

Pola Konsumsi Sehat dan Ekonomis Selama Ramadhan

¹Prita Dhyani Swamilaksita, ²Fitra Suryani

^{1,2}Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

Korespondensi: prita.dhyani@esaunggul.ac.id

Abstract: A balanced intake of food and fluids is important when fasting. The kidneys are very efficient at retaining water and body salts, such as sodium and potassium. To prevent muscle breakdown, the diet should contain adequate levels of 'energy food', such as carbohydrates and a small amount of fat. Therefore, a balanced diet with adequate amounts of nutrients, salt and water is very important. To get the full benefits of fasting, one has to think a lot about the type and amount of food they will enjoy. Overeating can not only harm the body but is also considered to interfere with one's spiritual growth. Therefore, the socialization of healthy and economical eating patterns during Ramadan is carried out with the hope that people will know what happens to the body during fasting so that they can choose healthy foods for sahur and iftar to stay healthy, active and productive. This service is carried out at Esa Unggul University via Zoom Meeting using the lecture discussion and question and answer method. The result of this service is that the enthusiasm of the participants is very high, which is reflected in the activity in asking questions. In addition, they know the importance of fasting for the body and can choose healthy and economical foods during fasting. The post test results showed that > 80% of participants' knowledge of healthy and economical consumption during Ramadan (good). It is hoped that similar socialization activities can be carried out continuously during Ramadan to improve the health of both staff and students.

Keywords: Benefits of Fasting, Healthy Food During Fasting, Economical Food During Fasting

Absrak: Asupan makanan dan cairan yang seimbang penting saat berpuasa. Ginjal sangat efisien dalam menjaga air dan garam tubuh, seperti natrium dan kalium. Untuk mencegah kerusakan otot, makanan harus mengandung tingkat 'makanan energi' yang cukup, seperti karbohidrat dan sedikit lemak. Oleh karena itu, diet seimbang dengan jumlah nutrisi, garam, dan air yang cukup sangat penting. Untuk mendapatkan manfaat penuh dari puasa, seseorang harus banyak memikirkan jenis dan jumlah makanan yang akan mereka nikmati. Makan berlebihan tidak hanya dapat membahayakan tubuh tetapi juga dianggap mengganggu pertumbuhan spiritual seseorang. Oleh karena itu, sosialisasi mengenai pola makan sehat dan ekonomis selama Ramadhan ini dilakukan dengan harapan masyarakat menjadi tahu apa yang terjadi pada tubuh selama berpuasa sehingga dapat memilih makanan sehat untuk sahur dan berbuka supaya tetap sehat, aktif dan produktif. Pengabdian ini dilakukan di Universitas Esa Unggul via Zoom Meeting menggunakan metode ceramah diskusi dan tanya jawab. Hasil pengabdian ini yaitu antusias peserta sangat tinggi yang tercermin dari keaktifan dalam bertanya. Selain itu mereka mengetahui pentingnya berpuasa bagi tubuh serta dapat memilih makanan sehat dan ekonomis selama puasa. Hasil post test memperlihatkan bahwa > 80% pengetahuan peserta mengenai konsumsi sehat dan ekonomis selama Ramadhan (baik). Diharapkan, kegiatan sosialisasi serupa dapat dilakukan secara kontinu selama Ramadhan untuk meningkatkan Kesehatan baik staf dan mahasiswa.

Kata Kunci : Manfaat Puasa, Makanan Sehat Selama Puasa, Makanan Ekonomis Selama Puasa

PENDAHULUAN

Puasa adalah terapi pengobatan alami paling tua yang tidak pernah lenyap ditelan zaman. Selain untuk keperluan rohani, puasa juga bermanfaat bagi Kesehatan jasmani. Ketika puasa, tubuh tidak mendapat asupan makan dan minum selama kurang lebih 8 jam sampai akhirnya diisi kembali Selama menjalankan puasa racun-racun yang menumpuk ditubuh dikeluarkan melalui mekanisme tubuh sendiri ¹.

Banyak penelitian yang menunjukkan hasil positif dari manfaat puasa. Ketika waktu berpuasa, menyebabkan liver lebih aktif dan leluasa melakukan pembersihan atau pembuangan racun (detoksifikasi) sehingga dengan berkurangnya racun dalam tubuh, sirkulasi oksigen dan zat-zat gizi akan meningkat ke seluruh tubuh sehingga sel bisa memperbaiki diri dalam meningkatkan fungsinya secara optimal. Dalam

keadaan lapar, potensi regenerasi sel menjadi sel yang lebih baik amatlah besar sebab tubuh yang kelaparan akan efektif mendeteksi sel yang rusak mana yang bisa 'dimakan' dan mana yang bisa didaur ulang².

