

Jadilah Ramadhan Ini Lebih Baik, Sehat, Dan Bahagia

Citra Ayu Aprilia^{1*}, Erna Harfiani¹, Nugrahyu Widyawardani², Ryan Herardi³, Taufiq Pasiak⁴

¹Departemen Farmakologi - Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional (UPN) Veteran, Jakarta, Indonesia

²Departemen Ilmu Gizi Medik, Fakultas Kedokteran, UPN Veteran, Jakarta, Indonesia

³Departemen Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran, UPN Veteran, Jakarta, Indonesia

⁴Fakultas Kedokteran, UPN Veteran, Jakarta, Indonesia

e-mail korespondensi: citra.ayuaprilias@upnvj.ac.id

Abstract

Health is the key to happiness, and what we consume directly affects our health. Islam encourages Muslims to ensure that they take care of their health including fasting. On Sunday, April 3, 2022 M / 1 Ramadhan 1443 H, held an online seminar with the title was National Webinar Make This Ramadhan Better, Healthier, and Happier. The purpose of this service is to increase participants' knowledge about balanced nutrition during fasting. The stages in the implementation of community service have 3 (three) stages, the first stage is by giving a pre-test to find out the participants' initial knowledge before getting material from the service team, the next stage is the implementation activity stage by presenting the material with power point media, the last stage is the post-activity stage. This is done by giving a post-test which aims to find out the final insight or knowledge of the participants after receiving education from the service team. Based on the results of the evaluation of post-test conducted, it can be seen that the knowledge of the extension participants were increasing, this could be seen from the results of the participants' answers in answering the question of the percentage of truth that is more increased than the answers during the pre-test. This is because many participants are starting to understand. Pre_Test results showed was 70 and the average value was the average post test score was 90.

Keywords: education, health, dedication, knowledge, fasting.

Abstrak

Kesehatan adalah kunci kebahagiaan, dan apa yang kita konsumsi secara langsung mempengaruhi kesehatan kita. Islam mendorong umat Islam untuk memastikan bahwa mereka memperhatikan kesehatan mereka termasuk berpuasa. Pada hari Minggu, 3 April 2022 M / 1 Ramadhan 1443 H, mengadakan seminar daring dengan judul Webinar Nasional Make This Ramadhan Better, Healthier, and Happier. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang selama puasa. Tahapan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat memiliki 3 (tiga) tahap, tahap pertama yaitu dengan memberikan pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal peserta sebelum mendapatkan materi dari tim pengabdian, tahap selanjutnya tahap kegiatan pelaksanaan dilakukan dengan pemaparan materi dengan media power point, terakhir tahap pasca kegiatan dilakukan dengan memberikan pos-test yang bertujuan untuk mengetahui wawasan atau pengetahuan akhir peserta setelah mendapatkan edukasi dari tim pengabdian. Berdasarkan hasil evaluasi atau post-test yang dilakukan terlihat pengetahuan peserta penyuluhan semakin bertambah, ini terlihat dengan hasil jawaban peserta dalam menjawab soal persentase kebenarannya lebih meningkat dibanding jawaban saat pre-test. Hal ini dikarenakan banyak peserta yang mulai memahami dengan hasil Pre_Test menunjukkan hasil rerata nilai adalah 70 dan rerata nilai post test adalah 90.

Kata Kunci: edukasi, kesehatan, pengabdian, pengetahuan, puasa

Accepted: 2023-03-18

Published: 2023-04-07

PENDAHULUAN

Puasa sebagaimana dijalankan umat Islam, tergolong sebagai partial fasting, karena puasa ini dibatasi oleh makan sahur dan buka puasa. Lain halnya dengan *pro-longed fasting*, yaitu puasa yang dilaksanakan secara terus menerus guna mengetahui daya tahan seseorang setelah sekian hari tidak makan kecuali minum (KHOSMAN, 2010)

