

Edukasi Menyusun Menu Makanan Bergizi Seimbang saat Puasa sesuai Isi Piringku pada Ibu-Ibu Dasawisma Bougenvil Kelurahan Pelambuan Banjarmasin

Husnul Khatimatun Inayah^{1*}, Netty²Ari Widyarni³, Elsi Setiandari Lely Octaviana⁴, Edy Ariyanto⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Kesehatan Masyarakat Uniska MAB Banjarmasin

Jl.Trans Kalimantan Kecamatan Alalak,Kabupaten Barito Kuala, 70582, Kalimantan Selatan, Indonesia

*Email Korespondensi: husnulhlf@gmail.com

Abstrak

Fasting is believed to have many benefits, both physical and non-physical.. In developed countries, fasting is used as a therapy (fasting therapy) to cure several degenerative diseases. The habit of people in the city of Banjarmasin during fasting is that various foods are sold at the Traditional market once a year. Almost all of the food sold there contains high levels of fat and sugar which results in increased symptoms of degenerative diseases such as cholesterol, high blood pressure and diabetes mellitus. This community service aims to ensure that mothers understand and realize the importance of balanced nutrition according to the contents of my plate to reduce the risk of degenerative diseases. The method for implementing this activity is in the form of a pretest, counseling on a balanced nutritional menu according to the contents of my plate when fasting and posttest. The final result of implementing this activity was an increase in knowledge and understanding of a balanced nutritional menu according to the contents of my plate during fasting, which can be seen from the comparison between the average pretest and posttest scores. Conclusion The understanding of mothers in Gang Gang Purnawirawan RT 2, Pelambuan sub-district can be increased through providing education and counseling about a balanced nutritional menu according to the contents of my plate when fasting

Keywords: *balanced nutritional food, fill my plat, fasting*

Abstrak

Puasa dipercaya mempunyai banyak sekali manfaat baik fisik maupun non fisik. Di negara-negara maju, puasa dijadikan salah satu terapi (*fasting therapy*) untuk penyembuhan beberapa penyakit degeneratif. Kebiasaan masyarakat di Kota Banjarmasin saat puasa dimana bermacam makanan akan dijual dipasar Wadai setahun sekali, makanan yang dijual disana hampir semua mengandung lemak, dan gula tinggi yang mengakibatkan meningkatnya gejala penyakit degenerative seperti kolesterol, darah tinggi dan diabetes militus. Pengabdian Kepada masyarkat ini bertujuan agar ibu - ibu memahami dan menyadari pentingnya Gizi seimbng sesuai isi piringku untuk menuragngi rasiko penyakit degenerative. Metode pelaksanaan kegiatan ini berupa pretest, penyuluhan menu gizi seimbang sesuai isi piringku saat puasa dan posttest. Hasil akhir pelaksanaan kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan, dan pemahaman tentang menu gizi seimbang sesuai isi piringku saat puasa ini terlihat dari perbandingan antara nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*. Kesimpulan Pemahaman ibu-ibu di Gang Gang Purnawirawan RT 2, kelurahan pelambuan dapat meningkat melalui pemberian Edukasi penyuluhan tentang menu gizi seimbang sesuai isi piringku saat puasa

Kata Kunci: gizi seimbang, isi piringku, puasa

PENDAHULUAN

Puasa adalah menahan diri dari makan, minum, nafsu, dan lain sebagainya yang dapat membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari karena mengharap Ridha ALLAH SWT¹. Puasa dipercaya mempunyai banyak sekali manfaat baik fisik maupun non fisik². Di negara-negara maju, puasa dijadikan salah satu terapi (fasting therapy) untuk penyembuhan beberapa penyakit degenerative³. Ditinjau dari sisi kesehatan fisik puasa memiliki beberapa manfaat di antaranya, yakni membakar lemak dalam tubuh, meningkatkan hormon pertumbuhan manusia, meningkatkan fungsi otak, mengurangi tekanan darah, mengatur trigliserida, mengatasi resistensi insulin, mengurangi risiko penuaan, dan lain – lain^{4,5}. Sebagian orang tidak dapat merasakan manfaat puasa secara fisik akibat dari ketidaktahuannya atau terlena oleh makanan – makanan yang disajikan saat Ramadhan sehingga berakibat setelah puasa Ramadhan banyak orang sakit kolesterol bisa timbul akibat berbuka terbiasa dengan bahan makanan yang banyak mengandung lemak atau santan^{6,7}.

Kebiasaan masyarakat di Kota Banjarmasin saat puasa dimana bermacam makanan akan dijual dipasar wadai setahun sekali, makanan yang dijual disana hampir semua mengandung lemak, dan gula tinggi yang mengakibatkan meningkatnya gejala penyakit degenerative seperti kolesterol, darah tinggi dan diabetes militus^{8,9}. Indikator puasa yang benar adalah yang memenuhi kaidah agama dan kesehatan antara menyegerakan berbuka puasa saat adzan maghrib tiba, serta menunda sahur hingga mendekati waktu imsak, hal ini merupakan strategi puasa yang diajarkan Rasulullah SAW⁷. Menyegerakan berbuka dimaksudkan untuk mengurangi dampak kelaparan berkepanjangan terhadap sistem metabolisme tubuh¹⁰. Saat berbuka sebaiknya tidak makan dan minum terlampau banyak sebagai tindakan “balas dendam”. Langsung makan makanan berat justru akan membebani kerja lambung yang sudah dibiarkan istirahat sekitar 13 jam. Saat sahur tidak disarankan mengonsumsi makanan dan minuman secara berlebihan, dengan tujuan menabung makanan dan hindari minuman manis karena kadar gula cepat turun dan rasa lapar bisa cepat timbul atau hipoglisemia. Konsumsi berlebihan justru memperburuk kondisi tubuh di siang hari^{3,6}.

