

Penyuluhan Kesehatan Olahraga Dan Pengukuran Antropometri Bagi Siswa Sekolah Dasar

Gilang Nuari Panggraita¹, Mega Widya Putri², Idah Tresnowati³, Syavira Nooryana⁴

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

⁴Program Studi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

e-mail: *¹paanggraita@umpp.ac.id, ²megawidyaputri@umpp.ac.id,

³idahtresnowati@umpp.ac.id, ⁴syafira.nooryana@umpp.ac.id

Abstrak

Perkembangan dan pertumbuhan peserta didik merupakan salah satu aspek jasmaniah yang termasuk di dalam ilmu kesehatan olahraga. Pengukuran antropometri dapat dijadikan salah satu cara untuk melakukan pemantauan terhadap pertumbuhan siswa. Mengingat pentingnya pengukuran antropometri bagi siswa dan kurangnya peran guru PJOK dalam pengukuran tersebut maka perlu adanya penyuluhan tentang kesehatan olahraga dan pengukuran antropometri siswa sekolah dasar di tingkat guru-guru olahraga se-Kecamatan Kesesi. Pengabdian ini dibagi menjadi beberapa tahap yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Metode yang digunakan adalah ceramah, praktik dan pendampingan. Kegiatan ini dilaksanakan oleh tim pengabdian yang terdiri dari 4 dosen dan 3 mahasiswa dan diikuti oleh 27 peserta yang semuanya merupakan guru PJOK. Hasil dari pengabdian ini diperoleh informasi bahwa terjadi peningkatan kemampuan guru pada aspek pemahaman tentang kesehatan olahraga, dari yang sebelumnya ada yang tidak memahami menjadi paham dan cukup paham. Pada aspek pemahaman tentang pengukuran antropometri juga terdapat perubahan yang mana tidak terdapat peserta yang tidak memahami. Dan pada aspek pengukuran, seluruh guru sudah melakukan pengukuran antropometri di sekolah masing-masing. Sehingga dapat disimpulkan bahwa melalaui kegiatan pengabdian ini, terjadi peningkatan pemahaman guru terhadap kesehatan olahraga dan pendokumentasian pengukuran antropometri bagi siswa di masing-masing sekolah dasar se-Kecamatan Kesesi.

Kata kunci: Kesehatan olahraga, antropometri, siswa sekolah dasar

1. PENDAHULUAN

Kesehatan Olahraga merupakan bidang ilmu yang mengkaji segala pokok bahasan masalah kesehatan yang berkaitan dengan Olahraga. Olahraga itu sendiri di samping sebagai tujuan yaitu mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dalam olahraga prestasi, hakekatnya adalah juga alat untuk meningkatkan derajat kesehatan, yang berarti meningkatkan mutu sumber daya manusia [1]. Kesehatan adalah keadaan seimbang yang dinamis, dipengaruhi faktor genetik, lingkungan dan pola hidup sehari-hari [2]. Lingkup olahraga kesehatan dibagi dalam 2 (dua) golongan yaitu lingkup yang meliputi aspek jasmaniah dan lingkup yang meliputi aspek rohaniah dan sosial (non-jasmaniah). Melihat lingkup kesehatan olahraga maka dapat dikatakan bahwa kesehatan olahraga dan pendidikan jasmani saling berkaitan satu sama lain. Pendidikan jasmani mempunyai tujuan pendidikan sebagai (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, 2) perkembangan neuro muscular, 3) perkembangan mental emosional, 4) perkembangan sosial dan 5) perkembangan intelektual [3].

Perkembangan dan pertumbuhan peserta didik merupakan salah satu aspek jasmaniah yang termasuk di dalam ilmu kesehatan olahraga. Mempelajari dan memahami aspek

perkembangan peserta didik adalah salah satu kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru, melalui pemahaman tentang aspek-aspek perkembangan serta faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan peserta didik, dapat diantisipasi tentang berbagai upaya memfasilitasi perkembangan tersebut, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat [4]. Proses pertumbuhan ini akan berlangsung secara terus menerus, meningkat sesuai dengan batas maksimum atau puncak pertumbuhan dan kemudian mengalami kemunduran seiring dengan bertambahnya usia. Pertumbuhan dapat diartikan sebagai proses perubahan struktur jasmani dan pembentukan fisik [5].

