yang benar hingga kesadaran akan peran gizi, sehingga dapat menunjang pemenuhan kebutuhan gizi atlet.

B. Target Luaran

Tabel 1. Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
Luaran Wajib		
1	Publikasi ilmiah pada Jurnal ber ISSN/Prosiding ¹⁾	<i>Accepted/ published</i>
2	Publikasi pada media masa cetak/online/repository PT) ⁶⁾	<i>Accepted/ published</i>
3	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa, diversifikasi produk, atau sumber daya lainnya) ⁴⁾	Penerapan

4	Peningkatan penerapan iptek di masyarakat (mekanisasi, IT, dan manajemen) ⁴⁾	Penerapan
5	Perbaikan tata nilai masyarakat (seni budaya, sosial, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan) ²⁾	Penerapan
Luaran Tambahan		
1	Publikasi di jurnal internasional ¹⁾	Tidak Ada
2	Jasa; rekayasa sosial, metode atau sistem, produk/barang ⁵⁾	Penerapan
3	Inovasi baru TTG ⁵⁾	Tidak Ada
4	Hak kekayaan intelektual (Paten, Paten sederhana, Hak Cipta, Merek dagang, Rahasia dagang, Desain Produk Industri, Perlindungan Varietas Tanaman, Perlindungan Desain Topografi Sirkuit Terpadu) ³⁾	Terdaftar
5	Buku ber ISBN ⁶⁾	Tidak Ada

Keterangan :

- 1) Isi dengan belum/tidak ada, draf, *submitted*, *reviewed*, atau *accepted/published*
- 2) Isi dengan belum/tidak ada, draf, terdaftar, atau sudah dilaksanakan
- 3) Isi dengan belum/tidak ada, draf, atau terdaftar/*granted*
- 4) Isi dengan belum/tidak ada, produk, penerapan, besar peningkatan
- 5) Isi dengan belum/tidak ada, draf, produk, atau penerapan
- 6) Isi dengan belum/tidak ada, draf, proses *editing*/sudah terbit

BAB III METODE PELAKSANAAN

A. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada pelatih yang berada di bawah naungan Pengurus Kota Taekwondo Jakarta Timur. Edukasi melalui coaching clinic dilaksanakan di

Mako Brigif 1 Marinir Jl.Raya Cilandak, kota Jakarta Selatan. Kegiatan ini dilakukan dengan bekerja sama antar lintas organisasi yang melibatkan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kota Jakarta Timur. Berikut adalah tahapan-tahapan kegiatan coaching clinic yang dilaksanakan:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan pengurus KONI Jakarta Timur melakukan inisiasi dan komunikasi dengan pengurus kota Taekwondo Jakarta Timur. Pada tahap ini juga dilakukan observasi dan wawancara untuk mencari permasalahan yang dialami para pelatih, merumuskan masalah dan berupaya untuk mencari solusi dengan melibatkan pengurus KONI Jakarta Timur. Tim pengabdian membuat kesepakatan dan berdiskusi untuk merencanakan kegiatan yang akan dilakukan serta menyiapkan tempat, waktu, dan alat-alat yang dibutuhkan.

