

PENYULUHAN GIZI SEIMBANG SAAT PUASA DI SMK AL MAKSUM LANGKAT

Haryati¹⁾, Azrina Purba²⁾, Tedy Putra³⁾
STKIP Al Maksum Langkat, Stabat, Indonesia
aharyati237@gmail.com

ABSTRAK

Puasa memiliki kaya akan berkah dan manfaat, baik secara fisik maupun non-fisik bagi yang melakukannya dengan baik dan sempurna. Kurangnya pengetahuan mengenai pola makan serta gizi seimbang selama puasa menyebabkan manfaat dari puasa tidak dapat dirasakan oleh orang yang melakukannya. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa 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 siswa sebelum mendapatkan materi dari tim pengabdian, tahap selanjutnya tahap kegiatan pelaksanaan dilakukan dengan pemaparan materi gizi seimbang dengan media power point, terakhir tahap pasca kegiatan dilakukan dengan memberikan pos-test yang bertujuan untuk mengetahui wawasan atau pengetahuan akhir siswa setelah mendapatkan edukasi dari tim pengabdian. Peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang saat puasa yang terjadi setelah pemberian edukasi, menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi dengan media power point dapat membantu responden dalam mengerti tentang materi yang diberikan

Kata Kunci: Puasa, Gizi Seimbang, Nutrisi

ABSTRACT

Fasting has rich blessings and benefits, both physical and non-physical for those who do it well and perfectly. Lack of knowledge about eating patterns and balanced nutrition during fasting causes the benefits of fasting cannot be felt by people who do it. The purpose of this service is to increase student's 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 students' initial knowledge before getting material from the service team, the next stage is the implementation activity stage by presenting balanced nutrition material with power point media, the last stage post-activity is carried out by giving a post-test which aims to find out the final insight or knowledge of students after receiving education from the service team. The increase in knowledge related to balanced nutrition during fasting that occurred after the provision of education, showed that nutrition education activities with power point media could help respondents understand the material provided.

Keywords: Fasting, Balanced, Nutrition

I. 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 (Khomsan 2002).

Umat Islam yang sudah akil balig, berakal, tidak haid atau tidak nifas diwajibkan untuk berpuasa selama bulan Ramadhan. Tidak makan dan tidak minum disiang hari 12 jam/perhari, dilakukan penuh 29-30 hari dengan tetap melaksanakan tugas pekerjaan rutin lainnya. Disebutkan dalam beberapa ayat al-Quran bahwa puasa itu sangat baik bagi kaum mukminin, jika dipelajari atau diketahui. Hal ini mengundang keingintahuan manusia dibidang kesehatan.

Banyak fenomena masyarakat muslim justru ada yang tidak bertambah sehat selama Ramadhan maupun setelahnya. Kenapa hal ini bisa terjadi, padahal tujuan puasa selain untuk meraup pahala juga menciptakan tubuh yang sehat dengan cara membantu proses detoksifikasi (menetralkan racun-racun) dan memperkuat daya tahan tubuh. Selain itu, bulan Ramadhan adalah kesempatan besar untuk memperbaiki kembali gaya hidup yang tidak seimbang dan tidak sehat. Melalui puasa kita belajar bagaimana mengelola kebiasaan makan dan bagaimana meningkatkan kontrol diri serta disiplin.

Menurut Hardinsyah (2004), puasa bukan sekedar menahan diri dari makan dan minum. Puasa telah dipercaya dan dibuktikan kaya akan berkah dan manfaat, baik secara fisik maupun non-fisik bagi yang melakukannya dengan baik dan sempurna. Sebagian orang tidak merasakan dan memperoleh manfaat fisik berupa kesehatan dari puasa Ramadhan karena ketidaktahuan atau terlena. Bahkan sebaliknya tidak jarang pula terjadi setelah Ramadhan, semakin banyak orang sakit. Seperti menurut Khomsan (2005), kolesterol tinggi bisa muncul karena pada saat berbuka puasa kita membiasakan diri dengan makanan yang banyak mengandung lemak seperti santan.

Puasa Ramadhan dapat meningkatkan kesehatan seseorang, tetapi jika tidak mengikuti pola makan dan perilaku yang benar maka sangat mungkin dapat memperburuk kesehatan. Oleh karenanya, 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.

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. Agar lebih efektif, makan sahur sebaiknya dilakukan menjelang waktu

imsak sehingga waktu jam puasa tidak terlalu panjang (Khomsan, 2000). Asupan zat gizi lain yang sangat penting diperhatikan selama bulan Ramadhan adalah air, vitamin dan mineral. 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.

