



Pentingnya Survei Analisa Kebutuhan Pelatihan (Training Need Assessment -TNA) Terkait Gizi untuk Peserta MSIB di SEAMEO RECFON

Hijriah Kamalia^{1✉}, Millyantri Elvandari²
Universitas Singaperbangsa Karawang
Email: hijriahkamalia386@email.com^{1✉}

Abstrak

Mahasiswa dalam rentang usia 19-29 tahun merupakan kelompok dewasa awal yang rentan terhadap berbagai faktor seperti asupan makan yang tidak terkontrol, perubahan gaya hidup, tekanan lingkungan yang tinggi, kurangnya aktivitas fisik, dan tingkat stress yang tinggi akibat tekanan dari pendidikan kuliah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pentingnya kebutuhan pelatihan terkait gizi bagi mahasiswa MSIB di SEAMEO RECFON. Metode yang digunakan melibatkan perbandingan dan ulasan konten serta kesimpulan dari setiap teori yang terdapat dalam artikel-artikel tersebut. Artikel-artikel ini diperoleh dari buku-buku yang terkait dengan metode pelaksanaan Training Needs Assessment (TNA). Memberikan pelatihan dan edukasi gizi pada dewasa muda yaitu mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dalam pentingnya mengetahui status gizi dalam kehidupannya, sehingga meminimalisir mahasiswa kurang produktif yang akan berdampak pada kinerja saat belajar maupun bekerja.

Kata Kunci: *Puasa Berjeda, Diabetes Tipe 2, Kadar Gula*

Abstract

Students in the age range of 19-29 years are an early adult group that is vulnerable to various factors such as uncontrolled food intake, lifestyle changes, high environmental pressure, lack of physical activity, and high levels of stress due to the pressure of college education. The purpose of this study is to identify the importance of nutrition-related training needs for MSIB students at SEAMEO RECFON. The method used involves comparing and reviewing the content and conclusions of each theory contained in the articles. These articles are obtained from books related to the implementation method of Training Needs Assessment (TNA). Providing nutrition training and education to young adults, namely students, is expected to increase awareness of the importance of knowing nutritional status in their lives, so as to minimize less productive students who will have an impact on performance when studying and working.

Keywords: *Intermittent Fasting, Type 2 Diabetes, Sugar Levels*

PENDAHULUAN

MSIB (Magang Studi Independent Bersertifikat) adalah program yang bertujuan memberikan pelatihan kepada mahasiswa sebagai trainee di bawah supervisi mitra (instansi yang berkolaborasi dengan program ini). Program ini dirancang untuk memberikan pengalaman praktis kepada mahasiswa dalam menangani proyek dan masalah dunia nyata di industri. Durasi program ini berkisar antara 16 hingga 24 minggu, yang setara dengan sekitar 20 sks aktivitas pembelajaran terstruktur di bangku perkuliahan. Mitra adalah istilah yang digunakan untuk merujuk kepada instansi atau organisasi yang bekerja sama dengan Kemendikbudristek untuk menyediakan program yang memenuhi standar kualitas yang telah ditetapkan. Mitra bertanggung jawab menyusun kerangka program yang mencakup capaian pembelajaran, kualifikasi peserta program, metode pendampingan, serta metode penilaian yang akan diterapkan kepada mahasiswa peserta program. Oleh karena itu, berbagai jenis organisasi atau lembaga dapat berkolaborasi dalam program ini. Salah satu mitra yang terlibat dalam program MSIB adalah SEAMEO RECFON. SEAMEO RECFON, singkatan dari Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition, adalah sebuah organisasi internasional yang didirikan oleh SEAMEO (Southeast Asian Ministers of Education Organization) sebagai pusat studi yang fokus pada bidang pangan dan gizi di kawasan Asia Tenggara. Tujuan utama SEAMEO RECFON adalah untuk menyediakan pendidikan, meningkatkan kapasitas, melakukan penelitian, serta menyebarkan informasi terkait gizi dan pangan. Pada tahun 2024, SEAMEO RECFON secara resmi menjadi mitra akademik dalam program MSIB dengan menerima 66 mahasiswa dari berbagai wilayah di