Hasil wawancara pada ibu - ibu yang tergabung dalam Dasawisma Bogenvil, RT 2, Pelambuan Banjarmasin banyak yang menderita kolesterol tinggi dan penyakit degenerative lainnya dan sebagian besar menyiapkan menu buka dan sahur dengan makanan yang praktis dan makanan jajanan yang ada saat Ramadhan, Belum ada yang memberikan edukasi atau penyuluhan dalam Menyusun menu makanan Gizi saat Puasa sehingga merasa perlu untuk melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang Edukasi Menyusun Menu makanan bergizi sesuai pedoman isi piringku Pada Saat Puasa Pada ibu-ibu Dasawisma Bogenvil di RT 2, Pelambuan Banjarmasin.

METODE

Pelaksanaan ini dilakukan dengan melakukan kegiatan penyuluhan sebagai sebagai salah satu upaya peningkatan pengetahuan tentang menyusun menu gizi seimbang saat puasa yang bertujuan meningkatkan kemampuan dalam pencegahan, meminimalisir dampak penyakit degenerative akibat makanan yang kurang sehat pada saat puasa serta meningkatkan Kesehatan masyarakat Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ibu-ibu Dasawisma Bougenvil di RT 2 kelurahan pelambuan Banjarmasin sebanyak 12 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pretest

Hasil pemberian *pretest* dan dilanjutkan dengan wawancara yang dilakukan terhadap ibu-ibu pada awal kegiatan yang dilakukan, secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan awal mengenai gizi dan gizi seimbang masih relatif memiliki pengetahuan kurang. Ada beberapa orang ibu-ibu yang menganggap semua makanan itu bergizi, mereka kurang faham bahwa untuk mencukupi gizi itu harus memakan makanan yang beragam dan tepat. Apa yang dimakan, bukan hanya melihat dari faktor enak dan nikmat saja, tanpa memperhatikan jumlah yang harus dimakan dan apa yang harus mereka makan untuk mencukupi kebutuhan gizi. Ada beberapa orang ibu yang Pendidikannya SMA tahu tentang gizi seperti Protein didapat dari mana, Karbohidrat dari mana dan lemak dari mana tapi mereka tidak tahu fungsi dan seberapa batas mereka memakannya, yang mereka tahu bawa kalo sudah makan nasi pakai telur atau ikan mereka sudah memenuhi gizi mereka. Dari hasil kuis pertanyaan yang dibagikan terlihat dimana mereka kurang memahami bila kebanyakan memakan salah satu zat gizi akan berakibat penyakit degenerative seperti darah tinggi, diabetes, jantung dll. Pada saat tanya jawab juga kami menjelaskan juga alternatif pengganti zat gizi yang harganya lebih murah dan mudah didapat seperti tahu tempe sebagai pengganti protein daging sapi merah, susu kedelai sebagai alternatif pengganti susu dan banyak lagi mengingat bahan makanan bergizi relatif mahal. Hasil wawancara terungkap bahwa ibu - ibu memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang sesuai isi piringku hanya berkisar pada istilah definisi saja, belum memahami tentang manfaat, kebutuhannya pada tubuh, akibat yang ditimbulkan serta dampak yg ditimbulkan apabila kita kekurangan atau kelebihan dan akibat yang dapat ditimbulkan pada kesehatan.

Penyuluhan

Edukasi Penyuluhan sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan review materi tentang apa itu gizi dan makanan bergizi pada remaja pada ibu – ibu. Peningkatan pengetahuan dengan Penyuluhan kesehatan mengenai pengertian gizi, makanan bergizi, makanan gizi seimbang sesuai isi pikiran dan menu makanan bergizi saat puasa, manfaat gizi seimbang dan dampak bila dilakukan konsisten akan terjadi perbaikan Kesehatan secara signifikan dan penyakit degenerative yang diderita akibat kesalahan pola makan selama ini yang tidak mengindahkan gizi seimbang.