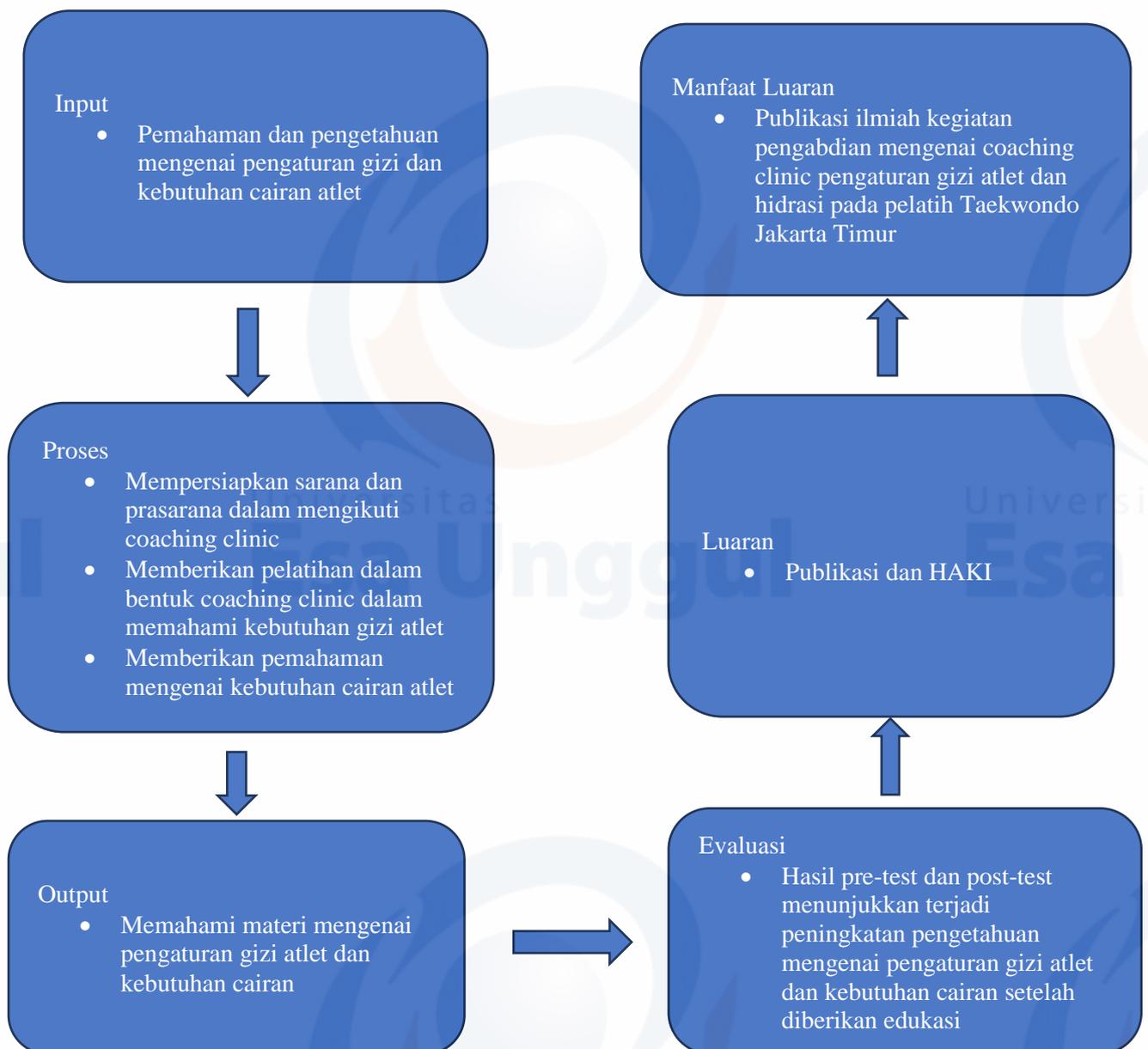
2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini tim pengabdian melakukan kegiatan ini berupa edukasi gizi atlet mulai dari materi piramida gizi atlet, gizi seimbang, pengaturan gizi atlet sebelum, selama dan setelah bertanding hingga masa pemulihan. Selain itu, disampaikan juga materi berkaitan dengan kebutuhan cairan atlet dan tips menjaga status hidrasi sebelum, selama, dan setelah latihan atau bertanding. Pada kegiatan coaching clinic ini dilakukan pretest dan post-test kepada 78 peserta yaitu dengan mengisi link google form yang berisi 15 soal pilihan ganda mengenai gizi seimbang, manajemen gizi atlet, kebutuhan hidrasi atlet. Tujuannya untuk melihat apakah terdapat peningkatan pengetahuan peserta antara sebelum dan sesudah diberikan coaching clinic. Dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test, dapat diketahui persentase peningkatan kualitas pengetahuan dan wawasan para pelatih Taekwondo Jakarta Timur mengenai materi gizi olahraga.

3. Monitoring, Evaluasi Program, dan Keberlangsungan Program

Proses monitoring dan evaluasi akan dilakukan beberapa mekanisme yaitu pemberian kuesioner pre dan post. Hasil *pre-test* dan *post-test* dilakukan analisis perbandingan untuk mengetahui hasil edukasi. Semua materi edukasi dapat diakses oleh peserta. Sehingga diharapkan dampak dari kegiatan coaching clinic ini dapat berlanjut di lokasi mitra dan mencapai atlet taekwondo lainnya meskipun kegiatan telah selesai dilaksanakan oleh tim pengabdian.