Puasa Ramadhan dapat meningkatkan kesehatan seseorang, tetapi jika tidak mengikuti pola makan dan perilaku yang benar maka sangat mungkin dapat memperburuk kesehatan. Oleh karena itu, diet seimbang dengan jumlah nutrisi yang memadai sangat penting selama bulan puasa. Untuk mendapatkan manfaat penuh puasa, seseorang harus memperhatikan jenis dan jumlah makanan yang akan dinikmati saat berbuka dan sahur. Pola makan harus sederhana dan tidak terlalu berbeda dari pola makan normal sehari-hari. Pola makan harus berisi makanan dari seluruh kelompok makanan utama dan dengan pembagian porsi yang sesuai (Haryati, Purba and Putra, 2021)

Dari segi gizi, dianjurkan agar makanan sahur dipersiapkan secara lengkap empat sehat lima sempurna. Meski selera makan ketika sahur biasanya kurang baik, namun harus dipaksakan agar gizi yang dikonsumsi memenuhi syarat kuantitas dan kualitas. Mengonsumsi cukup air setidaknya 8 gelas sehari dan mengonsumsi sayur dan buah setiap hari sangat membantu mempertahankan kesehatan tubuh selama menjalani puasa Ramadhan. Meminum cukup air selama jam berbuka (malam hari) akan menghindarkan tubuh dari dehidrasi atau akan membantu mengembalikan cairan tubuh yang hilang selama berpuasa (Nurmalya Kardina and Karunia Putri, 2018)

Menurut dr., Nugrahyu, M.Gizi. Sp.GK, AIFO-K dari paparan yang disampaikan bagaimana cara memulai gaya hidup yang sehat yaitu dengan cara: 1) Konsumsi gizi seimbang, 2) Meningkatkan asupan sayur, 3x/hari, dan buah 2x/hari, 3) Mengurangi konsumsi makan manis dan gorengan, 4) Mengonsumsi bahan makanan sumber tinggi vitamin D dan Omega 3, 5) Melakukan aktivitas fisik, 6) Berjemur pada pukul 09.00 – 11.00 selama 25 menit atau pukul 11.00 -13.00 selama 7,5 menit untuk meningkatkan kadar vitamin D₃. 7) Asupan cairan 1.500 – 2.000 ml/hari, untuk anak sebanyak 6 gelas / hari dan dewasa 8 gelas / hari, 8) Asupan garam tidak lebih dari 5 gram / hari (1 sendok teh), 9) Pembatasan asupan makanan olahan, 10) Mengatasi stress, 11) Tidur yang cukup.

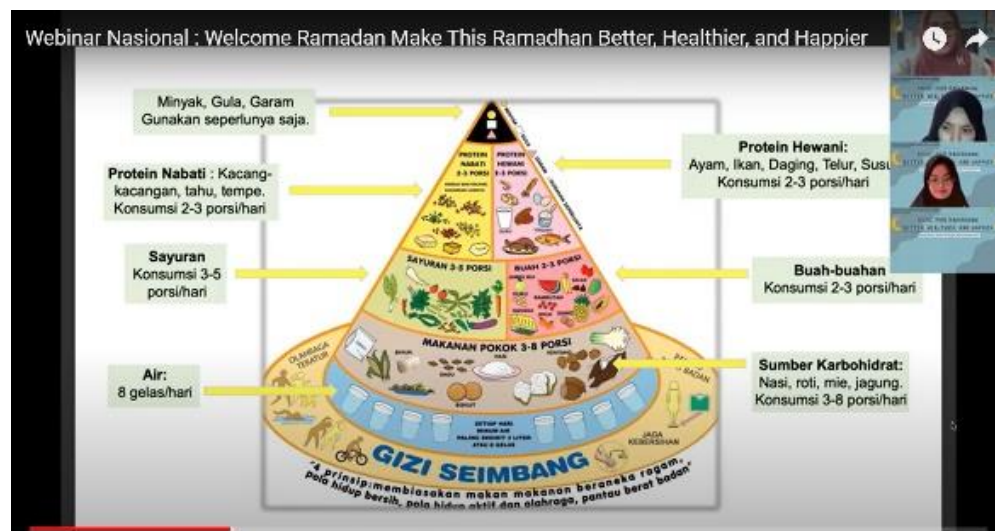
METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Minggu, 3 April 2022 M / 1 Ramadhan 1443 H secara daring dengan melakukan pemberian materi. Kegiatan ini diikuti oleh 49 responden. Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat melalui menggunakan media *power point* via aplikasi *Zoom* yang berisi mengenai materi selama berpuasa. Adapun tahapan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 3 (tiga) tahap yaitu sebelum kegiatan, pelaksanaan kegiatan dan sesudah kegiatan.

