

STUDI PEMAHAMAN KONSEP PENDAKI PEMULA TERHADAP KEBUTUHAN NUTRIEN TERHADAP PENDAKIAN

Study of beginner climbers' concept understanding of nutrient needs for climbing

Muhammad Romdhoni¹

¹Institut Agama Islam Negeri Kudus, Jl. Conge Ngembalrejo, Kecamatan Bae, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59322, Indonesia.

*Korespondensi: mromdhonixmipa1@gmail.com

Received: 26/06/2021

Accepted: 25/09/2022

Published online: 25/10/2022

ABSTRAK

Mendaki gunung adalah salah satu kegiatan olahraga yang diminati banyak anak muda bahkan orang dewasa. Bahkan jumlah pendaki gunung tiap tahun semakin meningkat dikarenakan trend. Kecelakaan dalam dunia pendakian juga semakin meningkat karena banyaknya pendaki pemula yang lebih mementingkan eksistensi daripada keselamatan diri. Banyak pendaki yang asal-asalan bahkan membahayakan diri mereka sendiri. Hal yang sering disepelekan dalam pendakian salah satunya adalah perbekalan konsumsi dan alat yang safety. Pendaki pemula pada umumnya hanya membawa perbekalan mie instan, makanan ringan, dan air. Hal itu tentunya tidak mencukupi untuk kebutuhan aktivitas mendaki yang termasuk dalam salah satu aktivitas olahraga yang ekstrim. Sekitar 7 dari 10 pendaki tidak terlalu memperhatikan keselamatan mereka dan lebih memperhatikan eksistensi. Harapan dari penelitian ini adalah supaya banyak pendaki lebih memperhatikan keselamatan mereka sebelum melakukan pendakian agar bisa mengurangi korban berjatuh.

Kata kunci: Kebutuhan, nutrisi, pendaki gunung

ABSTRACT

Mountain climbing is one of the sports activities that many young people and even adults are interested in. In fact, the number of mountain climbers every year is increasing due to trends. Accidents in the world of climbing are also increasing because many novice climbers are more concerned with existence than personal safety. Many climbers are careless and even endanger themselves. One thing that is often underestimated in climbing is the provision of consumption and safety equipment. Beginner climbers generally only bring supplies of instant noodles, snacks, and water.

This is certainly not sufficient for the needs of climbing activities which are included in one of the extreme sports activities. About 7 out of 10 climbers do not pay much attention to their safety and pay more attention to existence. The hope of this study is that many climbers pay more attention to their safety before climbing in order to reduce casualties.

Keywords: Climbers, nutrients, requirements

PENDAHULUAN

Mendaki bisa dibilang salah satu kegiatan rekreasi dan juga olahraga yang dibilang ekstrim¹. Mendaki biasanya dilakukan sendiri (*solo hiking*) dan ada juga yang dilakukan secara berkelompok. Banyak sekali persiapan yang harus diperhatikan sebelum mendaki gunung, karena mendaki gunung merupakan kegiatan yang dapat membahayakan diri apabila tidak memperhatikan keselamatan diri². Kesuksesan dalam sebuah pendakian tentunya membutuhkan persiapan baik dari segi ilmu dan persiapan perbekalan yang matang³.

Beberapa tahun terakhir jumlah pendaki gunung semakin meningkat mengikuti trend. Dibalik itu semakin bertambah pula korban berjatuh dalam kecelakaan didalam dunia pendakian bahkan merenggut nyawa⁴. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan dalam dunia pendakian dan alam liar. Karena untuk mendaki tidak hanya dibutuhkan kekuatan fisik saja, tetapi juga dibutuhkan juga ilmu



yang memadai tentang dunia pendakian. Pada umumnya korban yang berjatuh tersebut adalah mereka anak-anak pendaki pemula yang hanya mengikuti trend untuk kebutuhan media sosial⁵.

Hal yang sangat perlu diperhatikan sebelum mendaki gunung adalah peralatan mendaki dan perbekalan³. Untuk peralatan yang biasa disepelekan antara lain adalah tenda, tenda ini sangat berguna untuk pendaki yang melakukan camping atau menginap, tetapi para pendaki pemula menyepelekan hal itu, mereka kebanyakan membawa tenda single layer (tenda pantai) yang harga sewanya tergolong cukup murah, tetapi tenda tersebut tidak bisa menahan hawa dinginnya gunung dan bisa berakibat hipotermia. Sleeping Bag (SB) adalah salah satu kebutuhan dalam pendakian untuk menghangatkan diri.