Kalori saat berpuasa menjadikan liver mengubah glikogen menjadi glukosa dan energi. Seiring berkurangnya glikogen, maka tubuh akan menggunakan protein dalam otot sebagai penghasil energi dengan cara merubahnya menjadi asam amino terlebih dahulu, lalu asam lemak digunakan paling akhir setelah energi dari protein menipis. Lemak dirubah menjadi keton sebelum menjadi energi yang digunakan di otak. Penggunaan lemak untuk energi membantu penurunan berat badan, menjaga otot, dan dalam jangka panjang mengurangi kadar kolesterol. Selain itu, penurunan berat badan menghasilkan kontrol diabetes yang lebih baik dan mengurangi tekanan darah. Ketika puasa, terjadi ketosis merupakan adaptasi tubuh untuk mencegah kekurangan protein akibat pembakaran termasuk mencegah akumulasi asam lemak intermediet yang tidak teroksidasi, mempertahankan keseimbangan redoks hati, dan suplai energi organ ekstrahepatik pada stadium kekurangan glukosa³.

Untuk melakukan penghematan energi, tubuh secara reflek melakukan pertahanan diri dengan melakukan pengurangan beban, yaitu mulai melakukan pengurangan zat-zat bersifat racun dan juga sisa-sisa metabolisme seperti timbunan lemak, sel-sel aus, jaringan rusak, dan sebagainya. Dalam proses ini, tubuh akan mempercepat pertumbuhan sel-sel baru, pada saat proteindisintesa ulang dari sel-sel aus sehingga kadar protein tetap konstan dan normal selama berpuasa. Racun-racun yang tidak bisa di recycle dibuang, ditandai dengan urine yang lebih keruh, pengeluaran mucus dan berlanjut melalui usus besar⁴.

Asupan makanan dan cairan yang seimbang penting saat berpuasa. Ginjal sangat efisien dalam menjaga air dan garam tubuh, seperti natrium dan kalium. Untuk mencegah kerusakan otot, makanan harus mengandung tingkat 'makanan energi' yang cukup, seperti karbohidrat dan sedikit lemak. Oleh karena itu, diet seimbang dengan jumlah nutrisi, garam, dan air yang cukup sangat penting. Untuk mendapatkan manfaat penuh dari puasa, seseorang harus banyak memikirkan jenis dan jumlah makanan yang akan mereka nikmati. Makan berlebihan tidak hanya dapat membahayakan tubuh tetapi juga dianggap mengganggu pertumbuhan spiritual seseorang. Makanan yang harus dihindari adalah makanan yang banyak diproses, makanan cepat terbakar yang mengandung karbohidrat dalam bentuk gula, tepung putih, dll. Serta makanan berlemak (misalnya kue, biskuit, coklat, dan permen). Selain itu, perlu menghindari kandungan kafein dalam minuman seperti teh, kopi, dan cola, karena kafein merupakan diuretik dan merangsang kehilangan air lebih cepat melalui buang air kecil⁵

Terdapat beberapa faktor yang membuat makanan tidak tercerna dengan baik, seperti kombinasi jenis makanan yang terlalu beragam, komposisi jenis makanan yang tidak mempertimbangkan asam-basa tubuh, makanan kurang lama dikunyah, langsung menyantap makanan berat saat buka puasa. Makanan yang tidak tercerna dengan baik akan menumpuk di colon⁶. Secara alami, ampas akan dipadatkan ke dinding colon sehingga mucus meningkat. Mucus yang berlebihan akan mengerak, bersamadengan ampas yang mengeras akan menghasilkan gas toksik yang akan terserap darah melalui poros-poros dinding usus.⁶

Sudut pandang masyarakat mengenai makanan sehat perlu diperbaiki, bahwa makanan sehat yang dibutuhkan oleh tubuh khususnya selama berpuasa tidaklah harus mahal. Beberapa menu makanan dengan bahan yang mudah ditemui dan terjangkau bisa menjadi alternatif pilihan selama berpuasa. Hal yang perlu diperhatikan adalah pemenuhan protein dan serat yang cukup agar tidak mudah lapar dan proses metabolisme tubuh dapat berlangsung dengan baik. Oleh karena itu, sosialisasi mengenai pola makan sehat dan ekonomis selama Ramadhan ini dilakukan dengan harapan masyarakat menjadi tahu apa yang terjadi

pada tubuh selama berpuasa sehingga dapat memilih makanan sehat untuk sahur dan berbuka supaya tetap sehat, aktif dan produktif.⁷

METODE

Metode pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan metode sosialisasi secara langsung atau penyuluhan, diskusi, dan Tanya jawab kepada seluruh pegawai dan mahasiswa di Universitas Esa Unggul melalui Zoom pada tanggal 21 April 2022.

