
Penyuluhan: Gizi Seimbang Saat Puasa Pada Kelompok Pkk Se-Kabupaten Sumbawa

Has'ad Rahman Attamimi¹, Yunita Lestari², Ririn Akmal Sari³

STIKES Griya Husada Sumbawa¹

STIKES Griya Husada Sumbawa²

Dinas Kesehatan Kab. Sumbawa³

Email: has.ad.rahman31121992@gmail.com

ABSTRAK

Puasa merupakan kegiatan menahan haus dan lapar yang dilakukan dengan sadar oleh seseorang atau sekelompok orang dalam jangka waktu dan tujuan tertentu. Dalam hal ini, puasa yang dimaksud adalah kegiatan menahan haus dan lapar selama satu bulan penuh yang dilaksanakan oleh umat muslim sebagai wujud ibadah pada bulan suci Ramadhan. Dalam melaksanakan puasa tentu membutuhkan stamina yang baik. Untuk mendapatkan stamina yang baik, selain dari istirahat yang cukup juga dibutuhkan gizi yang cukup. Sehingga pengaturan pola makan perlu dilakukan. Pola makan yang tidak sehat selama puasa seperti sering mengkonsumsi makanan siap saji, melewatkan makan sahur dan mengkonsumsi makanan dengan porsi yang berlebihan justru berdampak kurang baik bagi tubuh yang secara langsung juga berdampak pada kondisi kesehatan. Oleh karena itu, untuk dapat memastikan masyarakat yang menjalankan puasa tetap dalam kondisi sehat dengan terpenuhinya gizi yang seimbang, maka dilakukan kegiatan penyuluhan. Tujuan dilaksanakannya kegiatan ini adalah untuk dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat dalam pemenuhan gizi seimbang terutama saat berpuasa. Kegiatan ini juga dilaksanakan dalam mekanisme Pengabdian Masyarakat dengan metode pemberian penyuluhan sehari dengan memanfaatkan media *Google meet (online)* kepada kelompok PKK se-Kabupaten Sumbawa. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya perbedaan antar sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan. Perubahan tersebut diantaranya dapat dilihat melalui perbedaan hasil *Pretest* dan *Post test* serta hasil wawancara dengan peserta penyuluhan. secara umum dapat disimpulkan, hasil kegiatan penyuluhan tentang Keseimbangan Gizi saat berpuasa kepada kelompok PKK se- Kabupaten Sumbawa berjalan baik serta mampu meningkatkan pemahaman serta kesadaran masyarakat terkait pentingnya pemenuhan gizi seimbang baik dalam kehidupan sehari-hari maupun saat berpuasa.

Kata kunci: Gizi Seimbang Saat Puasa, Penyuluhan, Gizi

ABSTRACT

Fasting is an activity to withstand thirst and hunger that is carried out consciously by a person or group of people within a certain period of time and purpose. In this case, fasting in question is an activity to withstand thirst and hunger for a full month carried out by Muslims as a form of worship in the holy month of Ramadan. In carrying out fasting certainly requires good stamina. To get good stamina, apart from getting enough rest, adequate nutrition is also needed. So it is necessary to adjust the diet. Unhealthy eating patterns during fasting such as frequently consuming fast food, skipping breakfast and consuming excessive portions of food actually have a negative impact on the body which directly affects health conditions. Therefore, in order to ensure that people who are fasting remain in a healthy condition with the fulfillment of balanced nutrition, outreach activities are carried out. The purpose of this activity is to increase public understanding and awareness in fulfilling balanced nutrition, especially during fasting. This activity was also carried out in the Community Service mechanism with the method of providing daily counseling by utilizing the Google meet (online) media to PKK groups throughout Sumbawa Regency. The results of this activity indicate that there is a difference between before and after counseling. These changes can be seen through the differences in the results of the Pretest and Post test as well as the results of interviews with extension participants. In general, it can be concluded that the results of outreach

*activities on Nutritional Balance while fasting to PKK groups throughout Sumbawa Regency went well and were able to increase public understanding and awareness regarding the importance of fulfilling balanced nutrition both in daily life and during fasting.***Keywords:** *Include a maximum of five keywords or phrases*