B. Gambaran IPTEKS yang Ditransfer



BAB IV

KELAYAKAN FAKULTAS DAN PROGRAM STUDI

A. Kinerja Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Kegiatan PPM dibidang Kesehatan

Kinerja Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Kegiatan PPM dibidang Kesehatan:

1. Pada tahun 2009, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah menjalankan pengabdian masyarakat yaitu dengan melakukan kegiatan intervensi KIE melibatkan Siswa, Guru, Orangtua wali murid dan Penjaja Makanan di 2 SDN Muara 1 dan SDN Muara II serta pihak Puskesmas terkait, di Kelurahan Tegal Angus, Teluk Naga, Kabupaten Tangerang.
2. Pada tahun 2010, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah menjalankan pengabdian masyarakat yaitu dengan melakukan kegiatan intervensi KIE dengan cakupan yang luas melibatkan Siswa, Guru dan Orangtua wali murid serta pihak Puskesmas terkait, meliputi 10 SDN di wilayah Kecamatan Teluk Naga, Kabupaten Tangerang.
3. Pada tahun 2011, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu dengan membentuk tim Master Trainer (MT) yang terdiri dari 1 orang guru dan 1 orang dari pihak dinkes (Ahli Gizi) untuk menjadi 1 tim dalam memberikan pelatihan di tiga wilayah (kota, kabupaten Tangerang, dan Kota Tangerang Selatan).
4. Pada tahun 2013, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai HIV/AIDS pada siswa di SMU Al-Kamal, Jakarta Barat.
5. Pada tahun 2016, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat semua prodi dalam rangka memperingati Dies Natalis Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan di SDN 11 Duri Kepa, Jakarta Barat.

B. Kepakaran yang dibutuhkan dalam kegiatan Pengabmas

Adapun kepakaran yang dibutuhkan adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kepakaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Permasalahan	Kepakaran	Nama TIM	Keterangan
1.	Maya Fernandya Siahaan, B.Sc., M.Kes	Gizi Olahraga	Fakultas Ilmu- ilmu Kesehatan- UEU	1. Bertanggungjawab dan mengkoordinir pelaksanaan semua kegiatan 2. Bertanggungjawab saat pelaksanaan kegiatan

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Bentuk kegiatan abdimas yang akan dilakukan pada mitra, yaitu coaching clinic dengan menggunakan metode presentasi, ceramah, dan diskusi. Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan yang dihadapi oleh mitra, maka solusi yang ditawarkan adalah dengan memberikan edukasi gizi melalui kegiatan *coaching clinic* terkait pengaturan gizi dan kebutuhan cairan atlet pada para pelatih yang berada di bawah naungan Pengurus Kota Taekwondo Jakarta Timur. Edukasi Coaching Clinic berlangsung dari pukul 11.00 -12.30. Pada kegiatan *coaching clinic* ini dilakukan pre-test dan post-test kepada 78 peserta yaitu dengan mengisi link *google form* yang berisi 15 soal pilihan ganda mengenai gizi seimbang, manajemen gizi atlet, kebutuhan hidrasi atlet.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan melakukan pre-test dan post-test pada awal dan akhir pelaksanaan kegiatan. Tujuannya untuk melihat apakah terdapat peningkatan pengetahuan peserta antara sebelum dan sesudah diberikan *coaching clinic*. Dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*, dapat diketahui persentase peningkatan kualitas pengetahuan dan wawasan para pelatih Taekwondo Jakarta Timur mengenai materi gizi olahraga.