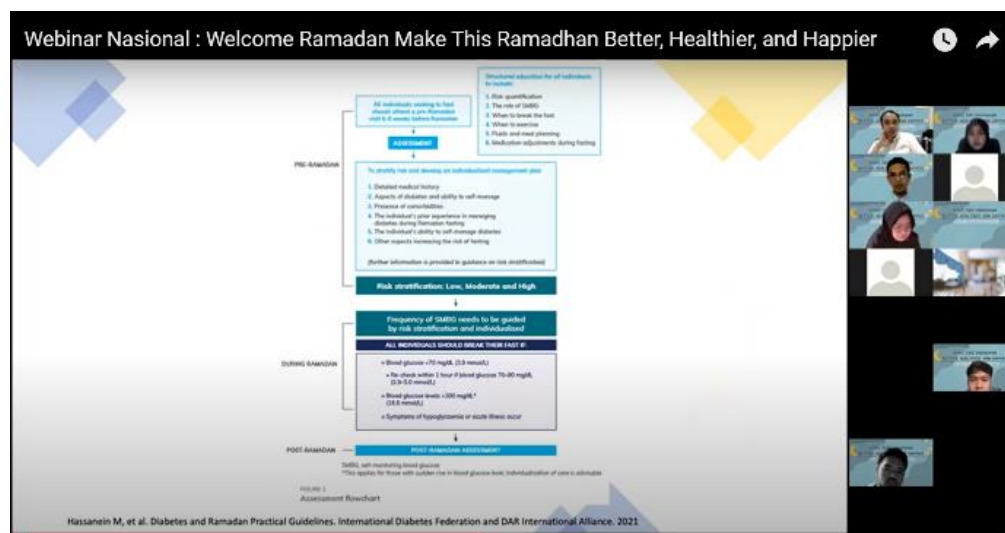
Tahap sebelum kegiatan merupakan kegiatan yang mengagendakan rapat bersama tim pelaksanaan untuk menentukan strategi pelaksanaan kegiatan dan persiapan sarana dan prasarana dalam pelaksanaan kegiatan yang dilakukan bersama Tim IT Tahap pelaksanaan kegiatan yaitu meliputi paparan edukasi gizi dan kondisi tubuh secara fisik dan mental saat berpuasa pada kelompok responden yang diawali dengan memberikan link absensi, *pre-test* selama 10 menit dan diakhiri dengan *post-test* terkait materi yang diberikan di akhir kegiatan pengabdian ini. Tahap sesudah kegiatan adalah melakukan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan kuesioner kepada kelompok responden. Evaluasi tersebut bertujuan untuk mengetahui perubahan pemahaman dalam kelompok responden terkait materi yang disampaikan.