Kegiatan penyuluhan berupa ceramah dan diskusi berjalan lancar dengan suasana kondusif, ibu-ibu remaja putri dengan lugasnya berdiskusi sekali kali disertai dengan candaan sehingga suasana benar-benar kondusif. Para peserta yang terdiri dari ibu-ibu yang tergolong dalam 35 tahun sampai dengan usia pra lansia dan lansia dengan batasan usia antara 45 hingga 60 tahun. Latar belakang pendidikan yang dimiliki oleh ibu-ibu tersebut adalah bervariasi, ada yang tamat sekolah dasar (SD), tamat sekolah menengah pertama (SMP), tamat sekolah menengah atas (SMA) dan ada yang tamat diploma namun tidak ada yang tamat sarjana. Tetapi dari latar belakang pendidikan tersebut, yang terbanyak adalah tamatan sekolah menengah atas (SMA). Pendidikan mempengaruhi respon dalam pemberian penyuluhan, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik respon yang ditimbulkan. Pada saat penyuluhan juga diberikan contoh menu makanan gizi seimbang saat Berbuka, setelah tarawih dan sahur.

Posttest

Posttest dilakukan setelah selesai kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang saat puasa dengan memberikan soal yang sama dengan *pretest*, terdapat peningkatan yang signifikan pada hasil *posttest* menunjukkan rata-rata nilai 7,5. Hasil kegiatan berupa

edukasi pengetahuan tentang gizi seimbang saat puasa pada ibu - ibu Dasawisma Bougenvil di RT. 2 Kelurahan Pelambuan menunjukkan peningkatan pada pengetahuan peserta dalam memahami Gizi seimbang pada saat puasa dari 17 % menjadi 82%. Para peserta dapat memahami pengertian gizi, apa saja yang termasuk makanan bergizi, bagaimana Menyusun menu gizi seimbang, terlebih pada saat puasa.

Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada hari ke tujuh Ramadhan tanggal 30 april 2023 dengan melakukan kunjungan silaturahmi kerumah Sebagian ibu - ibu, anggota dasawisma bougenvil Rt 2, dengan menanyakan Kembali apakah hasil Edukasi bisa dilaksanakan pada saat berbuka dan sahur, dari hasil wawancara dari beberapa ibu terlihat ada satu ibu yang belum bisa melakukan karna alasan keuangan keluarga yang belum bisa membeli bahan makanan bergizi, satu orang ibu lagi baru bisa melakukan hari ke 3, dengan alasan ingin menikmati hidangan yang dijual hanya saat Ramadhan, satu orang lagi yang kuat dan semangat melakukan dari awal puasa sampai hari ke tujuh ini dan mulai terasa enak badannya.



Gambar 1. Pemberian Edukasi Menu makanan Bergizi seimbang sesuai Isi Piringku



Gambar 2. Pemberian Kuesioner *Posttest*

KESIMPULAN

Hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa edukasi menu gizi seimbang sesuai isi piringku pada ibu - ibu Dasawisma Bougenvil Rt 2 mengalami peningkatan pengetahuan ini diharapkan mampu menerapkan gizi seimbang sesuai isi piringku pada saat puasa dan diharapkan terjadi peningkatan Kesehatan masyarakat di RT 2 Kelurahan Pelambuan Banjarmasin.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih yang sebanyak- banyaknya disampaikan kepada LPPM, Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Uniska yang telah memberikan motivasi dan dukungan sehingga dapat terlaksana nya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan pada Team Pelaksana PKM yang solid, yang sudah bekerjasama dengan penuh semangat sehingga Pengabdian Kepada Masyarakat ini bisa diselesaikan dengan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Qardhawi, Y. *Mukjizat Puasa: Resep Ilahi Agar Sehat Ruhani-Jasmani*. (Bandung: Mizania, 2007).
2. Hardinsyah. *Kiat Sehat Dan Bugar Saat Berpuasa untuk Meningkatkan Mutu Ibadah*. (Bogor: Klinik Konsultasi Gizi dan Klub Diet GMSK IPB, 2004).
3. Palupi, K. C., Anggraini, A., Sa'pang, M. & Kuswari, M. Pengaruh edukasi gizi "empire" terhadap kualitas diet dan aktivitas fisik pada wanita dengan gizi lebih. *J. Nutr. Coll.* **11**, 62–73 (2022).
4. Medyna, I., Rizqi, M., Rahmawati, D., Prilia, D. V. & Noor, I. H. Penyuluhan Pencegahan Hipertensi Dengan Dengan Disiplin (Diet Dash, Isi Piringku, PHBS Untuk Lindungi Keluarga Dari Hipertensi). *SELAPARANG J. Pengabd. Masy. Berkemajuan* **6**, 842–847 (2022).
5. Qosim, N. Puasa Ramadhan dan Kebaikan untuk Kesehatan. *Banjarmasin: PT Cahaya Media Utama* (2023).
6. Khomsan, A. Dampak Kesehatan dalam Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan. *Dep. Gizi Masy. Fak. Ekol. Manusia, IPB, Bogor* **96**, 39 (2015).
7. Sulaiman, R. *Fiqh Islam (Hukum Fiqh Lengkap)*. (2012).
8. Saputra, R. Dialektika Islam dan Budaya Lokal dalam Tradisi Batamat al-Qur'an Urang Banjar. *Mashdar J. Stud. Al-Qur'an dan Hadis* **3**, 1–32 (2021).
9. Syahrani, A. W. & Ramadhani, M. S. Interaksi Islam Dengan Budaya Banjar. *Cross-border* **5**, 981–994 (2022).
10. Khomsan, A. Puasa, Gizi dan Kesehatan dalam Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. (2002).