

---

## Sosialisasi Kesehatan Ramadhan Sehat Puasa Nikmat

Siti Latipah<sup>1</sup>, Shieva Nur Azizah Ahmad<sup>2\*</sup>, Ika Oktaviani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Tangerang,

Jl. Perintis Kemerdekaan 1/33 Cikokol Kota Tangerang Banten, Indonesia

\*Email Korespondensi: [shifa.ahmad14@gmail.com](mailto:shifa.ahmad14@gmail.com)

### Abstract

*Requiring children to fast is not immediate or spontaneous, but rather provides habituation training first, because fasting is not only fighting against lust, but you have to get used to waking up early in the morning for sahur when the child is sound asleep. The aim of community service activities is to increase knowledge about the health of fasting in the community. The month of Ramadan for children at the Shaleh Idris Children's Center Foundation. This activity will be held on Saturday, April 8, 2023 for 60 minutes. There were 30 participants in the activity for orphaned children aged 8-13 years. The activity was carried out at the Bumi Agung Permai 2 Housing Complex, Serang City, Banten. The activity was carried out by providing equipment for 30 minutes, followed by discussion and questions and answers. At the end of the activity, quizzes and door prizes are given to participants. In this activity, a pre-test and post-test were carried out as an evaluation of the activity. The results of the pre-test and post-test show that there is a significant increase in knowledge in the good category by 90% and in the poor category by 10%. Knowledge about healthy fasting given during childhood will increase awareness and internalize it in them until they grow up, so they can behave in a healthy way.*

**Keywords:** education, health, knowledge of fasting, socialization

### Abstrak

Mewajibkan anak berpuasa tidaklah serta merta atau spontan, melainkan memberikan pelatihan pembiasaan terlebih dahulu, karena ibadah puasa itu bukan hanya melawan hawa nafsu, tetapi harus membiasakan bangun pagi sahur pada saat anak nyenyak tidur. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan berpuasa di bulan Ramadhan pada anak-anak di Yayasan Shaleh Idris Children Center. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 08 April 2023 selama 60 menit. Peserta kegiatan anak-anak yatim piatu dengan usia 8-13 tahun berjumlah 30 anak. Kegiatan dilaksanakan di Perumahan Bumi Agung Permai 2 Kota Serang Banten. Pelaksanaan kegiatan dengan pemberian materi selama 30 menit dilanjutkan diskusi dan tanya jawab. Diakhir kegiatan pemberian kuis dan doorprize bagi peserta. Dalam kegiatan ini dilakukan pre-test dan post-test sebagai evaluasi kegiatan. Dari hasil pre-test dan post-test menunjukkan ada peningkatan signifikan bahwa pengetahuan kategori baik sebesar 90% dan kategori kurang sebesar 10%. Pengetahuan mengenai puasa sehat yang diberikan saat masa anak-anak, akan meningkatkan kesadaran serta menginternalisasi dalam dirinya hingga mereka tumbuh dewasa, hingga dapat berperilaku hidup sehat.

**Kata Kunci:** edukasi, kesehatan, pengetahuan puasa, sosialisasi

## PENDAHULUAN

Puasa diartikan sebagai ibadah menahan diri atau berpantang makan, minum, dan segala hal yang membatkannya, dimulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari. Dalam agama Islam, dikenal dua jenis puasa, yaitu puasa wajib (puasa Ramadhan) dan puasa sunnah (misal puasa Senin Kamis). Puasa adalah rukun Islam yang ketiga yang wajib dilaksanakan seorang muslim yang mukallaf, wajib dilakukan sesuai dengan syarat, rukun, dan larangan yang telah ditentukan<sup>1</sup>.

Bulan Ramadhan adalah bulan penuh berkah dimana keberkahannya tidak hanya sebatas pada urusan akhirat saja namun juga pada urusan dunia (termasuk kesehatan). Momen puasa Ramadhan merupakan kesempatan terbaik untuk kembali ke gaya hidup sehat karena dengan puasa, seorang muslim akan dapat mengatur pola makannya<sup>2</sup>.

Ibadah puasa Ramadhan memiliki banyak keutamaan sebagaimana yang telah disampaikan Rasulullah shallallaahu ‘alaihi wa sallam dalam hadits-hadits yang shahih. Di antaranya, puasa Ramadhan merupakan sarana untuk mendapatkan ampunan dosa yang telah lalu, pengangkatan derajat dan memperbanyak pahala kebaikan. Rasulullah shallallaahu ‘alaihi wa sallam bersabda yang artinya: “barangsiapa yang berpuasa di bulan Ramadhan karena iman dan mengharap pahala dari Allah maka dosanya di masa lalu akan diampuni<sup>3</sup>.

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. Kolesterol tinggi bisa muncul karena pada saat berbuka puasa kita membiasakan diri dengan makanan yang banyak mengandung lemak seperti santan<sup>4</sup>.