Beberapa siswa SMK Al Maksum masih banyak belum mengerti bagaimana cara agar ketika puasa tetap sehat dan bugar, siswa masih banyak ketika buka puasa makan-makanan yang digoreng serta minum es yang merupakan bukan penambah energi. Pada saat sahur banyak siswa yang malas untuk bangun tidur untuk melakukan sahur sehingga asupan energi disiang hari sangat sedikit ditambah dengan kurangnya minum air putih yang menyebabkan siswa cepat merasa lemas.

Berdasarkan analisis situasi terdapat permasalahan di siswa SMK Al Maksum yaitu pengetahuan tentang pentingnya makanan dengan gizi seimbang yang dikonsumsi selama puasa serta contoh menu yang sesuai dengan porsi baik saat sahur maupun berbuka puasa. Maka tim pengabdian masyarakat memberikan solusi berupa edukasi mengenai gizi seimbang saat berpuasa.

II. METODE

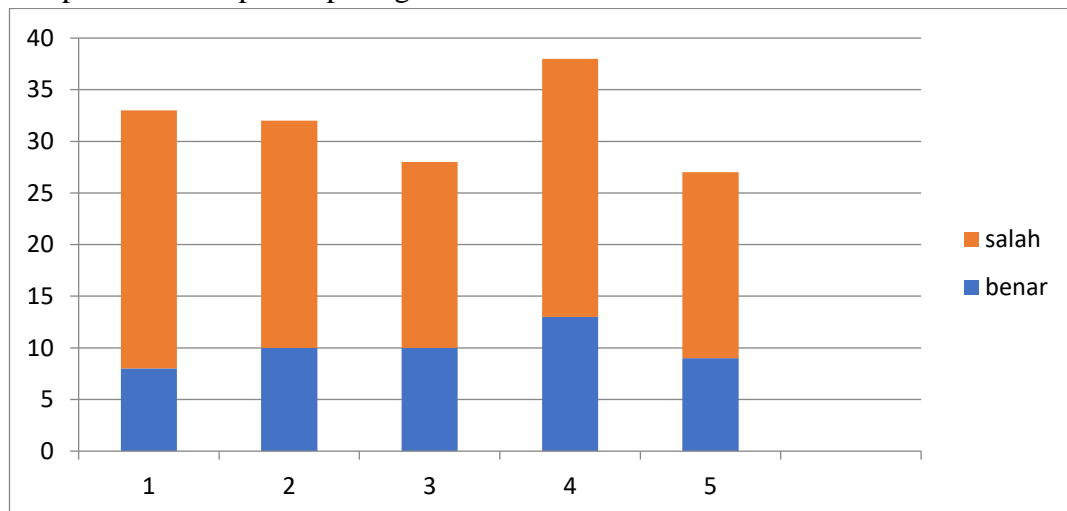
Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Selasa, 21 Januari 2019 di SMK Al Maksum Langkat, dengan melakukan penyuluhan pada siswa kelas IX. Kegiatan ini diikuti oleh siswa sebanyak 46 siswa. Acara dimulai pukul 09.30 WIB. Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi gizi menggunakan media power point. Power point tersebut berisi mengenai materi dan contoh gizi seimbang 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, survei lokasi kegiatan, dan persiapan sarana dan prasarana dalam pelaksanaan kegiatan yang dilakukan bersama pembantu kepala sekolah SMK Al Maksum Langkat. Tahap pelaksanaan kegiatan yaitu meliputi edukasi gizi terhadap kelompok responden yang diawali dengan memberikan pre-test dan diakhiri dengan post-test terkait materi yang diberikan. Tahap sesudah Kegiatan adalah melakukan evaluasi kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan memberikan kuisioner kepada kelompok responden. Evaluasi tersebut bertujuan untuk mengetahui perubahan pemahaman dalam kelompok responden terkait materi edukasi gizi yang diberikan. Pengabdian masyarakat ini dimulai dengan melakukan studi kebutuhan dan penyusunan proposal. Studi kebutuhan dilakukan dengan melakukan wawancara dengan Kepala sekolah SMK Al Maksum Langkat, hasil dari wawancara menunjukkan bahwa

