

EDUKASI GIZI SEIMBANG SAAT RAMADAN DI ANGGOTA ISNU SURABAYA

Viera Nu'riza Pratiwi^{1*}, Firdaus²

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

²Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

*e-mail korespondensi: vieranpratiwi@unusa.ac.id

Abstract

Indonesia is home to hundreds of millions of Muslims who observe Ramadan, which is the fasting period from sunrise to sunset. It is the country with the largest Muslim population in the world. Ever since the corona virus was discovered in 2019, the global infection rate has risen. Numerous factors are impacted, including people's habits across all domains. Additional issues regarding lifestyle during the Ramadan fast are brought up by the COVID-19 pandemic. Eating patterns changed as a result of the COVID-19 pandemic. The purpose of this community service project is to raise awareness about maintaining excellent health while fasting during Ramadan during Covid-19 and eating a balanced diet. The activity resulted in significantly higher evaluations before and after presenting the material ($p < 0.05$). In general, activity participants may simply absorb and comprehend the material presented. This gain in knowledge is aided by the characteristics of the participants, the majority of whom are of working age and have a high level of education, which is related to their ability to accept and comprehend information.

Keywords: nutrition education, balanced nutrition, Ramadan fasting, healthy lifestyle

Abstrak

Indonesia merupakan negara dengan penganut Muslim terbanyak di dunia dengan jumlah ratusan juta penduduk yang menjalankan ibadah Ramadan, yaitu berpantang makan dan minum sejak matahari terbit hingga terbenam. Virus Corona teridentifikasi pada tahun 2019 dan mengalami peningkatan jumlah penderita terinfeksi hingga ke seluruh dunia. Hal ini mempengaruhi banyak aspek termasuk kebiasaan masyarakat di segala bidang. Pandemi COVID-19 menimbulkan masalah lain terkait dengan gaya hidup dimasa puasa Ramadan. Perubahan kebiasaan makan terjadi selama pandemi COVID 19. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk edukasi terkait pemenuhan gizi seimbang dalam menjalankan puasa Ramadan di masa COVID 19 dengan tetap dalam kondisi sehat. Hasil kegiatan menunjukkan evaluasi sebelum dan sesudah pemberian materi yang mengalami peningkatan secara signifikan ($p < 0,05$). Secara umum, peserta kegiatan memiliki kemampuan mudah dalam menerima dan memahami materi yang diberikan. Peningkatan pengetahuan ini didukung dengan karakteristik peserta yang mayoritas berusia produktif dan tingkat pendidikan yang tinggi sehingga berhubungan dengan kemampuan peserta dalam menerima dan memahami informasi.

Kata Kunci: edukasi gizi, gizi seimbang, puasa Ramadan, gaya hidup sehat

Accepted: 2024-01-16

Published: 2024-04-03

PENDAHULUAN

Ramadan bagi umat muslim merupakan bulan suci yang jatuh pada bulan kesembilan dalam kalender Hijriah Islam (Fernando et al., 2019). Indonesia menempati peringkat pertama jumlah umat muslim di dunia, terdapat ratusan juta orang yang menjalankan ibadah Ramadan, yaitu berpantang makan dan minum sejak matahari terbit hingga terbenam. Puasa selama bulan Ramadan adalah salah satu dari lima rukun Islam yang penting, dan amalan ini dianggap sebagai bagian dari iman (Osman et al., 2020). Puasa Ramadan adalah salah satu bentuk "makan dengan batasan waktu", yang menggabungkan periode puasa selama satu bulan setiap tahunnya. Puasa Ramadan merupakan pantangan konsumsi makanan dan minuman dari terbit fajar hingga