Tabel 3. Hasil Pre-test dan Post-test

Pengetahuan	Nilai Rendah	Nilai Tinggi	Nilai Pengetahuan (Mean ± SD)	p-value
<i>Pre-test</i>	42	70	48.82 ± 7.57	0,000
<i>Post-test</i>	60	100	69.74 ± 10.81	

*Signifikansi <0.05

Hasil tes menunjukkan ada peningkatan yang signifikan. Sebelum dilakukan *coaching clinic*, hasil rerata test objektif hanya mampu mencapai 48.82 poin dengan nilai terendah 42 poin dan nilai tertinggi 70 poin. Setelah dilaksanakan edukasi melalui coaching clinic terjadi peningkatan hasil tes pengetahuan yaitu rerata nilai 69.74 poin dengan nilai terendah 60 poin dan nilai tertinggi 100 poin. Berdasarkan hasil uji SPSS diketahui nilai signifikansi p-value (0,000) < 0,05 yang berarti pemberian edukasi gizi melalui coaching clinic mengenai pengaturan gizi atlet dan kebutuhan cairan atlet memberikan pengaruh signifikan terhadap skor pengetahuan pelatih (Tabel 1).

B. Lokasi dan Jadwal Kegiatan

Lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Mako Brigif 1 Marinir Jl. Raya Cilandak, Jakarta Timur. Pemberian edukasi dilaksanakan selama 1 hari pada tanggal 9 Maret 2024.

Tabel 4. Jadwal Kegiatan

No	Jenis Kegiatan	Februari	Maret	April	Mei	Juni
1	Persiapan Pengabdian Masyarakat					
2	Pre-test					
3	Pemberian edukasi					
4	Post-test					
5	Pengolahan Data					
6	Penyusunan laporan					
7	Monev					
8	Publikasi					

C. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pemberian edukasi melalui coaching clinic, dengan susunan acara sebagai berikut:

1. Pembukaan
2. Sambutan oleh Ketua Umum Pengurus Kota Taekwondo Jakarta Timur
3. *Pre-test*
4. Penyampaian materi piramida gizi atlet, gizi seimbang, pengaturan gizi atlet sebelum, selama dan setelah bertanding hingga masa pemulihan. Selain itu, disampaikan juga materi berkaitan dengan kebutuhan cairan atlet dan tips menjaga status hidrasi sebelum, selama, dan setelah latihan atau bertanding. Sesi ini dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.
5. Penjelasan berkaitan dengan mitos dunia olahraga dan juga tersebar dikalangan masyarakat umum. Langkah ini dipandu oleh narasumber (dosen)
6. *Post-test*
7. Pembagian *Door prize*

8. Penutupan

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, pemberian edukasi melalui coaching clinic meningkatkan pengetahuan secara signifikan. Setelah diberikan edukasi, diberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan menceritakan apa saja yang menjadi keluhan mereka saat proses pemberian makanan bagi atlet. Terdapat beberapa pelatih yang menceritakan bahwa masih banyak atlet binaannya yang sering mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak selama latihan dan sesaat menjelang pertandingan. Selain itu, juga diceritakan bahwa masih banyak atlet yang mengonsumsi protein secara berlebihan dengan tujuan meningkatkan massa otot. Padahal, konsumsi berlebihan tentu dapat meningkatkan kerja ginjal dan berbahaya bagi kesehatan atlet itu sendiri. Pada saat sesi edukasi, narasumber menunjukkan gambar piramida gizi atlet dan juga gizi seimbang yang dapat menjadi panduan bagi atlet dalam mengatur kebutuhan gizi hariannya.

Gambar 1. Piramida Gizi Atlet



Gambar 2. Gizi Seimbang



Setelah itu dilakukan diskusi bersama untuk mengatur waktu pemberian makan atlet baik sebelum, selama dan setelah pertandingan ataupun latihan. Selain itu, dilakukan juga diskusi bersama mengenai contoh bahan makanan yang perlu dikonsumsi oleh atlet agar bisa

memenuhi prinsip gizi seimbang. Setelah di gali, banyak atlet yang kurang menyukai sayuran, menyukai konsumsi teh manis setelah makan yang mana dapat menyebabkan kegemukan apabila konsumsi gula berlebihan. Dengan diskusi memaparkan masalah yang dialami dan didiskusikan bersama sehingga memberikan solusi untuk masalah yang sering dihadapi bersama. Asupan makanan yang kurang ataupun lebih pada atlet banyak disebabkan kurangnya pengetahuan dan pemahaman atlet tentang urgensi gizi dalam prestasi olahraga. Kesimpulannya, pemberian edukasi gizi melalui kegiatan coaching clinic berpengaruh positif terhadap perubahan pengetahuan dan sikap serta perilaku dalam pemilihan makanan yang tepat bagi atlet.