Keywords: *Balanced Nutrition During Fasting, Counseling, Nutrition*

PENDAHULUAN

Bulan Ramadhan merupakan salah satu diantara bulan suci di dalam agama islam. Pada bulan suci ini seluruh umat muslim diwajibkan melaksanakan puasa selama 1 bulan penuh. Selama berpuasa perilaku masyarakat berkaitan dengan pola makan sangat berpengaruh. Pola makan sebagian masyarakat menjadi sangat tidak beraturan, hal tersebut bukan karena puasa yang dilakukan, namun karena perilaku “balas dendam” masyarakat. Dimana setelah lebih dari 12 jam tidak mengkonsumsi apapun, tidak sedikit masyarakat memanfaatkan waktu “berbuka” sebagai ajang pembalasan. “Berbuka” sendiri merupakan waktu dimana seorang yang berpuasa pada waktu tertentu diwajibkan untuk membatalkan puasanya. Pada saat itu biasanya masyarakat membatalkan puasa dengan berbagai jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam waktu yang bersamaan tanpa mempertimbangkan kandungan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Perilaku demikianlah yang kemudian mejadi awal mula munculnya berbagai macam penyakit.

Studi pendahuluan di Kabupaten Sumbawa terhadap 30 orang ibu menunjukkan 72% memiliki pengetahuan yang kurang terhadap pentingnya memilih makanan atau minuman yang memiliki nutrisi baik yang dibutuhkan oleh tubuh, selain itu 74% dari keseluruhan responden memberikan alasan memilih makanan atau minuman hanya karna dasar rasa ingin. Sementara itu Ririn Akmal Sari (2022) (*Nutrisionis, Seksi Kesehatan Gizi Masyarakat, Dinas Kesehatan Kabupaten Sumbawa*) dalam sesi wawancara menjelaskan bahwa memilih makanan atau minuman guna memenuhi gizi seimbang untuk tubuh sangat perlu dilakukan, baik dalam kondisi yang umum terlebih dalam kondisi berpuasa.

Kemenkes RI (2014) mendefinisikan Gizi seimbang sebagai susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, gizi seimbang diperoleh dari mengonsumsi makanan beragam, pola hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Almatsier (dalam Lubis, 2018) mengelompokkan gizi berdasarkan tiga fungsi utama yaitu sumber energi, sumber pembangun, dan sumber zat pengatur. Sumber energi berasal dari zat gizi karbohidrat, serta lemak, dan protein. Oksidasi zat-zat ini menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan aktivitas. Selanjutnya, sumber zat pembangun terdiri dari protein, mineral, dan air.

Zat pembangun diperlukan tubuh untuk pembentukan sel-sel baru, memelihara dan mengganti sel yang rusak. Kemudian sumber zat pengatur terdiri dari protein, mineral, air, dan vitamin, berfungsi mengatur keseimbangan air, mengatur proses oksidasi, proses penuaan sel, dan mengatur proses ekskresi sisa-sisa oksidasi dalam tubuh.

Prinsip gizi seimbang divisualisasi berupa “Piramida” Gizi Seimbang, bentuk piramida disesuaikan dengan budaya Indonesia dalam bentuk tumpeng yang disebut “Tumpeng Gizi Seimbang” (Kurniasih, dalam Lubis, 2018). Tumpeng Gizi Seimbang dirancang untuk membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat, sesuai dengan kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, Usia Subur, serta usia lanjut, dan sesuai dengan keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, sakit). TGS menggambarkan 4 prinsip Gizi Seimbang, yaitu: 1) mengonsumsi makanan beragam 2) pola hidup bersih 3) aktivitas fisik, dan 4) berat badan normal (Kemenkes, 2014).

Hasil penelitian menyebutkan, bahwa terjadi penurunan intake zat gizi secara signifikan selama bulan Ramadhan yang berpotensi menimbulkan berbagai macam penyakit, diantaranya kalori, protein, kolesterol, lemak total, karbohidrat, serat, vitamin A, vitamin B2, vitamin B3, vitamin C, vitamin E, kalsium, magnesium, fosfor, besi, selenium, natrium dan kalium (Sajjadi et al, 2021). Penurunan inilah yang kemudian menjadi alasan mengapa seseorang saat berbuka puasa perlu mempertimbangkan nutrisi makanan atau minuman yang dikonsumsi. Namun persoalan mendasar pada kasus ini adalah rendahnya pengetahuan serta kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kandungan nutrisi pada makanan atau minuman dalam rangka pemenuhan gizi seimbang terutama saat menjalankan puasa.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kepada kelompok PKK se- Kab. Sumbawa. Pengabdian ini melibatkan mahasiswa dan beberapa instansi pemerintah terkait. Adapun metode pelaksanaan pengabdian ini sebagai berikut:

1. Tahap persiapan: pada tahap ini, terlebih dahulu dilakukan koordinasi internal, kemudian dilanjutkan dengan koordinasi eksternal dan pengadaan MoU dengan mitra dalam hal ini TP-PKK Kab. Sumbawa, serta penentuan jadwal pelaksanaan.
2. Tahapan implementasi: pada tahap ini dilaksanakan proses koordinasi melalui FGD yang dihadiri oleh sejumlah kelompok masyarakat (PKK) dan juga pemerintah terkait (TP-PKK Kab. Sumbawa)

3. Tahapan Evaluasi: pada tahap ini dilakukan evaluasi terhadap teknis pelaksanaan dan evaluasi terhadap dampak yang ditimbulkan.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang peserta yang terpusat pada 10 ruang Virtual tersebar di Sembilan kecamatan se- Kab. Sumbawa dan 1 kantor TP-PKK Kab. Sumbawa. Kegiatan dilaksanakan dalam 1 hari, yaitu pada hari Rabu 27 April 2022. Dalam pelaksanaan PKM penyelenggara bekerjasama dengan Dinas Kesehatan Kabupaten Sumbawa dan TP-PKK Kabupaten Sumbawa. Materi disampaikan oleh Ririn Akmal Sari, SST, MKM. (*Nutrisionis, Seksi Kesehatan Gizi Masyarakat, Dinas Kesehatan Kabupaten Sumbawa*). Metode penyampaian materi melalui ceramah, tanya jawab dan diskusi. Kegiatan dimulai pukul 09.00 dan berakhir pukul 12.00 WITA

Hasil dari kegiatan ini, disesuaikan dengan hasil *posttest* yang dibandingkan dengan *pretest*, dimana hasil *posttes* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat (kelompok PKK) tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang, baik dalam kehidupan sehari-hari terutama saat menjalankan puasa. Hasil wawancara terhadap sejumlah masyarakat yang menjadi peserta penyuluhan juga menyatakan komitmen untuk mulai memperhatikan kandungan gizi serta memperhatikan keragaman makanan atau minuman terutama saat berbuka. Ketua TP-PKK yang diwakili oleh Hj. Eni Nur'aini, MT, mengemukakan rasa terimakasih atas terselenggaranya kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan oleh Dosen STIKES Griya Husada Sumbawa, Selain itu juga disampaikan bahwa diharapkan masyarakat menjadi lebih faham tentang pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Sejumlah peserta juga berharap kegiatan serupa dapat dilaksanakan kembali demi meningkatkan tarap hidup sehat masyarakat, khususnya di Kab. Sumbawa.

SIMPULAN

Sebagai salah satu upaya membantu pemerintah dalam meningkatkan tarap hidup sehat masyarakat, khususnya di Kabupaten Sumbawa. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan dapat dikatakan efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait pentingnya pemenuhan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu kegiatan serupa juga oleh mantra diharapkan dapat trus dilaksanakan dan lebih luas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam rangka pelaksanaan pengabdian masyarakat periode Genab Tahun Akademik 2021-2022 STIKES Griya Husada Sumbawa, kami selaku tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ketua STIKES Griya Husada Sumbawa, Bapak **Rusmayadi, S.Kep Ner.,M.PH** yang telah memberikan kami bantuan dana untuk mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian ini.
2. Ketua TP-PKK Kab. Sumbawa, Ibu **Sovia Noviantri Rayes Mahmud Abdullah, SE** yang telah bersedia menjadi mitra kami dalam pelaksanaan pengabdian ini.
3. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Sumbawa, Bapak **Junaedi. S.Si.,M.Si.,Apt.** yang telah bersedia menjadi mitra kami dalam pelaksanaan pengabdian ini.
4. Pemateri, Ibu **Ririn Akmal Sari, SST, MKM.** yang dengan sukarela telah bersedia memberikan materi lama kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Dirjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta
- Lubis, Yuni Tamara, 2018. Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. Skripsi. <http://repo.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/1039/1/SKRIPSI%20YUNI.pdf>, Akses 20 Maret, 2022.
- Sajjadi S. F., dkk. 2018. Effects of Ramadan Fasting on Macronutrient and Micronutrient Intakes: An Essential Lesson for Healthcare Professionals. *J Nutrition Fasting Health*, 6 (4), 205-212. doi: 10.22038/jnfh.2019.36737.1160.
- Sari, Ririn Akmal. 2022. Pemateri: Penyuluhan Gizi Seimbang Saat Berpuasa. Sumbawa