terbenamnya matahari, yang biasanya dilanjutkan dengan hari raya. Selain perubahan waktu asupan makanan dan cairan, puasa Ramadan menghasilkan perubahan signifikan baik pada keseimbangan energi maupun komposisi makanan (Alkandari et al., 2012; Osman et al., 2020). Virus Corona teridentifikasi pada tahun 2019 dan mengalami peningkatan jumlah penderita terinfeksi hingga ke seluruh dunia. Hal ini mempengaruhi banyak aspek termasuk kebiasaan masyarakat di segala bidang. Pandemi COVID-19 menimbulkan masalah lain terkait dengan gaya hidup dimasa puasa Ramadan. Manfaat puasa Ramadan telah diketahui secara luas dan merupakan bentuk kegiatan religi bagi umat Muslim, tetapi dengan keadaan pandemi membutuhkan perhatian lebih dari segi pemenuhan zat gizi dan aktivitas yang mendukung kesehatan individu (Khatib, 2022). Lockdown dapat mengubah kebiasaan gizi, dan menyebabkan gangguan gaya hidup seperti peningkatan waktu duduk setiap hari (Moghadam et al., 2021; Wang et al., 2020). Di sisi lain, bulan Ramadan dianggap sebagai kesempatan baik bagi umat Islam untuk melakukan modifikasi gaya hidup mereka. Selain itu, hal ini meningkatkan disiplin diri dan pengendalian diri individu (Alfawaz et al., 2021). Terlepas dari manfaat puasa Ramadan yang sudah diketahui secara luas, terdapat kekhawatiran umum mengenai gaya hidup masyarakat selama Ramadan 2020 yang menyertai masa karantina di rumah karena pandemi COVID-19. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan kebiasaan makan selama pandemi COVID 19 (Di Renzo et al., 2020; Mardiyah et al., 2022). Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan memiliki tujuan untuk edukasi dan peningkatan pengetahuan dalam menjalankan puasa Ramadan di masa COVID 19 dengan tetap dalam kondisi sehat. Edukasi yang diberikan terkait pemenuhan gizi seimbang selama puasa di masa pandemi.

METODE

Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Ikatan Sarjana Nahdlatul Ulama (ISNU) Kota Surabaya dengan jumlah peserta 34 orang. Kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi terkait gizi seimbang dan makanan sehat di bulan ramadan pada masa pandemic Covid 19. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini telah terlaksana pada 2 Mei 2020 melalui webinar menggunakan aplikasi zoom dan melalui kanal Youtube. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan *pretest* sebelum pemberian materi dan *posttest* setelah pemberian materi. Materi webinar disampaikan selama kurang lebih 60 menit dan kemudian dilanjutkan dengan diskusi bersama peserta selama 30. Materi mencakup perubahan metabolisme dalam tubuh saat puasa, apa saja yang dibutuhkan tubuh saat puasa, gizi seimbang saat puasa dan masa pandemi Covid 19, dan kegiatan sehat saat puasa ramadan dimasa pandemic. Berikut adalah materi yang diberikan kepada peserta webinar.

Konsumsi Makanan Sehat Saat Ramadhan di Masa Pandemi

Viera Nur'iza Pratiwi, S.TR, M.Sc.
Dosen Prodi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Marhaban ya Ramadhan

Stay at Home

Sehat selama Bulan Ramadhan

- Pola makan kita di bulan Ramadhan hanya berubah waktu/jadwal, tetapi nilai gizi sebaiknya tetap sama sesuai kebutuhan tiap individu.
- Pengaturan makan yang baik dibutuhkan untuk mendukung kondisi tubuh dalam menjalankan aktivitas
- Kebutuhan zat gizi saat puasa sama dengan waktu tidak puasa, begitu juga dengan aktivitas

Pola Makan saat Puasa

Menu seimbang	Asupan gizi cukup saat berpuasa membuat badan sehat
Rata-rata asupan makanan orang dewasa 2000 kkal/hari	Isi piringku

Tips Minum 8 Gelas Sehari Saat Puasa

PANDUAN MINUM 8 GELAS SEHARI SAAT PUASA

1. Sebelum Tidur
2. Setelah Bangun Sahur
3. Sebelum Sholat Tarawih
4. Setelah Sholat Tarawih
5. Setelah Sholat Isya
6. Setelah Makan
7. Setelah Sholat Maghrib
8. Setelah Sholat Maghrib

Tetap Sehat selama Bulan Ramadhan

- WAKTU SAHUR:** Tanpa sarapan, performance energi makanan beresap secara baik dan seimbang.
- WAKTU BERBUKA PUASA:**
 - Makan dengan secukupnya
 - Makan dengan sedikit lemak
 - Makan malam sesuai dengan menu yang seimbang & tidak mengenyak
- PAULI SIANQ SAMPAI SORE:** Beraktivitas seperti biasa. Jangan tinggalin ibadah wajib, pertahankan kondisi badan!
- AKTIVITAS FISIK MINIMAL 30 MENIT:** Melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit akan membuat tubuh tetap bugar.