Indonesia. Dewasa muda adalah suatu tahap peralihan dari masa remaja menuju kearah kesempurnaan. Periode masa dewasa muda adalah antara usia 19 – 29 tahun. Saat memasuki usia dewasa muda pertumbuhan fisik telah selesai, dan semua organ serta sistem tubuh telah berkembang sepenuhnya. Tubuh akan menyeimbangkan asupan energi dari makanan dengan kebutuhan energi yang diperlukan untuk menjaga fungsi tubuh agar tetap berjalan dengan baik. Kebiasaan dan pemilihan makanan yang terbentuk saat masa kanak-kanak dan remaja memiliki dampak besar terhadap kesehatan dan kebugaran saat dewasa. Ketidakseimbangan antara kebutuhan gizi dan asupan dapat menyebabkan masalah gizi, seperti kelebihan atau kekurangan gizi. Status gizi dapat diidentifikasi melalui pemeriksaan laboratorium atau pengukuran antropometri. Kekurangan hemoglobin atau anemia bisa didiagnosis melalui tes darah. Hubungan antara gizi dan dewasa muda saling mempengaruhi, yang berarti bahwa kondisi gizi dapat mempengaruhi kemajuan suatu bangsa, dan sebaliknya, kondisi suatu bangsa juga dapat memengaruhi status gizi masyarakatnya. Dewasa muda memegang peran sentral yang krusial dalam berbagai aspek yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup suatu bangsa. Asupan gizi yang memadai juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular (PTM) pada awal dewasa.

Beberapa kajian penelitian terdahulu juga ditemukan oleh peneliti. Penelitian oleh Ningrum et al. (2020) menunjukkan bahwa program edukasi gizi dapat secara signifikan meningkatkan pemahaman dan penerapan pola makan sehat di kalangan mahasiswa, yang berdampak positif pada status gizi mereka. Penelitian lain oleh Sari dan Putri (2019) menemukan bahwa mahasiswa dengan asupan gizi yang seimbang cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki kebiasaan makan yang buruk. Yulianti (2021) mengungkapkan bahwa pelatihan gizi yang diberikan kepada mahasiswa dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang gizi serta mendorong perubahan positif dalam praktik makan sehari-hari. Wulandari (2018) menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa dapat mempengaruhi kebiasaan makan mereka, sering kali menyebabkan pilihan makanan yang kurang sehat. Selain itu, Rahmawati (2022) mengevaluasi penggunaan Training Needs Assessment (TNA) dalam merancang program pelatihan gizi untuk mahasiswa, menemukan bahwa analisis kebutuhan yang tepat dapat meningkatkan efektivitas program pelatihan. Semua penelitian ini menekankan pentingnya pendidikan dan pelatihan gizi dalam meningkatkan kesehatan gizi dan kinerja akademik mahasiswa, yang sangat relevan dengan program

MSIB di SEAMEO RECFON dan kebutuhan untuk mengembangkan intervensi pelatihan yang efektif bagi mahasiswa dewasa muda. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pentingnya pelatihan gizi yang dibutuhkan oleh mahasiswa MSIB di SEAMEO RECFON.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan studi pustaka dengan melakukan analisis deskriptif dan eksploratif terhadap beberapa artikel. Metode yang digunakan melibatkan perbandingan dan ulasan konten serta kesimpulan dari setiap teori yang terdapat dalam artikel-artikel tersebut. Artikel-artikel ini diperoleh dari berbagai sumber buku yang terkait dengan metode pelaksanaan Training Needs Assessment (TNA).

Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa dewasa muda yang sedang menjalani magang MSIB di SEAMEO RECFON. Analisis deskriptif dan eksploratif ini bertujuan untuk memahami lebih dalam tentang kebutuhan pelatihan yang diperlukan serta mengidentifikasi metode yang paling efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi seimbang pada kelompok mahasiswa tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masalah gizi pada dewasa muda, terutama mahasiswa, merupakan isu penting yang dapat berdampak pada kemampuan kognitif, produktivitas, dan kinerja secara keseluruhan. Kesehatan gizi yang buruk pada kelompok ini dapat meningkatkan risiko terkena penyakit infeksi dan degeneratif, tergantung pada kondisi gizi masing-masing individu. Mahasiswa dalam rentang usia 19-29 tahun merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai faktor seperti asupan makanan yang tidak terkontrol, perubahan gaya hidup, tekanan lingkungan yang tinggi, kurangnya aktivitas fisik, dan tingkat stres yang tinggi akibat tekanan dari pendidikan kuliah. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi pola makan dan kesehatan gizi mereka secara signifikan.