Tabel 1: Planning of Action (POA)

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	5 menit	Pembukaan :	
		1. Memberi salam	1. Menjawab salam
		2. Menjelaskan tujuan sosialisasi	2. Mendengarkan dan memperhatikan
		3. Menyebutkan urutan materi yang akandijelaskan (outline)	
2	30 menit	Pelaksanaan :	
		Penjelasan materi secara rinci sesuaioutline	
		Materi :	Menyimak, memperhatikan
		1. Pentingnya berpuasa bagi tubuh	
		2. Memilih makanan sehat dan ekonomis	
3.	15 menit	Evaluasi :	
		Tanya jawab seputar materi yangdisampaikan	Bertanya dan menjawab pertanyaan.
		1. Pentingnya berpuasa bagi tubuh	
		2. Memilih makanan sehat dan ekonomis	
4.	5 menit	Penutup :	
		1. Mengucapkan terimakasih atas peranpeserta	Menjawab salam
		2. Mengucapkan terima kasih danmengucapkan salam.	

Kriteria Evaluasi

Evaluasi struktur

Seluruh pegawai Universitas Esa Unggul dan Mahasiswa ikut dalam kegiatan sosialisai Penyelenggaraan penyuluhan dilakukan di Universitas Esa Unggul (via Zoom Meeting) Pengorganisasian dan sosialisasi acara melalui Instagram esa unggul dan wa grup dilakukan 2 hari sebelumnya.

Evaluasi proses

Seluruh peserta antusias terhadap materi sosialisasi

Seluruh peserta tidak meninggalkan zoom sebelum kegiatan selesai

Seluruh peserta terlibat aktif dalam kegiatan sosialisasi yang tercermin dari banyaknya pertanyaan yang disampaikan.

Evaluasi hasil

Seluruh peserta mengetahui dengan baik tentang pentingnya berpuasa bagi tubuh (mengisi form evaluasi)

Seluruh peserta dapat mengetahui tentang pemilihan makanan sehat dan ekonomis selama berpuasa (mengisi form evaluasi)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Persiapan dilakukan dengan menyampaikan kepada tim Forum Ilmiah LPPM-UEU mengenai materi yang akan disampaikan dalam sosialisasi, kemudian Tim LPPM melakukan Pembuatan Satuan Acara Penyuluhan (SAP), serta menyiapkan Poster. Tim abdimas membuat materi yang akan disampaikan dalam bentuk PPT agar mudah disampaikan.

Tahap Pelaksanaan

Pada jadwal yang sudah ditentukan link zoom telah disiapkan dan dibagikan kepada peserta yang mendaftar (1 hari sebelumnya). Kegiatan diawali dengan moderator (Dr. Ari Anggraeni) membuka acara kegiatan sosialisasi. Saya selaku penyaji menyampaikan materi sosialisasi setelah materi sebelumnya disampaikan terlebih dahulu oleh Dr. Edy Aswandy.

Forum Ilmiah Abdimas
POLA HIDUP DAN BUDAYA MAKAN SEHAT SERTA EKONOMIS SELAMA BERPUASA RAMADHAN

Narasumber

- Dr. Edy Aswandy, M.Si.
Ekonomi yang Sehat di Bulan Ramadhan
- Dosen Fakultas Ekonomi & Bisnis Universitas Esa Unggul
- Prita Dhyani Swamilaksita, S.P., M.Si.
Pola Konsumsi Sehat dan Ekonomis selama Ramadhan
- Dosen Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul
- Dr. Ummanah, S.Sos., M.Si.
Ramadhan Indah Bersama Komunikasi Rasa
- Ka. Pusat Pengabdian Masyarakat LPPM-UEU
- Dosen Fakultas Ilmu Komunikasi