Tips Tetap Sehat di Masa Pandemi Covid-19

- Hindari berkegiatan di tempat ramai.
- Hindari berkegiatan di tempat tertutup.
- Hindari berkegiatan di tempat yang banyak orang.
- Hindari berkegiatan di tempat yang banyak orang.
- Hindari berkegiatan di tempat yang banyak orang.

Sehat selama Bulan Ramadhan

- Bulan Ramadhan bukan sekedar momen untuk meningkatkan ibadah dan membersihkan hati. Bulan ini juga menjadi momen untuk membiasakan diri untuk menjaga kesehatan dengan makan secara bijak
- Makan bijak itu, tidak berlebihan. Makan apa yang dibutuhkan, bukan apa yang kita mau.
- Asupan makanan saat puasa dengan asupan makanan saat tidak puasa memiliki proporsi atau ukuran yang sama.
- Dalam kondisi pandemic COVID-19 saat ini menjadi tantangan tersendiri dalam melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadhan.

Bagaimana pola makan kita selama Ramadhan ditengah kondisi pandemic Covid-19?
Apakah ada perbedaan dengan Ramadhan biasanya?

Tubuh saat Puasa

- 01 Setelah sahur:** Tubuh akan menyerap zat gizi (glukosa) yang kita konsumsi untuk proses metabolisme didalam tubuh.
- 02 Pemrosesan Glukosa:** Tubuh akan menggunakan glukosa (sumber energi didalam hati dan otot) untuk metabolisme proses metabolisme.
- 03 Pemrosesan Lemak:** Sempurna lemak dalam tubuh yang akan menggunakan energi untuk proses metabolisme.
- 04 Cairan dalam Tubuh:** Puasa tidak mengganggu keseimbangan cairan di dalam tubuh, asalkan saat sahur dan berbuka cukup meminumnya seimbang.
- 05 Cairan Mesuram:** Memori terjadinya dehidrasi (Pusing/sakit kepala, letih, dan sakit pernafasan).
- 06 Minuman Berkafirin:** Sebaiknya dikurangi saat puasa, dikarenakan kafein, akan meminum beresada memaksa otot jantung yang menyebabkan tubuh selanjutnya mengalami gangguan.

Isi Piringku

#Mer-Covid-19MasaPani

Hal yang Perlu Diperhatikan Saat Buka dan Saat Sahur

- Saat Buka:**
 - Lakukan bertahap yaitu Minuman, Makanan Pembuka, dan Makanan Utama
 - Pilih makanan bergizi seimbang, kurangi manis, asin, dan berlemak.
- Saat Sahur:**
 - Pilih jenis karbohidrat kompleks dibandingkan karbohidrat sederhana
 - Makan cukup protein dan serat (memenuhi cepsit taper)
 - Cukup minum
 - Hindari minuman yg sifatnya diuretik

Nasehat Gizi Selama Pandemi Covid 19

1. Konsumsi makanan segar/ tidak dibekukan
2. Minum air yang cukup setiap hari
3. Hindari konsumsi lemak dan minyak secara berlebihan
4. Hindari konsumsi gula dan garam secara berlebihan
5. Hindari makan di luar untuk menghindari beranteman
6. Konsumsi gizi dan dibuktikan pilko-sosial