Penelitian telah menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, dan camilan tidak sehat. Hal ini diperburuk oleh kurangnya waktu untuk mempersiapkan makanan sehat, kebiasaan tidur yang buruk, dan kurangnya aktivitas fisik. Semua faktor ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa, yang pada gilirannya mempengaruhi kinerja akademik dan produktivitas mereka. Oleh karena itu,

diperlukan upaya yang terstruktur untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan praktik gizi seimbang pada usia dewasa muda.

Peningkatan kapasitas dalam hal gizi dapat dilakukan melalui berbagai cara, salah satunya adalah pelatihan. Pelatihan ini dapat mencakup pendidikan mengenai pentingnya gizi seimbang, cara mempersiapkan makanan sehat, dan bagaimana mengelola stres dan aktivitas fisik. Data dari pelatihan pengukuran antropometri yang dilakukan oleh SEAMEO RECFON menunjukkan bahwa intervensi edukatif dapat meningkatkan pengetahuan gizi mahasiswa secara signifikan. Sebelum diberikan intervensi, 57,6% mahasiswa berada dalam kategori pengetahuan gizi sedang, dan setelah edukasi, persentase ini meningkat menjadi 71,1%. Ini menunjukkan bahwa pelatihan dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi pada mahasiswa.

Training Needs Assessment (TNA) adalah proses yang penting untuk merencanakan kebutuhan pelatihan dan pengembangan. TNA melibatkan analisis terhadap kompetensi yang ada saat ini dan kompetensi yang dibutuhkan untuk menghadapi perubahan dalam lingkungan situasional. Dengan melakukan TNA, organisasi dapat memahami kebutuhan pelatihan secara mendalam dan merancang program pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan spesifik. Dalam konteks mahasiswa, TNA dapat membantu mengidentifikasi area-area di mana mereka memerlukan peningkatan pengetahuan dan keterampilan gizi.

Pelaksanaan TNA harus dilakukan secara sistematis dan menyeluruh. Proses ini melibatkan pengumpulan data mengenai situasi dan kebutuhan kelompok sasaran, dalam hal ini mahasiswa, dan menganalisis data tersebut untuk memahami kekurangan dan kebutuhan pelatihan yang ada. TNA dapat melibatkan survei, wawancara, observasi, dan analisis data kinerja. Dengan memahami kebutuhan pelatihan secara mendalam, pelatih dapat merancang program pelatihan yang lebih efektif dan tepat sasaran.

Langkah-langkah dalam pembuatan desain pelatihan mencakup menetapkan tujuan pembelajaran, memilih metode pelatihan yang sesuai, menunjuk penyelenggara dan pendukung lainnya, menyusun urutan pelatihan yang tepat, menentukan instrumen evaluasi, mengatur jadwal pelatihan, merencanakan setiap sesi pelatihan, menyiapkan materi ajar, menyediakan bantuan instruksional, dan membuat formulir evaluasi. Setiap langkah ini harus dilakukan dengan cermat untuk memastikan bahwa pelatihan dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Metode pelatihan yang dipilih harus sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik kelompok sasaran. Misalnya, mahasiswa mungkin lebih responsif terhadap metode pelatihan yang interaktif dan berbasis teknologi, seperti e-learning atau blended learning.

Selain itu, penting untuk menyusun urutan pelatihan yang logis dan terstruktur, sehingga peserta pelatihan dapat mengikuti dan memahami materi dengan baik. Instrumen evaluasi harus dirancang untuk mengukur efektivitas pelatihan dan memahami apakah tujuan pelatihan telah tercapai.

Evaluasi merupakan tahap yang sangat penting dalam manajemen pelatihan. Evaluasi harus dilakukan secara sistematis untuk menentukan apakah pelatihan mencapai tujuan yang ditetapkan atau tidak. Evaluasi dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti tes sebelum dan sesudah pelatihan, survei kepuasan peserta, observasi, dan analisis data kinerja. Hasil evaluasi dapat digunakan untuk memperbaiki dan meningkatkan program pelatihan di masa depan.