Usaha untuk memaksimalkan pertumbuhan maka perlu pengukuran dan pemantauan sejak dini. Karena pertumbuhan yang tidak normal akan menghambat kemampuan psikomotor anak serta perkembangan afektif maupun kognitif siswa. Pengukuran antropometri dapat dijadikan salah satu cara untuk melakukan pemantauan terhadap pertumbuhan siswa. Pengukuran antropometri adalah pengukuran tentang struktur dan proporsi tubuh manusia yang menitik beratkan pada ukuran dan meter [6]. Terdapat banyak manfaat yang diperoleh melalui pengukuran antropometri diantaranya deteksi dini kelainan pada pertumbuhan siswa dapat diketahui dan juga sebagai acuan pemanduan minat bakat siswa terhadap suatu bidang olahraga. Mengingat dalam struktur desain besar olahraga nasional diketahui bahwa proses pembinaan prestasi dimulai dari pemasalan salah satunya dengan adanya mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah. Kegiatan pembinaan prestasi juga sudah dimulai sejak dari sekolah dasar seperti kegiatan POPDA dan O2SN. Guru sebagai salah satu fasilitator dan motivator untuk bisa mengantarkan siswa berprestasi sesuai dengan potensi yang dimiliki. Melalui kegiatan pengukuran antropometri, guru bisa melihat potensi secara fisik untuk mendukung keterampilan suatu cabang olahraga.

Permasalahan yang terjadi selama ini, pengukuran di sekolah baru sebatas pengukuran tinggi badan, berat badan dan lingkar kepala. Belum ada pengukuran lebih lanjut terkait antropometri siswa. Seperti halnya yang terjadi pada sekolah-sekolah di wilayah Kecamatan Kesesi. Pengukuran seringkali dilakukan oleh guru kelas karena untuk mempermudah pengambilan data dan pendataan siswa lebih dominan pada guru kelas. Namun ada juga beberapa guru olahraga yang diberikan tugas untuk melakukan pengukuran. Kondisi tersebut berbeda-beda pada masing-masing sekolah karena disesuaikan dengan arahan dari kepala sekolah masing-masing. Pengukuran tersebut digunakan sebagai data pokok peserta didik. Setelah melakukan beberapa kali komunikasi dengan Kepala Sekolah pada kegiatan K3S dan guru olahraga pada pertemuan Kelompok Kerja Guru (KKG) diketahui beberapa permasalahan yang dihadapi oleh guru PJOK diantaranya adalah kurangnya pemahaman tentang kesehatan olahraga terkait dengan pengukuran antropometri, peran guru olahraga dalam pengukuran antropometri siswa belum optimal, belum adanya data antropometri secara lengkap yang digunakan sebagai acuan pemanduan minat bakat siswa yang bisa digunakan dalam pembinaan prestasi olahraga. Mengingat pentingnya pengukuran antropometri bagi siswa dan kurangnya peran guru PJOK dalam pengukuran tersebut maka pengabdian dan tim bekerjasama dengan K3S dan KKG PJOK Kec. Kesesi memberikan solusi dengan mengadakan kegiatan penyuluhan tentang kesehatan olahraga dan pengukuran antropometri siswa sekolah dasar di tingkat guru-guru olahraga se-Kecamatan Kesesi.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dibagi menjadi tiga tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan Kepala Korwil Bidang Pendidikan dan Kelomok Kerja Guru (KKG) PJOK sebagai wadah guru olahraga untuk mengembangkan diri dan keilmuan dalam hal ini sesuai dengan permasalahan mitra yaitu pemberian kegiatan penyuluhan kesehatan olahraga. Sasaran kegiatan ini diikuti oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) se-Kecamatan Kesesi. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Kantor Koordinator Wilayah Kecamatan Kesesi pada hari Kamis, 9 Juni 2022, sedangkan kegiatan pendampingan dilaksanakan secara bertahap pada beberapa sekolah tertentu. Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian ini, pengabdian menggunakan

pendekatan ceramah, praktik dan pendampingan. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian secara terperinci disajikan pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Aktivitas dan Target Capaian Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No.	Aktivitas untuk Solusi permasalahan mitra	Metode	Target capaian yang diharapkan
1	Penyuluhan tentang Kesehatan Olahraga	Ceramah	Guru memahami pentingnya Kesehatan olahraga bagi siswa mulai dari sekolah dasar
2	Penyuluhan tentang Antropometri	Ceramah	Meningkatnya pemahaman guru tentang antropometri
3	Pelatihan dan Praktik Pengukuran Antropometri	Praktik / Demonstrasi	Meningkatnya keterampilan dan kemampuan guru dalam melakukan pengukuran antropometri
4	Pendampingan pengukuran antropometri secara berkala	Pendampingan	Meningkatnya dokumen kesehatan terkait antropometri siswa di sekolah

Pada akhir kegiatan dilaksanakan tahap evaluasi yang digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan dari program pengabdian masyarakat dan mengetahui sejauh mana pemahaman dari para peserta. Proses evaluasi ini dilaksanakan dengan cara tim pengabdian melakukan tes tertulis kepada para peserta untuk bisa memberikan jawaban terkait materi dan pelaksanaan pengabdian ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 27 peserta yang merupakan guru PJOK di Korwil Kecamatan Kesesi. Kegiatan dimulai dari pukul 9 pagi hingga pukul 15.00. Tim pengabdian terdiri dari 4 orang dosen dan 3 mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Setiap dosen memiliki tanggung jawab terhadap materi yang akan disampaikan pada kegiatan penyuluhan.

Di awal kegiatan peserta yang hadir diharuskan untuk mengisi daftar hadir terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan menjawab pertanyaan pre-test.



Gambar 1. Kegiatan Presensi dan Pre-Test Peserta

Pre-test awal yang dilakukan oleh tim pengabdian dalam bentuk tes tertulis dibedakan dalam bentuk tiga pokok bahasan kepada para peserta tentang beberapa hal terkait dengan Kesehatan Olahraga dan pengukuran antropometri pada siswa di sekolah masing-masing. Dari data awal diperoleh beberapa informasi yang tersaji pada diagram 1 berikut ini.

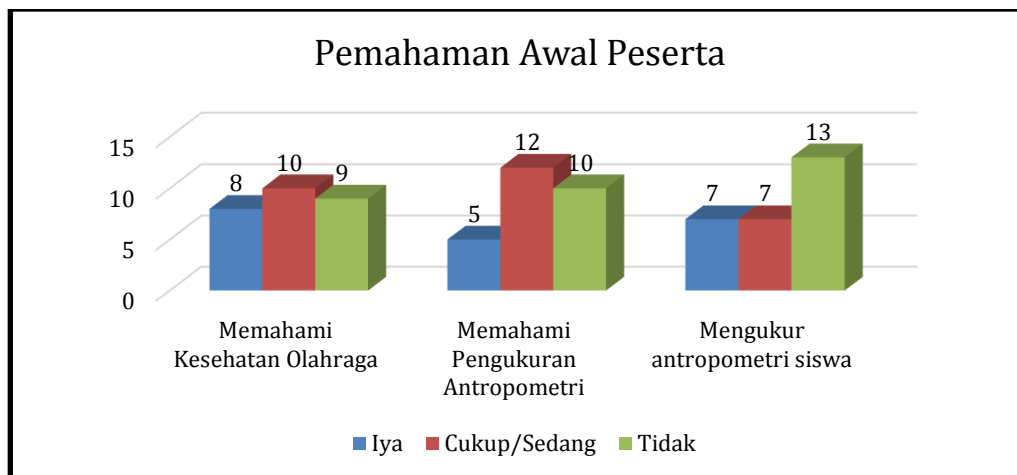


Diagram 1. Hasil pre-test awal peserta

Berdasarkan diagram 1 dapat diketahui bahwa hanya 8 orang yang memahami tentang kesehatan olahraga atau 29,6%. Pada aspek pengukuran antropometri hanya 5 orang yang memahami atau 18,5% sisanya cukup memahami dan tidak memahami. Sedangkan pada aspek pengukuran antropometri hanya 7 orang yang melakukan atau 25,9%. Dapat dikatakan bahwa masih banyak yang belum memahami tentang kesehatan olahraga khususnya yang berkaitan dengan pengukuran antropometri. Bahkan hampir separuh peserta tidak melakukan pengukuran antropometri siswa. Untuk itu tim pengabdian melakukan beberapa penyuluhan dan pemberian pemahaman tentang Kesehatan Olahraga.

Materi pertama berkaitan dengan Kesehatan Olahraga yang disampaikan oleh Ibu Gilang Nuari Panggraita, M.Pd berlangsung kurang lebih selama 1,5 jam. Konsep dasar kesehatan olahraga adalah mengembangkan kualitas manusia menuju kesehatan paripurna sesuai dengan karakteristik sehat dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Pendidikan Olahraga, Kesehatan Olahraga dan Hasil Olahraga, dan Layanan Kesehatan Olahraga [7]. Peran guru dalam mengaplikasikan ilmu kesehatan olahraga di sekolah sangatlah vital. Kesehatan dan olahraga saling berkaitan satu sama lain. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani terdapat materi pola hidup sehat yang diajarkan untuk menumbuhkan kebiasaan hidup sehat secara menyeluruh bagi siswa. Tantangan akan kemajuan jaman menyebabkan penerapan pola hidup sehat semakin vital. Anak-anak cenderung malas bergerak dan lebih banyak menikmati waktu di depan gawai. Apabila hal ini berjalan secara terus menerus maka akan memberikan dampak yang tidak baik bagi kesehatan siswa. Oleh karena itu, penguasaan dan pemahaman guru tentang kesehatan olahraga perlu disalurkan kepada siswa salah satunya melalui materi pola hidup sehat yang mencakup segala aspek baik dari segi makanan, aktivitas olahraga, pola istirahat dan faktor lainnya. Penjelasan secara terperinci diharapkan dapat dipahami oleh siswa nantinya dan menjadi kebiasaan yang dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.

Materi ke dua disampaikan oleh Ibu Mega Widya Putri, M.Or berkaitan dengan antropometri pada siswa. Penyampaian materi kedua berlangsung kurang lebih 1,5 jam dengan metode ceramah dan diskusi. Antropometri merupakan salah satu bentuk pengukuran yang dapat digunakan sebagai indikator status gizi melalui beberapa parameter diantaranya tinggi badan, berat badan, lingkar pinggang, lingkar lengan dan kedalaman lemak subkutan [8]. Dengan pendekatan pengukuran indeks massa tubuh, status gizi seorang siswa dapat diketahui. Indikasi terjadinya kelebihan berat badan atau obesitas pada anak dapat dicegah lebih awal. Apalagi dengan menurunnya tingkat aktivitas siswa selama masa pandemi, tentunya membawa dampak pada kemampuan kondisi fisik siswa maupun kebugaran siswa.



Gambar 2. Penyampaian materi 1 dan 2

Semua materi kemudian diaplikasikan dalam bentuk praktik langsung yang didampingi oleh Bu Idah Tresnowati, M.Pd dan Bu Syavira Nooryana, S.Fis., M.Erg. Para peserta melakukan berbagai jenis pengukuran tubuh dalam antropometri antara lain tinggi badan menggunakan stadiometer, berat badan dengan timbangan digital, lingkaran lengan atas (Lila), lingkaran pinggang, lingkaran panggul, dan tebal lemak di bawah kulit. Dari pengukuran tersebut hanya beberapa pengukuran yang dilaksanakan di sekolah, yaitu pengukuran tinggi badan dan berat badan saja. Setelah mendapat penyuluhan dan praktik melakukan pengukuran antropometri ini diharapkan guru bisa melaksanakan pengukuran secara berkala dan lengkap. Pengukuran antropometri memiliki beberapa keunggulan diantaranya karena prosedurnya sederhana, relatif dapat dilakukan oleh siapapun yang sudah terlatih, alatnya murah, mudah di bawa, dapat mendeteksi riwayat gizi, metodenya tepat dan akurat, dapat digunakan sebagai pengelompokan siswa rawan gizi, dll [9].



Gambar 3. Praktik pengukuran antropometri

Sebelum mengakhiri kegiatan, tim pengabdian melakukan penjadwalan untuk melakukan pendampingan di beberapa sekolah pilihan untuk melakukan pengukuran antropometri pada siswa. Terdapat 3 sekolah pilihan dari masing-masing dosen yang mengajukan diri untuk dilakukan pendampingan pengukuran. Kegiatan pendampingan terjadwal setiap hari Sabtu pada pekan selanjutnya setelah kegiatan penyuluhan. Pendampingan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani.



Gambar 4. Pendampingan pengukuran antropometri di Sekolah Dasar

Untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan pengabdian ini, maka tim pengabdian melakukan evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan yang menyerupai pertanyaan pada soal pre-test. Dari jawaban yang telah terkumpul diketahui bahwa 25 orang memahami tentang kesehatan olahraga atau 92,6%. Pada aspek pengukuran antropometri 22 orang yang benar-benar memahami atau 81,5%, dan pada aspek pengukuran antropometri seluruh peserta telah melakukan pengukuran antropometri atau 100%. Sehingga dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan pada aspek pemahaman tentang kesehatan olahraga, dari yang sebelumnya ada yang tidak memahami menjadi paham dan cukup paham. Pada aspek pemahaman tentang pengukuran antropometri juga terdapat perubahan yang mana tidak terdapat peserta yang tidak memahami. Dan pada aspek pengukuran, seluruh guru sudah melakukan pengukuran antropometri di sekolah masing-masing. Untuk mempermudah gambaran perubahan pemahaman peserta maka data tersebut disajikan pada diagram 2 berikut ini.

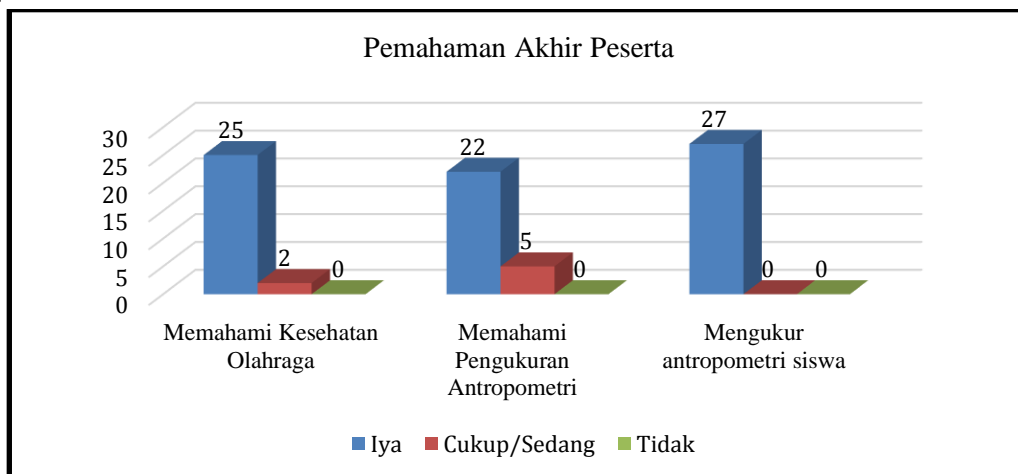


Diagram 2. Hasil post-test peserta

Proses pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik sangat penting bagi perkembangan dan kemajuan peserta didik. Peran mata pelajaran PJOK dalam memberikan pemahaman akan ilmu kesehatan dan olahraga bagi peserta didik sangatlah besar. Melalui mata pelajaran PJOK siswa diharapkan bisa menerapkan perilaku hidup sehat aktif yang menunjang pencapaian kesehatan seutuhnya, baik dari aspek afektif, kognitif maupun psikomotor. Arah tujuan utama

dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa juga menjadi domain dalam pembelajaran PJOK. Penggunaan kurva pertumbuhan melalui pengukuran antropometri yang digunakan untuk memantau dan mendiagnosa masalah kesehatan siswa sejak dini penting untuk dilakukan [10]. Pemantauan pertumbuhan dan perkembangan siswa menjadidi tanggnug jawab bersama baik dari orang tua maupun guru di sekolah. Penanganan kesehatan olahraga melalui pengukuran antropometri dapat menjadi salah satu indikator diagnosis gangguan pertumbuhan genetik siswa maupun pengarahan kepada minat dan bakat siswa. Meskipun demikian, pendataan dalam rangka memantau pertumbuhan siswa dalam praktik pengimplementasiannya belum optimal hingga saat ini.

Upaya yang serius perlu dikerahkan untuk mewujudkan generasi sehat mulai dari anak-anak hingga dewasa. Karena generasi sehat merupakan modal bagi suatu bangsa daalam sebuah pembangunan sumber daya manusia. Upaya dari berbagai pihak dan pelibatan dari berbagai lini untuk melakukan upaya promotive, preventif dan kuratif perlu dilaksanakan. Dengan adanya kegiatan penyuluhan dan pendampingan ini diharapkan mampu mendorong semangat guru dalam penanaman nilai-nilai hidup sehat kepada siswa dan juga mendampingi tumbuh kembang siswa agar menjadi siswa sehat yang aktif.

4. KESIMPULAN

Pemahaman guru PJOK berkaitan dengan ilmu kesehatan olahraga perlu ditingkatkan salah satunya melalui kegiatan penyuluhan, pelatihan dan pendampingan. Dengan kegiatan pendampingan maka pengukuran antropometri dan data antropometri siswa dapat diperoleh secara lengkap. Setelah rangkaian kegiatan pengabdian ini selesai dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pada aspek pemahaman tentang kesehatan olahraga yang semula 29,6% menjadi 92,5%, pada aspek pemahaman tentang pengukuran antropometri terdapat peningkatan yang semula 18,5% menjadi 81,5% dan pada praktik pengukuran antropometri terjadi peningkatan dari semula 25,5% menjado 100%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa melalauai kegiatan pengabdian ini, terjadi peningkatan pemahaman guru terhadap kesehatan olahraga dan pendokumentasian pengukuran antropometri bagi siswa di masing-masing sekolah dasar se-Kecamatan Kesesi. Tindak lanjut kegiatan pengabdian ini adalah tumbuhnya komitmen untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan siswa yang menjadi salah satu tanggung jawab guru melalui kegiatan pengukuran antropometri secara berkala pada awal tahun ajaran baru. Data tersebut dapat digunakan sebagai diagnosis pertumbuhan dan juga bisa digunakan sebagai indikator pemanduan bakat minat siswa terhadap keterampilan cabang olahraga tertentu.

5. SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini, maka penulis menambahkan beberapa saran diantaranya:

1. Perlunya peningkatan kompetensi guru melalui kegiatan-kegiatan workshop maupun pelatihan untuk menambah profesionalisme guru
2. Adanya kegiatan pengukuran yang terjadwal tidak hanya sebatas pada pengukuran berat badan dan tinggi badan saja namun lebih menyeluruh sesuai dengan pengukuran antropometri.
3. Pelibatan guru PJOK untuk melakukan pengukuran dan pendataan antropometri siswa dapat digunakan sebagai salah satu dasar pembinaan minat bakat siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah memberi dukungan financial terhadap kegiatan PkM ini. Serta Kepala Koordinator Wilayah Bidang Pendidikan Kec. Kesesi yang telah memberikan kesempatan Kerjasama kegiatan catur dharma yang ke tiga dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Giriwijoyo, L. Komariyah, and N. T. Kartinah, *Ilmu Kesehatan olahraga (Sports Medicine)*. 2012.
- [2] B. S. Pane, "Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan," *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 21, no. 79, pp. 1–4, 2015, [Online]. Available: <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>.
- [3] S. Y. Bangun, "Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia," *Publ. Pendidik.*, vol. 6, no. 3, 2016, doi: 10.26858/publikan.v6i3.2270.
- [4] U. Latifa, "Aspek Perkembangan pada Anak Sekolah Dasar : Masalah dan Perkembangannya," *J. Multidiscip. Stud.*, vol. 1, no. 2, pp. 185–196, 2017.
- [5] R. F. Fadhullah, L. Teguh, and H. Wiguno, "Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik Kasar Pada Kelas Rendah Sekolah Dasar," *Sport Sci. Heal.*, vol. 2, no. 8, pp. 401–414, 2020.
- [6] M. Anwar, A. W. Kurniawan, and D. S. Yudasmaru, "Studi Cross Sectional Antropometri Anak Usia 7-12 Tahun Dataran Rendah," *Gelangg. Pendidik. Jasm. Indones.*, vol. 3, no. 2, p. 91, 2020, doi: 10.17977/um040v3i2p91-96.
- [7] C. Rismayanthi, *Olahraga Kesehatan*, vol. 53, no. 9. 2018.
- [8] W. Yunieswati, "Status Antropometri Dengan Beberapa Indikator Pada Mahasiswa Tpb-Ipb," *Status Antropometri Dengan Beberapa Indik. Pada Mhs. Tpb-Ipb*, vol. 9, no. 3, pp. 181–186, 2015.
- [9] N. W. A. Utami, *Modul Antropometri*, vol. 006. 2016.
- [10] A. B. Pulungan, "Auxology, Kurva Pertumbuhan, Antropometri, dan Pemantauan Pertumbuhan," *Sari Peditr.*, vol. 22, no. 2, p. 123, 2020, doi: 10.14238/sp22.2.2020.123-30.