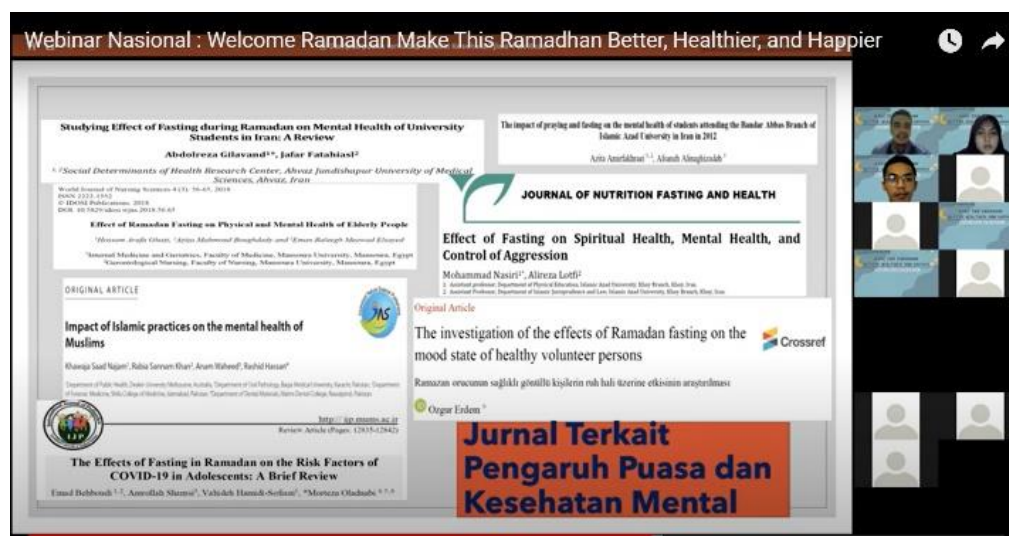
Gambar 1. Poster Kegiatan Webinar



Gambar 2. Materi Gizi Menu Terbaik Saat Ramadhan



Gambar 3. Puasa Sebagai Perisai Tubuh



Gambar 4. Manfaat Berpuasa Terhadap Kesehatan Jiwa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan merupakan suatu upaya yang direncanakan untuk menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang diharapkan untuk meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit, mempertahankan derajat kesehatan, memaksimalkan fungsi dan peran penderita selama sakit, dan membantu penderita dan keluarga mengatasi masalah kesehatan (Hepilita and Saleman, 2019)

Kegiatan penyuluhan secara daring diikuti 49 peserta. Proses pelaksanaan dimulai dengan mempersiapkan peserta diminta untuk dapat mengisi daftar hadir. Penyuluhan dilakukan pada Ahad 1 Ramadhan 1443 H / Minggu, 3 April 2022 M pukul 08.30 – 12.30 WIB. Setelah penyuluhan, peserta diberi kesempatan untuk bertanya mengenai topik yang diberikan. Hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat untuk peningkatan pengetahuan kelompok responden tentang materi yang sudah disampaikan.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behaviour). Minat berkaitan dengan pengetahuan seseorang. Semakin tinggi minat seseorang terhadap sesuatu, semakin tinggi pula tingkat pemahamannya. (Sudiarditha, 2016) Penilaian pengetahuan kelompok responden didapatkan dari hasil pre-dan post-test saat kegiatan. Dari hasil rerata nilai pre-test menunjukkan bahwa mayoritas peserta masih ada yang salah dalam menjawab pertanyaan. Hasil pemberian pre-test dalam bentuk soal, pihan ganda mengidentifikasi bahwa pengetahuan para peserta mengenai kondisi dan manfaat berpuasa selama puasa masih lebih rendah dengan nilai rerata adalah 70. Dibandingkan setelah penyampaian materi yaitu dengan nilai rerata adalah 90.