terdapat beberapa siswa yang kurang peduli dengan gizi terkait kesehatan dan kebugaran selama berpuasa khususnya di bulan Ramadhan, sehingga dari dampak tersebut menyebabkan siswa tidak semangat dalam mengikuti pelajaran selama berpuasa dikarenakan lemas akibat pola berpuasa yang salah dan asupan gizi yang tidak sesuai. Pengurusan perizinan dan administrasi ke pihak SMK Al Maksum Langkat. Setelah mendapatkan izin, maka mulai untuk melakukan setting tempat dan mempersiapkan sarana, alat dan bahan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang saat berpuasa dilakukan di SMK Al Maksum Langkat yang diikuti sekitar 46 siswa. Proses pelaksanaan dimulai dengan mempersiapkan ruang kelas dan siswa. Setelah pengkondisian ruangan dan siswa, siswa diminta untuk dapat mengisi daftar hadir. Penyuluhan diawali dengan proses pencairan kelas yaitu dengan perkenalan terlebih dahulu. Setelah tahap pencairan, penyuluhan dilakukan pada pukul 09.30 WIB dengan mengajak siswa untuk berinteraksi dalam penyuluhan. Setelah penyuluhan, siswa diberi kesempatan untuk bertanya mengenai topik yang diberikan. Hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah peningkatan pengetahuan kelompok responden tentang gizi seimbang saat puasa. Penilaian pengetahuan kelompok responden didapatkan dari hasil pre-dan post-test saat kegiatan. Grafik didistribusi hasil pre-test ditampilkan pada gambar berikut:

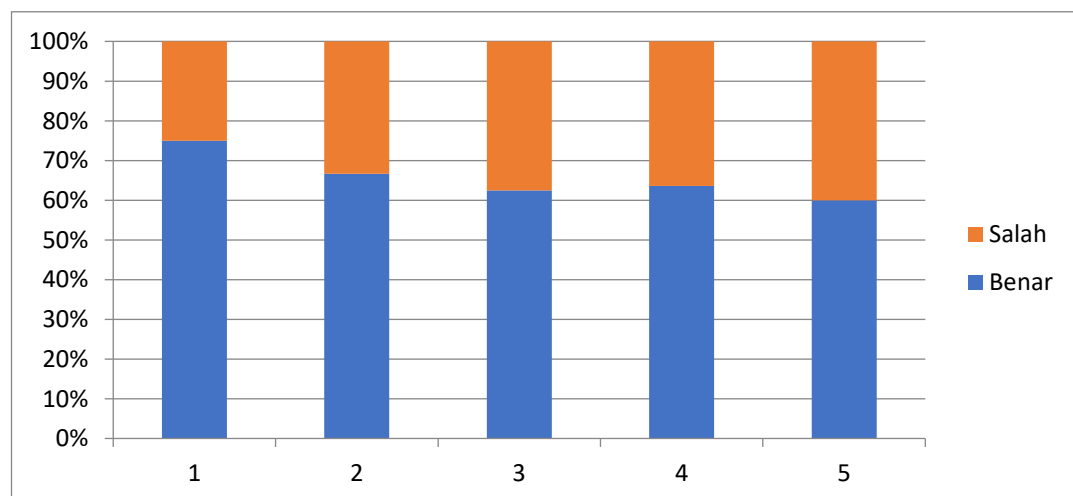


Gambar 1. Distribusi Hasil Jawaban Peserta Berdasarkan Penilaian Pre Tes

Dari grafik pre-test menunjukkan bahwa mayoritas peserta masih banyak yang salah dalam menjawab pertanyaan. Hasil pemberian pre-test dalam bentuk soal, secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan para peserta mengenai makanan seimbang dan bergizi selama puasa masih rendah. Hasil pre-test juga menggambarkan bahwa selama ini siswa-siswa SMK Al Maksum Langkat masih belum memahami tentang pentingnya gizi seimbang selama puasa untuk beraktivitas.

Tahap selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan kegiatan dengan pemberian edukasi gizi menggunakan power point. Pada tahap ini peserta mendengarkan dengan antusias ketika tim pelaksana menyampaikan materi bagaimana menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh ketika berpuasa dengan menu gizi seimbang serta memberikan kiat-kiat pola makan yang tepat ketika sahur dan berbuka puasa. 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-tes. Merupakan tahap evaluasi dengan cara peserta kembali menjawab soal yang sama seperti pre-test. Kegiatan ini untuk mengukur sejauh mana pengetahuan peserta mengenai gizi yang tepat ketika berpuasa setelah tim pengabdian memberikan materi dengan media power point.

Berdasarkan hasil evaluasi atau pos-test yang dilakukan terlihat pengetahuan peserta penyuluhan semakin bertambah, ini terlihat dengan hasil jawaban peserta dalam menjawab soal persentase kebenarannya lebih meningkat dibanding jawaban yang salah. Hal ini dikarenakan banyak peserta yang mulai memahami tentang pentingnya gizi seimbang selama berpuasa untuk bisa tetap beraktivitas. Gambar 2 merupakan distribusi hasil jawaban peserta berdasarkan penilaian Pos-test.