Ketika istirahat (tidur), banyak pendaki pemula yang hanya membawa sarung atau selimut, padahal SB bisa menahan dingin sampai di suhu 5°C^{6,7}. Dua kebutuhan itu jarang diperhatikan sehingga banyak sekali korban berjatuh karena hipotermia. Hipotermia adalah salah satu penyakit dikarenakan turunnya suhu tubuh secara drastic yang berpotensi bahaya bahkan mengancam nyawa⁸.

Selain peralatan juga bekal pendakian, pada umumnya banyak pendaki yang tidak memperhatikan kebutuhan gizi mereka dan lebih suka membawa apa yang mudah dibuat seperti mie instan⁸. Padahal mie instan tidak bisa menahan lama kebutuhan gizi untuk aktivitas mendaki, selain itu mie instan juga banyak sisi negatifnya untuk Kesehatan. Padahal untuk melakukan sebuah pendakian dibutuhkan banyak sekali energi. Hal ini disebabkan karena dengan mie instan bisa dikonsumsi lebih mudah dalam pembuatannya^{9,10}.

Penelitian ini bertujuan untuk memberi konsep pendaki pemula terhadap apa saja yang mesti dibutuhkan untuk keperluan mendaki yang aman dan tidak membahayakan diri sendiri maupun orang lain.

METODE

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan metode sosialisasi dan juga melakukan penguatan melalui edukasi tentang kebutuhan energi dan zat gizi bagi pendaki gunung pemula.

Subjek atau partisipan yang diikutsertakan yaitu mahasiswa. Pengabdian kepada masyarakat tersebut telah dilaksanakan pada tahun 2021, dan diikuti oleh 30 orang peserta.

Kegiatan PKM telah dilaksanakan dilapangan dan pengumpulan data menggunakan google form. Pengisian kuesioner hanya ditujukan kepada responden yaitu yang pernah melakukan pendakian gunung pada level pemula.

Selain itu juga dilakukan sosialisasi melalui penyuluhan terarah kepada sasaran. Penyuluhan disertai diskusi tanya jawab dilakukan melalui media zoom.

Kegiatan PKM ini sebelum memberikan penyuluhan dan edukasi kepada kelompok sasaran data identitas sampel terdiri dari nama, umur, pekerjaan, tersebut dikumpulkan dengan cara wawancara langsung dengan menggunakan alat bantu kuesioner menggunakan google form.

Evaluasi kegiatan PKM dilakukan mulai sebelum kegiatan (pretes) dan setelah kegiatan/intervensi (postes). Monitoring dan evaluasi akhir yaitu terukurnya kemampuan khalayak sasaran baik dari segi pengetahuan maupun dari segi keberhasilan edukasi pada sasaran (mahasiswa) terkait dengan kebutuhan gizi pendaki gunung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 30% dari responden sangat memperhatikan baik nutrisi atau kebutuhan energi dalam pendakian serta keselamatan pendakian. Responden tersebut menjawab beberapa pertanyaan dengan jawaban yang memiliki arti atau makna yang hampir sama. Yaitu untuk keselamatan Ketika mendaki adalah

dengan membawa perlengkapan pribadi, obat-obatan, makanan serta minuman yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bagi tubuh. Dan untuk jenis makanan yang dapat dibawa karbohidrat bisa berasal dari roti atau kentang, protein bisa berasal dari sosis siap makan, bisa juga membawa buah atau susu dan tambahan air mineral yang cukup untuk memenuhi kebutuhan selama pendakian¹¹. Dapat juga membawa madu jika sewaktu-waktu dibutuhkan untuk tetap menjaga kesegaran tubuh karena kelelahan dalam pendakian¹².