Puasa bukan hanya olahraga fisik tetapi juga spiritual yang memiliki banyak manfaat, dengan penjelasan sebagai berikut: (Dr Razeen Mahroof, BM, MRCP(UK), FRCA, Dr Rizwan Syed, BM, DRCLG, Dr Ahmed EI-Sharkawy, BM and Tehseen Hasan, BSc(Hons), Sahra Ahmed, MPharm, Hussain, no date)

Kesimpulan bagi tubuh saat berpuasa adalah:

1. Peningkatan kesadaran akan Tuhan mewajibkan berpuasa sehingga membantu kondisi tubuh, dan memberikan hati dan pikiran untuk merenungkan hal-hal spiritual yang lebih

dalam, seperti hubungan dengan Tuhan dan dengan sesama manusia. Hal ini memungkinkan seseorang untuk mengembangkan kesadaran berkelanjutan Tuhan {Taqwa}.

2. Gaya hidup sehat. Orang yang berpuasa belajar menahan diri, dan hanya menanggapi rasa lapar dan haus dalam tingkat kesadaran dan disiplin yang tinggi. Melalui puasa, seseorang mulai menghargai nilai makanan. Dalam Al-Qur'an "makanan sehat dan sehat" digambarkan sebagai yang terbaik dari ketentuan. Dengan demikian puasa membantu seseorang untuk memilih gaya hidup yang lebih sehat dengan membuat perubahan kecil namun tahan lama untuk diet harian mereka.

Artikel Sukron Ma'mun membahas hubungan antara puasa Ramadhan dengan pembentukan karakter positif. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengeksplorasi makna dan menemukan pengaruh puasa dalam membentuk karakter seseorang. Metode deskriptif-analitis diterapkan dalam penelitian ini. Prosedurnya yaitu pengumpulan data, klasifikasi data, analisis data, dan penarikan kesimpulan. Sumber data didapat dari informasi yang tersedia dalam studi literatur. Data dianalisis dengan menggunakan metode analisis isi (content analysis).

Analisis merupakan upaya untuk menggali makna simbolis dari pesan atau isinya. Hasil menunjukkan bahwa ibadah puasa Ramadhan yang dilakukan oleh umat Islam selama 29 atau 30 hari tidak hanya sebatas ritual, tetapi itu juga berkontribusi pada pembentukan karakter seseorang jika dilihat dari sudut pandang karakter pendidikan. Dapat disimpulkan bahwa puasa yang dilakukan dengan sungguh-sungguh membawa pengaruh positif terhadap pembentukan karakter bagi seseorang. Karakter positif yang dibangun melalui puasa adalah kebiasaan menghargai waktu, menjaga hak orang lain, jujur dan sabar, dan kebiasaan memberi dan suka menolong. (Makmun, 2016)

Penelitian yang dilakukan oleh Abdolreza Gilavand¹ dan Jafar Fatahias (2018) dengan judul "Studying Effect of Fasting during Ramadan on Mental Health of University students in Iran: A Review" menyimpulkan bahwa puasa siswa selama Ramadhan meningkat kesehatan mental mereka. Keyakinan agama yang kuat, terutama puasa, mempengaruhi semua aspek kesehatan mental siswa dan menyebabkan siswa merasa kurang tertekan dan cemas dan lebih baik dalam menghadapi krisis psikologis dan masalah (Gilavand and Fatahiasl, 2018).

Selain itu ada penelitian oleh Behzad Taati, Seyed Mojtaba Paydar Ardakani, Katsuhiko Suzuki dan Majid Taati Moghadam (2021) dengan judul "Ramadan Fasting During the COVID-19 Pandemic; Observance of Health, Nutrition and Exercise Criteria" menyimpulkan bahwa dalam studi ini untuk melihat efek kesehatan yang diusulkan dari puasa dan dampaknya pada kekebalan sistem tubuh, efek puasa intermiten Ramadhan meningkatkan fungsi kekebalan dan meningkatkan daya tahan individu sangat penting untuk membantu melawan COVID-19. Latihan olahraga telah dikenal sebagai faktor gaya hidup yang dapat mempertahankan bahkan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh dan bertindak seperti vaksin terhadap penyakit/infeksi tertentu melalui produksi stres fisiologis dalam tubuh manusia yang mengarah pada serangkaian adaptasi yang terjadi untuk mengatasi rangsangan tersebut). Efek promosi kesehatan secara keseluruhan dari pelatihan olahraga bersama dengan pencegahan penyakitnya telah menghasilkan pernyataan penting "Olahraga adalah Obat"). Adaptasi positif ini, bagaimanapun, tidak dapat dicapai tanpa mengonsumsi beberapa makanan fungsional (misalnya, karbohidrat, protein, polifenol, vitamin, dan mineral) dan cairan bersama-sama untuk membantu mempertahankan kinerja olahraga dan fungsi kekebalan tubuh tanpa menyebabkan efek samping yang berbahaya bagi kesehatan (Moghadam et al., 2021)