Starvasi (kelaparan) dalam berbagai bentuk dapat mengganggu kesehatan tubuh. Namun sebaliknya, dalam puasa Ramadhan terjadi keseimbangan anabolisme dan katabolisme yang berakibat asam amino dan berbagai zat lainnya membantu peremajaan sel dan komponennya memproduksi glukosa darah dan mensuplai asam amino dalam darah sepanjang hari. Cadangan protein yang cukup dalam hati karena asupan nutrisi saat berbuka dan sahur akan tetap dapat menciptakan kondisi tubuh untuk terus memproduksi protein esensial lainnya seperti albumin, globulin dan fibrinogen. Hal ini tidak terjadi pada starvasi jangka panjang, karena terjadi penumpukan lemak dalam jumlah besar, sehingga beresiko terjadi sirosis hati. Sedangkan saat puasa di bulan Ramadhan, fungsi hati masih aktif dan baik<sup>5</sup>.

Penelitian endokrinologi menunjukkan bahwa pola makan saat puasa yang bersifat roratif menjadi beban dalam akumulasi makanan di dalam tubuh. Keadaan ini mengakibatkan pengeluaran hormon sistem pencernaan, seperti amylase, pankreas, dan insulin dalam jumlah besar, sehingga akan meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan tubuh. Dengan demikian, puasa bermanfaat menurunkan kadar gula darah, kolesterol, dan mengendalikan tekanan darah. Itulah sebabnya, puasa sangat dianjurkan bagi perawatan mereka yang menderita penyakit diabetes, kolesterol tinggi, kegemukan, dan hipertensi<sup>1</sup>.

Pada dasarnya manusia terdiri dari dua subsistem yaitu psikis (jiwa atau mental) dan fisik (soma atau badan). Kedua subsistem yang menyatu pada manusia ini tidak dapat dipisahkan satu dan yang lainnya. Jika salah satu mengalami gangguan maka akan berpengaruh pada bagian yang lain. Perlindungan itu tentunya tidak dapat diperoleh secara sempurna kecuali bagi mereka yang mengindahkan pentunjuk-petunjuk-Nya. Maka kata ‘afiat dapat diartikan pula sebagai berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaanya<sup>6</sup>.

Mewajibkan anak berpuasa tidaklah serta merta atau spontan, melainkan memberikan pelatihan pembiasaan terlebih dahulu, karena ibadah puasa itu bukan hanya melawan hawa nafsu, tetapi harus membiasakan bangun pagi sahur pada saat anak nyenyak tidur. Puasa bagi anak-anak bukanlah kewajiban, namun untuk memantapkan anak untuk mampu berpuasa memerlukan latihan dan bimbingan dari orang tua. Mulai dari membiasakan bangun sahur, menikmati hidangan buka puasa dan tarawih, semuanya harus diperkenalkan sejak usia dini. Saat umurnya telah cukup, maka anak dengan perasaan mantap menunjukkan kemampuannya berpuasa<sup>9</sup>.

Shaleh Idris Children Center merupakan yayasan pengasuhan dan pemberdayaan yatim piatu di Kota Serang milik Muhammadiyah Banten. Setiap tahunnya Shaleh Idris Children Center mengadakan kegiatan Yatim Camp yang berkolaborasi dengan Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Cabang Serang. Kegiatan Yatim Camp merupakan kegiatan dari implementasi dan teologi surat Al Maun untuk mencintai anak yatim dan menumbuhkan ghiroh kebersamaan. Dalam kegiatan Yatim Camp diundang berbagai pemateri dibidangnya untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak.

Pada tahun 2023 Universitas Muhammadiyah Tangerang diberikan kesempatan berkolaborasi untuk mengisi salah satu tema materi yaitu kesehatan dalam berpuasa. Berdasarkan hasil analisis situasi terdapat permasalahan yang dihadapi yaitu masih kurangnya paparan informasi tentang kesehatan berpuasa pada anak-anak di Yayasan Shaleh Idris Children Center maka tim kegiatan pengabdian masyarakat dari Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKes) menyambut hangat kolaborasi tersebut untuk berpartisipasi dalam kegiatan Yatim Camp 6 untuk memberikan solusi berupa edukasi atau sosialisasi kesehatan berpuasa di bulan Ramadhan. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan berpuasa di bulan Ramadhan pada anak-anak di Yayasan Shaleh Idris Children Center.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada anak-anak yatim piatu yang dibina oleh Shaleh Idris Children Center. Tim Pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat adalah dosen FIKes Universitas Muhammadiyah Tangerang yang bekerjasama dengan Pimpinan Cabang Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Serang dan pengurus Yayasan Shaleh Idris Children Center. Kegiatan ini bersamaan dengan kegiatan Yatim Camp 6.

Metode yang digunakan adalah secara langsung dengan ceramah, diskusi dan tanya jawab. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 08 April 2023. Acara dimulai pukul 09.30-10.30 WIB. Peserta pada kegiatan berjumlah 30 anak. Sasaran penyuluhan adalah anak-anak yatim piatu dengan usia 8-13 tahun bertempat di Perumahan Bumi Agung Permai 2 Kota Serang Banten.

Dalam pengabdian masyarakat ini terdapat 3 (tiga) tahapan diantaranya yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap persiapan dengan koordinasi kepada panitia pelaksana kegiatan Yatim Camp 6 dalam hal ini Pimpinan Cabang Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Serang dan pengurus Yayasan Shaleh Idris Children Center. Koordinasi yang dilakukan dengan mengagendakan rapat bersama tim pelaksanaan untuk menentukan strategi pelaksanaan kegiatan, survei lokasi kegiatan, dan persiapan sarana dan prasarana dalam pelaksanaan kegiatan yang dilakukan. Peserta kegiatan. Selanjutnya mengajukan perizinan kepada pihak-pihak yang terkait.

Tahap pelaksanaan dilakukan *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan anak-anak terkait puasa sebanyak 10 pertanyaan kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi menggunakan powerpoint dan pemberian lefleat selama 30 menit yang meliputi materi pengertian kesehatan, pengertian puasa, ayat Al Quran tentang kewajiban berpuasa, tips

menjaga kesehatan selama bulan ramadhan, manfaat puasa bagi kesehatan dan kiat berpuasa.

Tahap evaluasi kegiatan dilakukan diskusi dan tanya jawab antara peserta dengan narasumber. Setelah itu dilakukan *post-test* dengan 10 pertanyaan. Diakhir acara pemberian doorprize kepada anak-anak yang sudah menjawab kuis dari pemateri. Kemudian dilanjutkan dengan foto bersama.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan oleh dosen FIKes Universitas Muhammadiyah Tangerang bekerjasama dengan Pimpinan Cabang Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Serang serta Shaleh Idris Children Center kepada 30 anak yatim bersamaan dengan program Yatim Camp 6. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 08 April 2023. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama 60 menit. Peserta kegiatan anak-anak yatim piatu dengan usia 8-13 tahun berjumlah 30 anak. Kegiatan dilaksanakan di Perumahan Bumi Agung Permai 2 Kota Serang Banten.

Dalam pelaksanaan kegiatan, panitia memfasilitasi pelaksanaan edukasi dan mengkoordinir peserta. Kegiatan dimulai dengan perkenalan kemudian dijelaskan maksud dan tujuan sehingga anak-anak mampu mengerti dan memahami serta termotivasi dalam mengikuti kegiatan ini. Sebelum penyampaian materi dilakukan *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan anak-anak terkait puasa. Penyampaian materi selama 30 menit dengan media powerpoint dan lefleaf. Materi sosialisasi meliputi pengertian kesehatan, pengertian puasa, ayat Al Quran tentang kewajiban berpuasa, tips menjaga kesehatan selama bulan ramadhan, manfaat puasa bagi kesehatan dan kiat berpuasa.

Tahap evaluasi dilakukan dengan diskusi dan tanya jawab antara peserta dan narasumber. Anak-anak sangat antusias dalam kegiatan ini terbukti hampir seluruh peserta ingin bertanya. Kemudian dilakukan *post-test* diakhiri dengan pemberian kuis dan *doorprize* bagi peserta yang bisa menjawab pertanyaan.

Tabel 1 Hasil Pre dan Post Test

No.	Kategori	Pre test		Post test	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1.	Baik	10	33,3 %	27	90 %
2.	Kurang	20	66,7 %	3	10 %
	Total	30	100 %	30	100 %

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Sebelum edukasi bahwa pengetahuan kurang peserta sebesar 66,7%, pengetahuan kategori baik sebesar 33,3%. Setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan signifikan bahwa pengetahuan kategori baik sebesar 90% dan kategori kurang sebesar 10%.

Pemberian edukasi dan sosialisasi pada anak memiliki signifikasi yang tinggi, bahwa pembelajaran adalah konsep terkait dengan belajar dan mengajar. Mengajar merupakan upaya pencapaian tujuan pembelajaran yang diusahakan oleh guru melalui serangkaian pembelajaran yang diberikan kepada peserta didik. Adapun belajar menurut teori *behaviorism* adalah perubahan perilaku (*behavior*) yang timbul dari stimulus dan respons. Menurut teori kognitif, belajar adalah adanya perubahan struktur mental (*kognitif*) yang mana belajar merupakan kombinasi pengetahuan awal (*prior knowledge*) dan yang dipelajari saat ini untuk membangun pengetahuan baru. Menurut pandangan *constructivism*, belajar merupakan konstruksi makna tentang sesuatu yang dipelajari sehingga tugas pendidik yakni memfasilitasi peserta didik untuk mengkonstruksi

pengetahuan atau pengalaman belajar peserta didik. Tidak tercapainya tujuan pembelajaran merupakan salah satu problematika utama yang sering dihadapi guru, meskipun guru menganggap telah mengupayakan pembelajaran dengan maksimal<sup>7</sup>.

Keberhasilan pembelajaran tidak hanya dipengaruhi oleh faktor guru (pemateri) tetapi juga merupakan kompleksitas dari berbagai faktor dalam pembelajaran, salah satunya adalah faktor *prior knowledge* atau pengetahuan awal peserta didik. Pengetahuan awal sendiri adalah sekumpulan atau perpaduan pengetahuan, pengalaman, sikap, bahkan keyakinan yang telah dimiliki oleh individu yang diperoleh dari pengalaman sepanjang<sup>7</sup>.

Pengetahuan tersebut digunakan untuk mengkonstruksi pengetahuan dan pengalaman barunya. Dalam pembelajaran, pengetahuan awal peserta didik memiliki peran yang signifikan. Sebagai implikasinya, pendidik perlu memahami dan mengakomodasi hal tersebut dalam bentuk dan desain pembelajaran yang tepat<sup>8</sup>. Sosialisasi terkait kesehatan berpuasa penting karena akan membentuk dan merubah perilaku pada anak untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat yang menjadi pilihan utama dalam menjaga imunitas spiritual dan imunitas tubuh.



Gambar 1. Peserta Kegiatan



Gambar 2. Penyampaian Materi



Gambar 3. Tanya Jawab



Gambar 4. Pemberian Doorprize



Gambar 5. Pemberian Sertifikat Pemateri



Gambar 6. Foto Bersama pada akhir kegiatan

## KESIMPULAN

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini terjadi peningkatan yang signifikan pengetahuan tentang kesehatan berpuasa di bulan Ramadhan dengan hasil pengetahuan kategori baik sebesar 90% dan kategori kurang sebesar 10%. Pengetahuan mengenai puasa sehat yang diberikan saat masa anak-anak, akan meningkatkan kesadaran serta menginternalisasi dalam dirinya hingga mereka tumbuh dewasa, hingga dapat berperilaku hidup sehat. Pengetahuan merupakan pondasi untuk dapat merubah perilaku seseorang dalam menentukan pilihan dan memutuskan pada dirinya untuk berperilaku sehat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Tangerang yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih kepada Shaleh Idris Children Center yang telah berkenan memfasilitasi peserta dan tempat sehingga acara ini dapat terlaksana. Terimakasih kepada Pimpinan Cabang Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Serang yang telah banyak membantu pemateri dalam mengkoordinasikan jadwal kegiatan sehingga acara ini dapat berjalan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Hilda, L. Puasa dalam Kajian Islam dan Kesehatan. *HIKMAH: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam* Vol. 8 No. 1, Hal. 53–62. (2014).
2. Rahmi, A. Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual. *Serambi Tarbawai : Jurnal Studi Pemikiran, Riset dan Pengembangan Pendidikan Islam*, Vol. 3 No.1, Hal 89–106. (2015).
3. Tuasikal, M. A. *Panduan Ramadhan: BekaL Meraih Ramadhan Penuh Berkah* (6th ed.). (Pustaka Muslim, 2013)
4. Khomsan, A. *Dampak Kesehatan Puasa dalam Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan. Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia, IPB, Bogor.* (2005).
5. Firmansyah, M. A. Pengaruh Puasa Ramadhan pada Beberapa Kondisi Kesehatan. *Cermin Dunia Kedokteran* Vol. 42 No. 7, Hal. 510–515. (2015).
6. Harianto, G.P. Teologi “Puasa” Dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis Dan Spiritual Untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup. *Jurnal Excelsis Deo : Jurnal Teologi Misiologi dan Pendidikan*. Vol. 5 No. 2 Hal. 155–170 (2021).
7. Luo, X. et al. Food safety related knowledge, attitudes, and practices (KAP) among the students from nursing, education and medical college in Chongqing, China. *Food Control Journal*, Vol. 95, Hal. 181–188. (2019).
8. Moll, L. C. Elaborating Funds of Knowledge: Community-Oriented Practices in International Contexts. *Literacy Research: Theory, Method, Practice*, Vol. 68, No. 1, Hal. 130–138 (2019).
9. Hayati, H. Metode Melatih Anak Berpuasa Bagi Pemula. *Serambi Tarbawi: Jurnal Studi Pemikiran, Riset dan Pengembangan Pendidikan Islam*, Vol. 4, No. 1, Hal. 23–34. (2016).