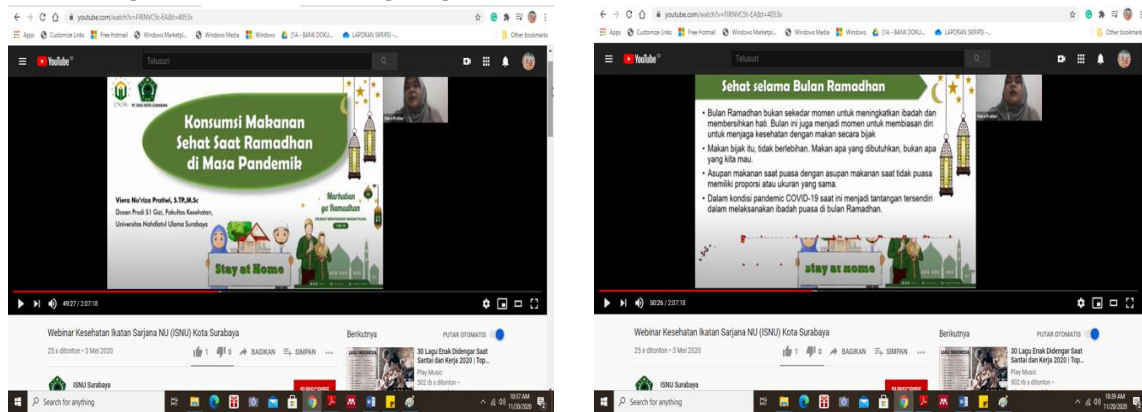
Hal yang Perlu Diperhatikan

- PELAN SAKUR SANGAT PENTING:** Hindari berkegiatan di tempat ramai.
- HINDARI BERKONTAK DENGAN MANKAN BERBAHAYA:** Hindari berkegiatan di tempat yang banyak orang.
- SAAT BERBUKA BUKANLAH BERKANTORAN SECARA PLEKUPA:** Hindari berkegiatan di tempat yang banyak orang.
- AKTIVITAS FISIK MINIMAL 30 MENIT:** Melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit akan membuat tubuh tetap bugar.
- ATUR POLA TIDUR:** Atur pola tidur yang baik.

Gambar 1. Materi Webinar

HASIL DAN PEMBAHASAN

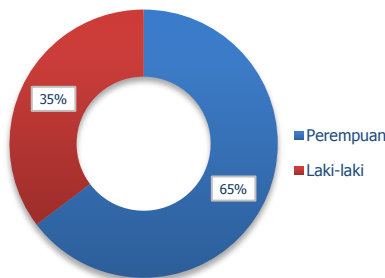
Peserta kegiatan webinar ini memiliki usia dan porfesi yang beragam, Berdasarkan pengamatan selama kegiatan webinar, peserta antusias dalam mengikuti materi yang diberikan yaitu terkait konsumsi makanan sehat dan gizi seimbang selama bulan ramadhan di masa pandemi. Materi yang diberikan relevan dengan kondisi yang ada pada saat ini, dimana pada saat pandemi dan era kebiasaan baru menghadapi Covid 19 sistem imun tubuh sangat penting untuk dijaga agar bisa terhindar dari paparan virus. Luaran kegiatan ini dipublikasikan pada kanal Youtube ISNU Surabaya dengan link <https://youtu.be/FIRNVC5t-EA>. Berikut adalah dokumentasi selama kegiatan webinar berlangsung.



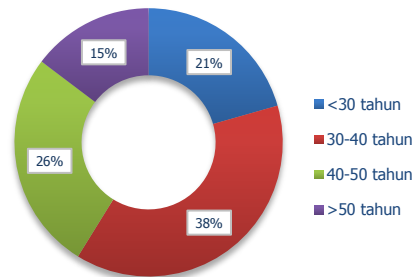
Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Webinar