Moderator

- Dr. Ari Anggarani Winadi PT., SE., MM.
- Dosen Fakultas Ekonomi & Bisnis Universitas Esa Unggul

GRATIS
Free e-Sertifikat

Kamis, 21 April 2022
13.00 – Selesai WIB

Meeting ID : 921 7067 1198
Passcode : 646991

LPPM Universitas Esa Unggul

Pendaftaran:
bit.ly/AbsensiFIA21Apr22

www.esunggul.ac.id
Universitas.esunggul
UnivEsaUnggul
Univ esaunggul

Gambar 1. Poster Kegiatan Sosialisasi

Berdasarkan proses sosialisasi (sesi tanya jawab) diketahui bahwa pengetahuan peserta akan pentingnya berpuasa bagi tubuh serta pemilihan makanan sehat dan ekonomis selama berpuasa sangatlah kurang. Hal tersebut juga tercermin dari kuesioner pretest yang dibagikan sebelum acara dimana < 60% tidak mengetahui manfaat berpuasa bagi tubuh dan memilih makanan sehat dan ekonomis selama berpuasa. Meskipun demikian, setelah dilakukan sosialisasi, tingkat pengetahuan meningkat menjadi > 80% (baik). Telah dijelaskan bahwa proses berpuasa mengistirahatkan beberapa organ yang memegang peran utama dalam pencernaan makanan, khususnya hati. Mengurangi frekuensi makan membuat hari lebih aktif melakukan detoksifikasi dalam tubuh. Hal ini tentunya menjadikan tubuh lebih sehat, apalagi dimasa pandemi Covid-19. Pemilihan makan selama berpuasa tentunya menjadi penentu proses ini. Banyak orang yang berpendapat bahwa makan sahur itu penting tetapi harus kenyang masih banyak yang memilih karbohidrat sebagai zat gizi utama. Padahal yang sangat dibutuhkan untuk menjaga rasa kenyang lebih lama adalah serat.

Gizi seimbang perlu diperhatikan dengan tetap memenuhi seluruh zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Pemilihan makanan sehat pun tidak perlu mahal karena banyak sekali pilihan menu yang bisa menjadi alternatif makanan untuk sahur dan berbuka seperti sup ayam, pecel, soto ayam, sayur bening, dan sebagainya. Tentunya tetap menggunakan bahan pangan yang mudah diperoleh dan terjangkau harganya.⁸

KESIMPULAN

Pentingnya dilakukan sosialisasi mengenai pola makan sehat dan ekonomis selama berpuasa sehingga masyarakat, khususnya pegawai mampu membuat pilihan makanan yang tepat selama berpuasa untuk menjangkau pola hidup sehat aktif dan produktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada seluruh peserta (pegawai dan mahasiswa Universitas Esa Unggul) dan Tim LPMM Universitas Esa Unggul yang telah membantu suksesnya kegiatan sosialisasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Naan N. Model Terapi Ibadah Dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual. *Syifa al-Qulub*. 2018;2(2):41–50.
2. Lebang E. Detoksifikasi: Membuang Tumpukan Racun Tubuh Secara Holistik. Bandung: Mizan Digital Publishing; 2015.
3. Mafazah L. Ketersediaan Sarana Sanitasi Dasar, Personal Hygiene Ibu dan Kejadian Diare. *J Kesehatan Masy*. 2013;8(2):176–82.
4. Deemer SE, Plaisance EP, Martins C. Impact of ketosis on appetite regulation-a review. *Nutr Res*. 2020 May;77:1–11.
5. Supeni S. Pengaruh Pemberian Formula Sonde Tempe Pada Pasien Stroke Non Hemoragik Dengan Frekuensi Diare Di Rumah Sakit Harapan Magelang. (Doctoral Diss Univ Muhammadiyah Semarang). 2019;
6. Moothadeth A, Waqar S, Ghouri N, Iqbal Z, Alam J, Ahmed S, et al. Fasting during Ramadan and the COVID-19 pandemic. Vol. 70, *Occupational medicine* (Oxford, England). 2020. p. 306–8.
7. Kemenkes RI. Health Statistics (Health Information System). Short Textbook of Preventive and Social Medicine. 2020.
8. Hanif W, Patel V, Ali SN, Karamat A, Saeed M, Hassanein M, et al. The South Asian Health Foundation (UK) guidelines for managing diabetes during Ramadan. *Diabetes Res Clin Pract*. 2020 Jun;164:108145.