Penyuluhan dan pelatihan oleh Yuni Seyaningsih, dkk (2021) dalam pembuatan wedang jahe serai dalam rangka meningkatkan imunitas memberikan hasil yang baik, terlihat dengan meningkatnya pengetahuan responden dan antusiasme responden selama kegiatan. (Setyaningsih et al., 2021)

Tahap selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan kegiatan dengan pemberian materi menggunakan power point. Pada tahap ini peserta mendengarkan dengan antusias ketika tim pelaksana menyampaikan materi bagaimana menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh ketika berpuasa. Materi pertama yang disampaikan oleh dr. Nugrahyu, Sp.GK, M.Gizi, AIFO-K yang menyampaikan materi gizi yang berjudul "Menu Terbaik untuk Ramadhan Terbaik" pada saat puasa dengan kesimpulan sebagai berikut: 1) Konsumsi gizi seimbang, 2) Meningkatkan asupan sayur 3x/hari dan buah 2x/hari. 3) Kurangi konsumsi makanan manis dan gorengan, 4) Mengonsumsi bahan makanan sumber tinggi vitamin D dan Omega 3, 5) Melakukan aktivitas fisik, 6) Berjemur pada pukul 09.00 – 11.00 selama 25 menit atau pukul 11.00 – 13.00 selama 7,5 menit untuk meningkatkan kadar vitamin D3, 6) Asupan cairan 1.200 – 2.000 ml/hari, untuk anak sebanyak 6 gelas /hari, dewasa 8 gelas/hari, 7) Asupan garam tidak lebih dari 5 gram/hari (1 sendok teh/hari). 8) Pembatasan asupan makanan olahan, 8) Mengatasi stress, 9) Tidur yang cukup.

Selanjutnya materi disampaikan oleh dr. Ryan Herardi, Sp,PD, FINASIM dengan judul yaitu "Persiapan menjalankan Ibadah Puasa Ramadhan" dengan kesimpulan sebagai berikut: Karena jumlah penderita diabetes yang cukup banyak secara signifikan dan berpuasa di bulan Ramadhan juga penting untuk berkonsultasi dengan tim Kesehatan yang profesional untuk memiliki pengetahuan tentang praktik Ramadhan dengan sebaik-baiknya sehingga dapat menasihati pasien saat berpuasa. Banyak pasien memiliki kesalahpahaman tentang manajemen diabetes dan Ramadhan. Petugas kesehatan dapat mempertimbangkan lama puasa, kondisi kesehatan saat ini, dan perawatan serta menasihati pasien untuk tetap berpuasa di bulan Ramadhan. (Ahmed, Khokhar and Shubrook, 2022)

Di tahap ini juga dilakukan proses tanya jawab agar peserta bisa lebih memahami materi yang diberikan ketika mereka kurang mengerti. Selanjutnya tahapan yang terakhir yaitu tahap setelah kegiatan atau post-test. Merupakan tahap evaluasi dengan cara peserta kembali menjawab soal yang sama seperti pre-test. Kegiatan ini untuk mengukur sejauh mana pengetahuan peserta hal-hal yang tepat ketika berpuasa.