Gambar 3. Sosialisasi awal mengenai manfaat dan tujuan kegiatan



Gambar 4. Edukasi kepada pelatih Taekwondo kota Jakarta Timur



Gambar 5. Foto bersama peserta pelatih Taekwondo Jakarta Timur



Gambar 6. Sesi diskusi dan tanya jawab bersama pelatih Taekwondo Jakarta Timur

C. Penyusunan Anggaran

Tabel 5. Anggaran Pengabdian Masyarakat

No	Komponen Biaya	Biaya yang Diusulkan (Rp)
1	Media edukasi	200.000
2	Biaya transportasi dan akomodasi	200.000
3	Alat tulis kantor	100.000
4	Konsumsi	400.000
5	Lain-lain: publikasi dan laporan	600.000
Jumlah		1.500.000

DAFTAR PUSTAKA

- Ellyas, I. S., Gontara, S. Y., Sunardi, S., Maryanto, M., Lelono, S., Margono, A., & Kristiyanto, A. (2023). Edukasi Cabang Olahraga Petanque sebagai Olahraga Permainan bagi Lansia. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(2), 82–91. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i2.16616>
- Irianto, D. P. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. PT Andi Offset.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kuswari, M., & Gifari, N. (2020). *Periodisasi Gizi Dan Latihan*. Rajagrafindo Persada.
- Lee, MS. , & R. G. (2005). *Taekwondo Training Manual*. Sterling Publishing Company Inc.
- Mutmainnah, Djunaidi M. Dachlan, & Nukhrawi Nawir. (2014). Gambaran Pengetahuan Umum gizi Olahraga Pelatih dan Status Gizi Antropometri Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) di Karebosi Makassar. *Hasanuddin University Repository*.
- Nurul, L. (2015). *Asuhan Gizi Olahraga*. Rapha Publishing.
- Puspaningtyas DE, Sudargo T, & Farmawati A. (2015). Efek maltodekstrin dan vitamin C terhadap VO2 maks atlet sepak bola. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(1).
- Tam R, Beck KL, Manore MM, Gifford J, Flood VM, & O'Connor. (2019). Effectiveness of education interventions designed to improve nutrition knowledge in athletes: a systematic review. *Sports Med*, 49(11).

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pernyataan Ketua Pengabdian Masyarakat



SURAT PERNYATAAN KETUA PENGUSUL

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Maya Fernandya Siahaan, B.Sc., M.Kes
NIDN : 0307029501
Pangkat/Golongan : Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan/Ilmu Gizi
Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar

Dengan ini saya menyatakan bahwa proposal saya dengan judul:

Coaching Clinic Pengaturan Gizi dan Hidrasi Atlet pada Pelatih Taekwondo di Kota Jakarta Timur yang diusulkan dalam skema Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat (PKM) untuk tahun anggaran 2024 **bersifat orisinal dan belum pernah dibiayai oleh lembaga/sumber dana lain.**

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya yang sudah diterima ke kas Negara.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Bekasi, 05 Maret 2024

Yang Menyatakan,

(Maya Fernandya Siahaan, B.Sc., M.Kes)
NIP 22308090975

Lampiran 2. Surat Pernyataan Kesiediaan Kerjasama Mitra Pengabdian kepada Masyarakat



Surat Pernyataan Mitra Program Pengabdian kepada Masyarakat



Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Rudyansar
2. Jabatan : Pengurus Taekwondo Kota Jakarta Timur
3. Instansi/Badan/Kelompok : Bidang Pembinaan Prestasi
4. Alamat : Bintara Bekasi

Menyatakan bersedia menjadi mitra kegiatan Program Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan Judul :

1. Judul : COACHING CLINIC PENGATURAN GIZI DAN HIDRASI ATLET PADA PELATIH TAEKWONDO DI KOTA JAKARTA TIMUR
2. Nama Ketua Tim : MAYA FERNANDYA SIAHAAN, B.Sc, M.Kes.
3. Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS ESA UNGGUL

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab ada unsur pemaksaan di dalam perbuatannya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 25 Juni 2024