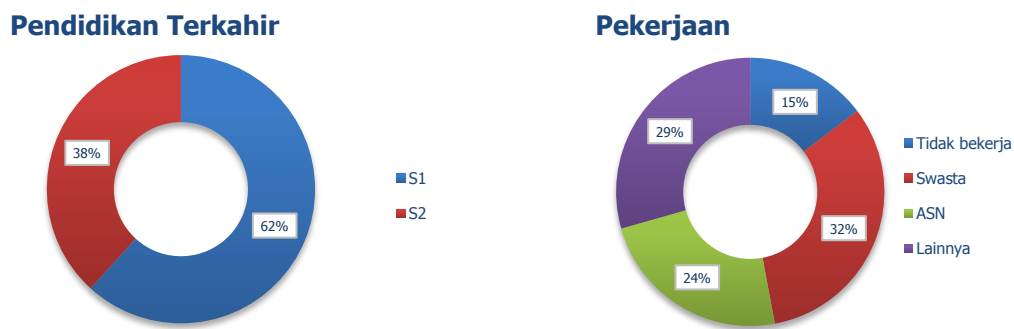
Data karakteristik dari 34 peserta kegiatan webinar yaitu terkait jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, dan pekerjaan ditampilkan pada Gambar 3. Peserta kegiatan didominasi perempuan dengan prosentasi 65% dan laki-laki 35%. Peserta dengan usia produktif yaitu kurang dari 30 hingga 50 tahun memiliki prosentase terbanyak jika dijumlahkan yaitu 85%, sedangkan peserta dengan usia diatas 50 tahun sebesar 15%. Peserta dengan pendidikan terakhir Magister mendominasi dengan presentase 62% sedangkan Sarjana sebesar 38%. Sebanyak 85% responden bekerja dengan beberapa jenis seperti swasta, ASN, dan wirausaha sedangkan 15% sisanya tidak bekerja.

Jenis Kelamin



Usia





Gambar 3. Data Karakteristik Peserta

Pretest diberikan kepada peserta sebelum pemberian materi dengan 15 pertanyaan terkait dengan materi yang akan disampaikan. Penyampaian materi selama 60 menit dan 30 menit berikutnya adalah sesi diskusi dengan peserta, sehingga total waktu adalah 90 menit. Selesai penyampaian materi kemudian dilanjutkan dengan *posttest* dengan pertanyaan yang sama yaitu 15 pertanyaan. Hasil analisis nilai pretest dan posttest peserta webinar dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Statistik Nilai *Pretest* dan *Posttest*

Uji	Rata-rata±SD	<i>p-value</i>
<i>Pretest</i>	68,35±5,93	0,000*
<i>Posttest</i>	79,79±4,70	
% Kenaikan	16,74%	

*Beda signifikan berdasarkan *Paired T-Test* ($p\text{-value} < 0,05$)

Hasil uji t pada Tabel 1 menunjukkan peningkatan signifikan ($p < 0,05$) dari pengetahuan peserta yang dilihat dengan peningkatan nilai *posttest* sebesar 16,74% dibandingkan nilai *pretest*. Peningkatan pengetahuan ini didukung dengan karakteristik peserta yang mayoritas berusia produktif dan tingkat pendidikan yang tinggi sehingga berhubungan dengan kemampuan peserta dalam menerima dan memahami informasi (Fatha & Ayoubi, 2023; Wake, 2020). Usia produktif dan tingkat pendidikan yang tinggi memberikan kemudahan bagi pemahaman setiap individu dalam menerima paparan informasi. Selain itu, jenis kelamin juga berhubungan dengan pengetahuan peserta, hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya bahwa jenis kelamin juga berhubungan dengan pengetahuan responden selama pemberian edukasi (Nawang Sari, 2021). Selain itu, pemberian edukasi dengan metode audiovisual efektif dalam peningkatan pengetahuan peserta, dan hal ini sejalan dengan hasil kegiatan sebelumnya yang menggunakan metode audiovisual dalam pelaksanaan edukasi (Pratiwi et al., 2023, 2024). Edukasi yang dilakukan merupakan salah satu upaya dalam peningkatan literasi dan nantinya akan berdampak pada perilaku masyarakat yang mendukung tercapainya derajat kesehatan yang baik.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini secara keseluruhan telah terlaksana dengan baik. Tujuan kegiatan untuk memberi edukasi terkait pentingnya pemenuhan gizi seimbang selama bulan ramadan diwaktu pandemi tercapai dengan dibuktikan melalui hasil evaluasi sebelum dan sesudah pemberian materi yang mengalami peningkatan secara signifikan. Secara umum, peserta kegiatan memiliki kemampuan mudah dalam menerima dan memahami materi yang diberikan. Hal ini didukung dengan usia yang masih tergolong produktif dan pendidikan yang tinggi. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak pada sikap dan perilaku dalam