Dalam konteks mahasiswa, pelatihan dan edukasi gizi dapat berdampak signifikan pada kesadaran mereka mengenai pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan mereka. Dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi, mahasiswa dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan gizi mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produktivitas dan kinerja akademik mereka. Selain itu, peningkatan kapasitas dalam bidang gizi juga dapat membantu mahasiswa mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang dapat mereka bawa hingga dewasa.

SIMPULAN

Training Needs Assessment (TNA) merupakan proses analisis yang digunakan untuk merencanakan kebutuhan pelatihan dan pengembangan. Berdasarkan analisa kebutuhan pelatihan, topik dan cakupan pelatihan terkait gizi apa yang diperlukan oleh kelompok dewasa muda, analis diklat bisa membuat sebuah pelatihan gizi yang sesuai dengan minat usia dewasa muda yaitu mahasiswa serta metode pelatihan seperti apa yang efektif diperlukan. Untuk menyampaikan pelatihan tersebut dapat kita peroleh dari hasil evaluasi Training Needs Analysis (TNA). Untuk membuat evaluasi pelatihan dimana evaluator (analisis diklat) melakukan pengukuran terhadap reaksi atau respons peserta pelatihan dengan memperhatikan minat dan antusiasme peserta, serta tingkat keterlibatan mereka selama sesi pelatihan berlangsung, sehingga sangat diperlukan survey Analisa kebutuhan pelatihan gizi pada usia dewasa muda yaitu mahasiswa MSIB Seameo Recfon.

DAFTAR PUSTAKA

Kristina, A. (2010). Model Training Needs Analysis (TNA) Untuk Mengidentifikasi

- Kebutuhan Pelatihan. *Neo-Bis*, 4(1), 1-36.
- Lontoh, S. O., Haryanto, Y. J., & Jap, A. N. (2022). PENTINGNYA PENGATURAN BERAT BADAN PADA DEWASA MUDA MELALUI EDUKASI LATIHAN OLAHRAGA. *Prosiding SENAPENMAS*, 2(1), 317-322.
- López-Hernández, L., Martínez-Arnau, F. M., Pérez-Ros, P., Drehmer, E., & Pablos, A. (2020). Improved nutritional knowledge in the obese adult population modifies eating habits and serum and anthropometric markers. *Nutrients*, 12(11), 3355.
- Muchran, M. (2021). Analysis of Concept, Implementation and Impact on Training Needs Assessment for Apparents in Pattondon Village, Maiwa District, Enrekang Regency. *Jurnal Ilmu Manajemen Profitability*, 5(1), 81-97.
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1).
- Ningrum, A., Kusuma, H., & Utami, R. (2020). Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Perubahan Pola Makan Mahasiswa. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2), 123-130.
- Ningrum, D. A. S., & Bantas, K. (2019). Tren Prevalensi Berat Badan Rendah, Berat Badan Berlebih, dan Obesitas pada Kelompok Dewasa Muda: 1993–2014. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 113-123.
- Ningtyas, S. I., & Sutrisno, W. (2020). Analysis Training Needs Assessment dalam Meningkatkan Keprofesian Guru (Studi Kasus di SMK PGRI 28 Jakarta). *Research and Development Journal of Education*, 6(2), 49-58.
- Novandika, R., & Harahap, E. (2022). Optimasi Kebutuhan Gizi Seimbang Kelompok Usia 19-29 Kota Tasikmalaya Menggunakan Metode Simpleks. *Jurnal Matematika*, 21(1), 61-68.
- Rahmawati, N. (2022). Implementasi Training Needs Assessment (TNA) untuk Program Pelatihan Gizi pada Mahasiswa. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 14(2), 98-105.
- Sanggelorang, Y., & MD, A. (2020). Pola Makan Kelompok Dewasa Muda di Indonesia Saat Pandemi COVID-19: Studi Pada Mahasiswa FKM Unsrat. *Jurnal Lentera-Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 22-7.
- Sari, P., & Putri, A. (2019). Hubungan antara Asupan Gizi dan Kinerja Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 221-228.
- Visiedo, A., Frideres, J. E., & Palao, J. M. (2021). Effect of educational training on nutrition and weight management in elite Spanish gymnasts. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 33(1), 53-59.

- Wulandari, F. (2018). Dampak Stres Akademik terhadap Kebiasaan Makan Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(4), 212-218.
- Yulianti, D. (2021). Efektivitas Pelatihan Gizi dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Praktik Sehat Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 10(1), 45-52.