Yang membuat pernyataan,

(Rudyansar
Pengurus Taekwondo Kota Jakarta Timur)

Lampiran 3. Biodata Ketua Pengusul

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Maya Fernandya Siahaan, B.Sc., M.Kes
2	Jenis Kelamin	L/P
3	Jabatan Fungsional	-
4	NIP/NIK/No. identitas lainnya	22308090975
5	NIDN	0307029501
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Jayapura, 07 Februari 1995
7	E-mail	maya.fernandya@esaunggul.ac.id
8	Nomor Telepon/HP	081284520653
9	Alamat Kantor	Jl Raya Arjuan no. 9 Kebun Jeruk Jakarta Barat
10	Nomor Telepon/Faks	021-5674223
11	Mata Kuliah yang di ampu	1. Anatomi Fisiologi 2
		2. Gizi Kebugaran
		3. Dasar-Dasar Ilmu Gizi
		4. Ilmu Gizi Dasar dan Penilaian Status Gizi
		5. Statistik II
		6. Manajemen Data Pangan dan Gizi
		7. Metabolisme Gizi Khusus

A. Riwayat Pendidikan

Program:	S-1	S-2	S-3
Nama PT	Martin Luther Universitat Halle-Wittenberg, Germany	Universitas Airlangga	-
Bidang Ilmu	Ilmu Gizi	Ilmu Gizi	-
Tahun Masuk-Lulus	2015 - 2019	2020 - 2023	-

Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Asam Methylmalonic sebagai penanda status vitamin B12. Klasifikasi teoritis dan pembentukan alat uji LC-MS/MS komersial	Efek pemberian nanokalsium dari tulang ikan lele terhadap kadar kalsium dalam serum darah hewan coba tikus putih wistar	-
Nama Pembimbingan/Promotor	1. Dr. Rer.nat. Frank Hirche 2. Dr.rer.nat. Corinna Brandsch	1. Prof. Dr. Ir. Annis Catur Adi, M.Si 2. Prof. Dr. Sri Sumarmi, S.KM., M.Si	-

B. Pengalaman Penelitian (bukan skripsi, tesis, maupun disertasi)

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)

C. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2023	Penataran Pelatih Olahraga Tingkat Madya KONI Jakarta Timur	Mandiri	
2	2024	Coaching Clinic Pengaturan Gizi dan Hidrasi Atlet pada Pelatih Taekwondo di Kota Jakarta Timur	Mandiri	

3	2024	Edukasi Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pengaturan Gizi Atlet pada Atlet Remaja di Club Taekwondo Dreeborn Jakarta	Mandiri	
---	------	--	---------	--

D. Pengalaman Penulisan Artikel Ilmiah (tidak termasuk makalah seminar/proceedings, artikel di surat kabar)

No	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume/ Nomor	Nama Jurnal
1	2017	Hubungan Konsumsi Buah, Sayur, Camilan Manis, Aktivitas Fisik dengan gangguan kecemasan (Anxiety) pada Remaja di Sekolah Menengah Atas X Jakarta Utara	Vol 5, No 01	Jurnal Kesehatan Tambusai

E. Pengalaman Penyampaian Makalah secara Oral pada Pertemuan/Seminar Ilmiah

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	3rd Amerta Nutrition Conference 2023	Studi literatur: Adakah Hubungan Ruang Terbuka Hijau dengan Obesitas pada Anak?	30 September 2023

F. Pengalaman Penulisan Buku

No.	Tahun	Judul Buku	Jumlah Halaman	Penerbit

G. Pengalaman Perolehan HKI

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Gizi Seimbang Atlet	2024	Booklet	EC00202447820
2	Obesitas	2021	Booklet	EC00202416586

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak- sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksinya.

Jakarta, 2024



(Maya Fernandya Siahaan, B.Sc., M.Kes)

Lampiran 4. Peta Lokasi Wilayah Pengabdian kepada Masyarakat dan Kondisi Mitra

Jarak lokasi Universitas Esa Unggul Jakarta dengan mitra Puskesmas Marga Jaya, Kabupaten Bekasi adalah 26,8 KM dengan jarnag tempuh kurnag lebih 42 menit.