pemenuhan gizi selama ramadan di masa pandemic, sehingga ibadah puasa masih tetap lancar dan kondisi tubuh tetap sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfawaz, H., Amer, O. E., Aljumah, A. A., Aldisi, D. A., Enani, M. A., Aljohani, N. J., Alotaibi, N. H., Alshingetti, N., Alomar, S. Y., Khattak, M. N. K., Sabico, S., & Al-Daghri, N. M. (2021). Effects of home quarantine during COVID-19 lockdown on physical activity and dietary habits of adults in Saudi Arabia. *Scientific Reports*, *11*(1), 5904. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-85330-2>
- Alkandari, J. R., Maughan, R. J., Roky, R., Aziz, A. R., & Karli, U. (2012). The implications of Ramadan fasting for human health and well-being. *Journal of Sports Sciences*, *30*(sup1), S9–S19. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.698298>
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., Leggeri, C., Caparello, G., Barrea, L., Scerbo, F., Esposito, E., & De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of Translational Medicine*, *18*(1), 229. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- Fatha, L., & Ayoubi, R. (2023). A revisit to the role of gender, age, subjective and objective knowledge in consumers' attitudes towards organic food. *Journal of Strategic Marketing*, *31*(3), 499–515. <https://doi.org/10.1080/0965254X.2021.1939405>
- Fernando, H. A., Zibellini, J., Harris, R. A., Seimon, R. V., & Sainsbury, A. (2019). Effect of ramadan fasting on weight and body composition in healthy non-athlete adults: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, *11*(2), 1–24. <https://doi.org/10.3390/nu11020478>
- Khatib, M. A. (2022). The impact of Ramadan during COVID-19 confinement on weight, dietary, and lifestyle habits in the Kingdom of Saudi Arabia: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, *22*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13953-9>
- Mardiyah, S., Dwiyan, P., Wicaksono, D., Sitoayu, L., & Fransiska. (2022). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perubahan Perilaku Makan Mahasiswa di Indonesia. *Amerta Nutrition*, *6*(3 SE-Original Articles), 298–305. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.298-305>
- Moghadam, M. T., Taati, B., Paydar Ardakani, S. M., & Suzuki, K. (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), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.570235>
- Nawangsari, H. (2021). Hubungan Karakteristik Individu Dengan Pengetahuan Tentang Pencegahan Coronavirus Disease 2019 Pada Masyarakat Di Kecamatan Pungging Mojokerto. *Sentani Nursing Journal*, *4*(1), 46–51. <https://doi.org/10.52646/snj.v4i1.97>
- Osman, F., Haldar, S., & Henry, C. J. (2020). Effects of time-restricted feeding during ramadan on dietary intake, body composition and metabolic outcomes. *Nutrients*, *12*(8), 1–25. <https://doi.org/10.3390/nu12082478>
- Pratiwi, V. N., Kartika Yuliani, & Kardina, R. N. (2024). Pemahaman Konsumsi Beras Pecah Kulit dan Beras Pigmen Di Kelompok Rumah Pangan Kita . *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(1 SE-Articles), 325–332. <https://doi.org/10.31949/jb.v5i1.7497>
- Pratiwi, V. N., Putri, E. B. P., Putri, P. H., & Raharjeng, S. H. (2023). Peningkatan pengetahuan terkait pangan fungsional untuk kesehatan pada Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Taiwan. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(4), 9048–9053. <https://doi.org/10.31004/cdj.v4i4.20234>
- Wake, A. D. (2020). Knowledge, attitude, practice, and associated factors regarding the novel coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic. *Infection and Drug Resistance*, *13*, 3817–3832. <https://doi.org/10.2147/IDR.S275689>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., Choo, F. N., Tran, B., Ho, R., Sharma, V. K., & Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*, *87*, 40–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>