Gambar 2. Distribusi Hasil Jawaban Peserta Berdasarkan Penilaian Pos-Test

Waktu berbuka adalah hal yang sangat ditunggu-tunggu. Jenis makanan yang sangat diperlukan orang yang berbuka puasa adalah jenis-jenis makanan yang mengandung gula, zat cair yang mudah dicerna oleh tubuh dan langsung cepat diserap oleh saluran cerna serta sebagai penghilang dahaga. Makanan yang mengandung gula bukan berarti makanan yang selalu berasa manis. Hal yang penting untuk diingat adalah “Menghindari kebiasaan menghadirkan berbagai macam makanan yang berlebihan ketika berbuka puasa”. Lakukanlah kontrol diri terhadap makanan. Es buah, kolak, cendol boleh-boleh saja menjadi hidangan berbuka, tetapi pilihlah salah satu saja. Ketika sedang lapar, lalu perut kita diserbu

oleh berbagai macam makanan terutama yang mengandung gula sederhana, seperti : sirup, air es buah, kuah kolak, dan kuah cendol maka itu akan membuat gula darah kita naik drastis. Hal ini tidak baik bagi kesehatan terutama bagi penderita diabetes. (Resmiati, 2009).

Sahur yang baik dan sehat adalah sahur dengan porsi sedang dan memberikan energi yang cukup selama berjam-jam. Jenis makanan yang cocok adalah makanan yang tergolong pada kelompok karbohidrat kompleks. Karbohidrat kompleks membutuhkan waktu untuk diubah menjadi energi. Makanan akan diproses pelan-pelan dan tenaga diperoleh sedikit demi sedikit.

Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan Tema Penyuluhan Gizi Seimbang di SMK Al Maksu



IV. KESIMPULAN

Dari pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan tema “Penyuluhan Gizi Seimbang di SMK Al Maksu Langkat menunjukkan peserta sangat antusias, terlihat beberapa siswa mengajukan pertanyaan mengenai materi yang tidak mereka pahami pada saat pemaparan tim. Setelah tim pengabdian menyelesaikan pemaparan dilakukan pos-test untuk melihat sudah sejauh mana pengetahuan siswa setelah mendapatkan penjelasan terkait gizi seimbang saat puasa. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang gizi seimbang saat puasa dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya mengetahui mengkonsumsi makanan yang tepat saat puasa agar tetap sehat selama Ramadhan sehingga dapat meningkatkan ibadah dengan lebih baik.

V. SARAN

Kegiatan penyuluhan sebaiknya dilakukan secara berkala dengan mengangkat tema bervariasi terkait gizi dan kehidupan sehari-hari. Hal tersebut

dapat memberikan berbagai informasi yang sangat dibutuhkan baik oleh siswa maupun masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhar, P. C. (2019). Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Kompetensi Guru Di Yayasan Haji Maksum Abidin Shaleh Stabat. *Jurnal Sintaksis*, 1(1), 6-6.
- Hardinsyah. 2004. *Kiat Sehat Dan Bugar Saat Berpuasa untuk Meningkatkan Mutu Ibadah*. Klinik Konsultasi Gizi dan Klub Diet GMSK IPB, Bogor.
- Khomsan, A 2002. *Puasa, Gizi dan Kesehatan dalam Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Rajagrafindo Press, Jakarta
- Khomsan, A. 2005. *Dampak Kesehatan Puasa dalam Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia, IPB, Bogor.
- Kesuma, D. H., & Sanjaya, P. A. (2020). PENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA DENGAN BANTUAN MEDIA AUDIO VISUAL IPA DI SMP AL-MAKSUM LANGKAT. *Jurnal Sintaksis*, 2(1), 152-159.
- Resmiati. 2019. *Diet sehat di bulan Ramadhan*. Universitas Moh. Natsir Form: <https://umnyarsi.ac.id/wp-content/uploads/2018/08/Resmiati.pdf>
- Purba, A., & Riskyka, R. (2021). The Development of Comparison in Mathematics Textbook and Problem-Based Learning to Improve Mathematical Problem-Solving Ability of Junior High School Students. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 4(4), 11369-11378.
- Rambe, T. R. (2021). PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN IPA TERPADU BERBASIS MACROMEDIA FLASH 8 TERHADAP MINAT, PERHATIAN DAN MOTIVASI SISWA/I PADA POKOK BAHASAN UNSUR, SENYAWA DAN CAMPURAN DI MTs N 1 MEDAN. *Jurnal Sintaksis*, 3(1), 24-32.
- Sugma, A. R. (2019). Hubungan Perhatian Orang Tua Dengan Kematangan Karir Siswa SMK Swasta Al-Maksum Stabat. *Jurnal Sintaksis*, 1(1), 6-6.