Sedangkan 70% responden lainnya kebanyakan lebih memilih mie instan sebagai bekal utama. Ketika mendaki gunung dan juga membawa kopi. Padahal kedua makanan dan minuman itu tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi dalam pendakian dan justru mempunyai kandungan gizi yang dapat membahayakan diri^{13,14}. Kasus kecelakaan dalam pendakian kebanyakan dikarenakan kelelahan karena kurangnya nutrisi atau energi untuk tubuh. Umumnya kecelakaan tersebut sering terjadi ketika pendaki menuruni gunung atau turun dari puncak. Dan untuk peralatan hanya menggunakan alat seadanya, padahal untuk mendaki harus dibutuhkan peralatan yang mumpuni seperti sepatu/sandal yang sudah didesain untuk outdoor, jaket yang tebal, sleeping bag, matras, tenda double layer, serta kebutuhan alat yang penting lainnya^{15,16}.

KESIMPULAN

Untuk mencapai tujuan dalam sebuah pendakian diperlukan sebuah persiapan yang matang. Persiapan tersebut dapat berupa fisik dan ilmu pengetahuan yang sudah siap, apabila belum siap alangkah baiknya turun saja, karena dapat membahayakan diri.

Saran, untuk mengurangi kecelakaan dalam pendakian, alangkah baiknya pendaki pemula mengajak yang lebih profesional agar lebih aman. Karena dengan pendaki yang lebih berpengalaman,

pendaki pemula dapat belajar tentang dunia alam atau alam liar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amal AA. Kesetaraan gender wanita pendaki Gunung di Jawa Timur studi tentang feminis eksistensialis Simone De Beauvoir. *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*. 2018. <http://digilib.uinsby.ac.id/26994/>.
2. Dewi SN, Khadijah ULS, Munajat E. Gambaran Tingkat Pengetahuan Masyarakat Generasi Y Mengenai Aktivitas Wisata Trekking. *Journal of Indonesian Tourism, Hospitality and Recreation*. 2021;4(2):201-214.
3. Ilzam K. Persiapan fisik dalam pendakian Gunung Sindoro (Studi Kasus pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pecinta Alam” MAHAPALA” Universitas Negeri Semarang Tahun 2017/2018). *Universitas Wahid Hasyim Semarang*. 2018.
4. Firdausi M. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kemampuan Pertolongan Pertama Hipotermia Pada Mahasiswa Pecinta Alam di Kabupaten Jember. *Universitas Muhammadiyah Jember*. 2020.
5. Indrawan SN. Perancangankampanye Keselamatan Pendakiandalam Gerakan Salam Safety Di Gunung Lawu Jalur Cemoro Sewu. *ISI SURAKARTA*. 2020.
6. Yuanto M. Rancang bangun aplikasi sistem pendukung keputusan pemilihan alat mendaki dengan metode SMART (Simple Multi Attribut Rating Technique) berbasis android. 2018.
7. Mukarom I. Tingkat Kesadaran Pendaki Dalam Mempersiapkan Peralatan Pendakian di Gunung Slamet. 2022.
8. McDonald A, Stubbs R, Lartey P, Kokot S. Environmental injuries: hyperthermia and hypothermia. *MacEwan University Student eJournal*. 2020;4(1).
9. Putra FPM, Setyaningsih P, Santoso DA. Analisis Persiapan Fisik Pendakian Gunung Ijen Dan Gunung Ranti Di Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*

- (JPJ). 2020;1(2):80-93.
10. Permatasari T, Sidarta N. Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan acute mountain sickness pada pendaki gunung. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*. 2021;4(3):106-112.
 11. Herlina H. Keseimbangan asupan gizi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencipta alam SMA Negeri I Amdam Dewi Kanupaten Tapanuli Tengah tahun 2019. *Jurnal Akrab Juara*. 2020;5(3):144-152.
 12. Mecca A. Women's mountaineering tourism on Instagram: The paradox between gender equality, identity, and objectification. In: *Promoting Creative Tourism: Current Issues in Tourism Research*. Routledge; 2021:721-727.
 13. Gibson-Smith E, Storey R, Ranchordas M. Dietary intake, body composition and iron status in experienced and elite climbers. *Frontiers in nutrition*. 2020;7:122.
 14. Krzysztof S-N, Judyta W. Energy and macronutrient intake of advanced polish sport climbers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19:829-832.
 15. Ningsih A, Isnaini N. Pengaruh Edukasi Penanganan Awal Hipotermia Dengan Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Pendaki Gunung Prau. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 2020.
 16. Peoples GE, Scott Parker RA, Craddock J. Rock climbers' self-reported dietary practices and supplement use in the context of supporting climbing performance. *The Journal of Sport and Exercise Science*. 2021;5(2):130-138.