Berdasarkan hasil evaluasi atau post-test yang dilakukan terlihat pengetahuan peserta penyuluhan semakin bertambah, ini terlihat dengan hasil jawaban peserta dalam menjawab soal persentase kebenarannya lebih meningkat dibanding jawaban saat pre-test. Hal ini dikarenakan banyak peserta yang mulai memahami. Hasil Pre-Test menunjukkan hasil rerata nilai adalah 70 dan rerata nilai post test adalah 90.

Berdasarkan hasil evaluasi atau post-test yang dilakukan terlihat pengetahuan peserta penyuluhan semakin bertambah, ini terlihat dengan hasil jawaban peserta dalam menjawab soal persentase kebenarannya lebih meningkat dibanding jawaban saat pre-test. Hal ini dikarenakan banyak peserta yang mulai memahami. Hasil Pre-Test menunjukkan hasil rerata nilai adalah 70 dan rerata nilai post test adalah 90.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan pada Ahad 1 Ramadhan 1443 H / Minggu, 3 April 2022 M dengan hasil persentase post-test jawaban peserta dalam menjawab soal kebenarannya lebih meningkat dibanding jawaban saat pre-test. Hal ini dikarenakan banyak peserta yang mulai memahami.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, S., Khokhar, N. and Shubrook, J. H. (2022) 'Fasting during Ramadan: A Comprehensive Review for Primary Care Providers', *Diabetology*, 3(2), pp. 276–291. doi: 10.3390/diabetology3020019.
- Dr Razeen Mahroof, BM, MRCP(UK), FRCA, Dr Rizwan Syed, BM, DRCLG, Dr Ahmed EI-Sharkawy, BM, M. and Tehseen Hasan, BSc(Hons), Sahra Ahmed, MPharm, Hussain, D. F. (no date) The Ramadan health guide.
- Gilavand, A. and Fatahiasi, J. (2018) 'Studying Effect of Fasting during Ramadan on Mental Health of University Students in Iran: A Review', *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 6(2), pp. 205–209. doi: 10.24896/jrmds.20186232.
- Haryati, Purba, A. and Putra, T. (2021) 'Penyuluhan Gizi Seimbang Saat Puasa Di SMK Al Maksum Langkat', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*, 2(2), pp. 23–29.
- Hepilita, Y. and Saleman, K. A. (2019) 'Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Di Puskesmas Mombok Manggarai Timur 2019', *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 4(desember 2019), pp. 91–100.
- KHOSMAN, A. (2010) *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. 3rd edn. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Makmun, S. (2016) 'The Fasting of Ramadan: Forming Positive Personal Character', *Humaniora*, 7(3), p. 405. doi: 10.21512/humaniora.v7i3.3594.
- Moghadam, M. T. et al. (2021) 'Ramadan Fasting During the COVID-19 Pandemic; Observance of Health, Nutrition and Exercise Criteria for Improving the Immune System', *Frontiers in Nutrition*, 7(January), pp. 1–10. doi: 10.3389/fnut.2020.570235.
- Nurmalya Kardina, R. and Karunia Putri, F. (2018) 'Gizi Seimbang Pada Saat Puasa Di PKK RT 05 Surabaya', *Jurnal unusa*, 3(2), pp. 51–58. Available at: <http://journal.unusa.ac.id/index.php/cdj/article/viewFile/688/570>.
- Setyaningsih, Y. et al. (2021) 'Peningkatan Pengetahuan Dan Ketrampilan Membuat Wedang Jahe Serai Untuk Penguatan Imunitas Mencegah Covid-19 Di Desa Pangkalan Jati Cinere Depok', *INTEGRITAS: Jurnal Pengabdian*, 5(2), p. 331. doi: 10.36841/integritas.v5i2.977.
- Sudiarditha, I. K. R. (2016) 'Kualitas Media Pembelajaran, Minat Belajar, dan Hasil Belajar Siswa', *Pendidikan Ekonomi dan Bisnis*, 4(1), pp. 33–47. Available at: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpeb>