

Edukasi Pola Makan Gizi Seimbang Di Bulan Ramadhan

Dita Hasni¹, Sri Nani Jelmila*², Nana Liana³, Ruhsyahadati⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia.

*Corresponding Author: Sri Nani Jelmila

E-mail: milajelmila@gmail.com

Abstrak

Puasa ramadhan merupakan ibadah wajib bagi umat muslim di seluruh dunia. Puasa memberikan kesempatan kepada tubuh untuk beristirahat khususnya pada organ pencernaan. Selain itu, berpuasa juga memberikan kesempatan tubuh untuk proses detoksifikasi dan regenerasi sistem imun. Pada saat berpuasa, terjadi perubahan pola hidup seperti perubahan pola makan dan tidur yang dapat mempengaruhi kebugaran tubuh. Kurangnya pengetahuan mengenai pola makan yang baik selama berpuasa menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran tubuh dalam melaksanakan ibadah ramadhan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pola makan yang baik selama menjalani ibadah puasa ramadhan. Kegiatan dilaksanakan pada hari Minggu, 05 Maret 2023 di Masjid Rahmatan Lil'alamina Kota Padang. Kegiatan dihadiri oleh 20 orang peserta yang merupakan ibu-ibu majlis taklim. Kegiatan ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang pola makan dengan gizi seimbang pada bulan ramadhan. Diharapkan pengetahuan ini dapat diterapkan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari agar tetap fit dalam menjalankan ibadah puasa ramadhan.

Kata kunci : Pola Makan, Gizi seimbang, Bulan Ramadhan

Abstract

Ramadhan fasting is an obligatory worship for Muslims throughout the world. Fasting gives the body the opportunity to rest, especially the digestive organs. Apart from that, fasting also gives the body the opportunity to detoxify and regenerate the immune system. When fasting, lifestyle changes occur, such as changes in eating and sleeping patterns, which can affect body fitness. Lack of knowledge regarding good eating patterns during fasting is a factor that can influence body fitness in carrying out Ramadhan worship. This community service activity aims to increase public knowledge about good eating habits during the Ramadhan fasting. The activity was held on Sunday, March 5 2023 at the Rahmatan Lil'alamina Mosque, Padang City. The activity was attended by 20 participants who were women from the taklim assembly. This activity has succeeded in increasing participants' knowledge about eating patterns with balanced nutrition during Ramadhan. It is hoped that this knowledge can be applied by participants in their daily lives to stay fit while fasting during Ramadhan.

Keywords: Diet, balanced nutrition, ramadhan

1. PENDAHULUAN

Setiap muslim di seluruh dunia diwajibkan berpuasa selama bulan Ramadhan. Saat menjalankan ibadah puasa, umat islam dilarang makan dan minum semenjak terbit fajar hingga terbenamnya matahari selama satu bulan penuh. Perubahan pola hidup selama berpuasa dapat mempengaruhi kebugaran tubuh karena berefek pada keseimbangan cairan dan energi, kadar gula darah, pola tidur serta ritme sirkadian tubuh[1]. Namun demikian, puasa juga memiliki berbagai manfaat pada tubuh apabila dilakukan dengan baik[2].

Pada saat berpuasa tubuh diberikan kesempatan untuk beristirahat, khususnya organ pencernaan. Selain itu, tubuh juga memiliki kesempatan untuk membuang racun dan sel-sel mati di dalam tubuh. Berpuasa juga diketahui dapat memperkuat sistem imun tubuh dengan proses regenerasi sistem imun yang meningkat[3].

Proses metabolisme tubuh selama berpuasa mengalami perubahan sehingga diperlukan asupan zat gizi dan cairan yang cukup saat waktu sahur. Terdapat perbedaan waktu berpuasa pada tiap-tiap wilayah di muka bumi ini, maka akan terjadi perbedaan pola makan dan aktivitasnya. Perubahan pola aktivitas dan pola tidur juga diketahui berpengaruh terhadap proses metabolisme tubuh. Dengan demikian, masyarakat perlu mengetahui mengenai pola hidup sehat selama menjalani aktivitas di bulan Ramadhan agar dapat beribadah dengan khusyuk sekaligus mendapat manfaat kesehatan selama berpuasa[2], [4], [5].

2. METODE KEGIATAN

Kegiatan dilaksanakan dengan metode penyuluhan pada hari Minggu tanggal 5 Maret 2023 jam 16.00 sampai dengan 17.30 WIB. Peserta dari kegiatan ini adalah ibu-ibu pengajian di Masjid Rahmatan Lil'alam

Lubuk Minturun Kota Padang. Materi disampaikan melalui presentasi dengan menggunakan power pint dan pemberian leaflet. Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi yang dipandu oleh pembawa acara.

3. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan penyuluhan dalam rangka pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Minggu, 5 Maret 2023 pukul 16.00 sampai dengan 17.30 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh 20 orang peserta. Kegiatan diawali dengan pembagian leaflet terkait materi. Pemberian leaflet ini bertujuan untuk mempermudah peserta dalam memahami materi yang akan disampaikan. Pemateri menyampaikan materi dengan bantuan poer point selama lebih kurang 20 menit. Setelah pemberian materi, peserta diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan. Peserta terlihat antusias dalam menyimak materi yang disampaikan.

Puasa merupakan ibadah wajib bagi umat muslim. Pada bulan Ramadhan puasa dilaksanakan mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari. Hal ini akan mempengaruhi pola makan baik dari segi frekuensi maupun dari segi kualitas dan kuantitas. Hal ini nantinya akan mempengaruhi respon biokimiawi tubuh sehingga mempengaruhi proses fisiologis organ tubuh. Agar kondisi tubuh tetap fit selama berpuasa di bulan ramadhan, dianjurkan untuk tetap mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang pada saat sahur dan berbuka. Selain itu, pada saat sahur dan berbuka dianjurkan untuk mencukupkan asupan air putih minimal 8 gelas perhari agar terhindar dari dehidrasi selama melaksanakan puasa. Asupan makanan dengan gizi seimbang, cukup protein dan membatasi gula serta makanan berlemak sangat dianjurkan pada saat bulan ramadhan.



Gambar 1. Foto Kegiatan 1



Gambar 2. Foto Kegiatan 2



Gambar 3. Foto Kegiatan 3

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode penyuluhan tentang edukasi pola makan selama bulan ramadhan ini berjalan lancar. Peserta terlihat antusias dalam kegiatan ini dan aktif dalam memberikan pertanyaan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pola makan selama bulan ramadhan sehingga dapat menjalankan ibadah puasa dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1].A. Rahmi and A. Partini, "Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains Anita," *J. Stud. Penelitian, Ris. dan Pengemb. Pendidik. Islam*, vol. 3, no. 1, pp. 108–120, 2021.
- [2].N. Norhasanah and Y. Salman, "Penyuluhan Gizi Online dengan Media Video Audio Visual 'Tetap Fit Saat Puasa dan Pasca Puasa dengan Gizi Seimbang,'" *J. Abdimas Kesehat.*, vol. 3, no. 1, p. 33, 2021.
- [3].C. R. Lestari, N. E. Elawati, E. Wani, and S. Bulan, "PKM Penyuluhan Menjaga Imunitas saat Berpuasa pada Masa Pandemi dan Pemeriksaan Kesehatan Desa Sukorejo Kabupaten Pekalongan," *Manggali*, vol. 1, no. 2, p. 108, 2021.
- [4].R. Adawiyah, A. Umaternate, and R. Y. Paramawidhita, "Edukasi Penggunaan Obat Saat Bulan Ramadhan Ditinjau dari Kesehatan dan Kaidah Islam di Lingkungan Warga Aisyiyah Kota Palangka Raya," *PengabdianMu J. Ilm. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 5, no. 1, pp. 77–81, 2019.
- [5].Amanda, E. N., Anggraini, D., Hasni, D., & Jelmila, S. N. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Konsumsi Serat Untuk Mencegah Konstipasi Pada Masyarakat Kelurahan Rengas Condong Kecamatan Muara Bulian/Kabupaten Batanghari Provinsi Jambi. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 9(2), 219-226.
- [6].Irwanto, F. S., Hasni, D., Anggraini, D., & Febrianto, B. Y. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Lemak Dan Sodium Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Perempuan Etnis Minangkabau. *Scientific Journal*, 2(2), 63-74.

- [7].A. Pranomo, "A Biomedical View of Ramadhan Fasting," *Mutiara Medika*, vol. 3, no. 1. pp. 36–37, 2003.