

Meningkatkan Pola Makan Buka Puasa yang Sehat dan Sesuai Sunnah melalui Media Poster

Asri Masitha Arsyati¹, Kinkin Alprianda Saputra², Muhammad Rafli Dwi Darmawan³, Tazkia Mutiara Sa'diah⁴, Antika Roswati⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibn Khaldun Bogor

E-mail: ¹asri.mashita19@gmail.com, ²kinkinalpiandras@gmail.com, ³rdwidar01@gmail.com, ⁴tazkiams11@gmail.com, ⁵antika.rowati02@gmail.com

Abstrak

Puasa adalah ibadah yang dilakukan oleh umat Muslim di bulan Ramadan, yang memerlukan perhatian khusus terhadap pola makan, terutama saat berbuka. Namun, masih banyak individu yang belum menerapkan pola makan sehat sesuai sunnah saat berbuka puasa. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan pola makan buka puasa yang sehat dan sesuai sunnah di kalangan keluarga pelajar. Untuk mencapai tujuan ini, poster yang berisi informasi tentang pola makan sehat dan saran yang diberikan oleh Rasulullah didistribusikan. Pada bulan Maret 2023, sebanyak 27 anggota keluarga pelajar terlibat dalam kegiatan ini. Hasilnya menunjukkan bahwa lebih banyak peserta yang menerapkan pola makan sehat sesuai sunnah dari 12 orang menjadi 16 orang dan lebih sedikit peserta yang tidak menerapkannya. Terbukti bahwa program ini meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya berbuka puasa dengan cara yang sehat dan sesuai dengan ajaran Islam. Oleh karena itu, program ini berdampak positif pada perilaku peserta dalam makan buka puasa dengan cara yang lebih sehat dan bermanfaat bagi kesehatan mereka.

Kata kunci: Edukasi, pola makan sehat, puasa

Abstract

Fasting is an act of worship performed by Muslims in the month of Ramadan, which requires special attention to diet, especially when breaking the fast. However, there are still many individuals who have not implemented a healthy diet according to the sunnah when breaking the fast. The purpose of this service activity is to increase the understanding and application of a healthy and sunnah-based iftar diet among student families. To achieve this goal, posters containing information about healthy eating patterns and advice given by the Prophet were distributed. In March 2023, 27 members of student families were involved in this activity. The results showed that more participants adopted a healthy diet according to the sunnah from 12 to 16 people and fewer participants did not adopt it. It is evident that the program increased the awareness of the participants about the importance of breaking the fast in a healthy way and in accordance with Islamic teachings. Therefore, the program had a positive impact on participants' behavior in eating iftar in a healthier way that is beneficial to their health.

Keywords: Education, healthy eating, fasting

1. PENDAHULUAN

Bulan Ramadan adalah peristiwa penting dalam kehidupan umat islam yang sangat terkait dengan pola makan karena umat islam di seluruh dunia menjalankan ibadah puasa selama sebulan penuh. Momen ini adalah kesempatan yang bagus untuk mengajarkan masyarakat tentang pentingnya menjaga pola makan sehat saat berbuka puasa [1]. Ajaran puasa di bulan Ramadan adalah kewajiban agama dan sarana fisik dan spiritual untuk meningkatkan kualitas hidup umat islam. Umat islam diajarkan untuk menahan diri dari berbagai keinginan duniawi, seperti makanan dan minuman. Puasa memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, tetapi banyak orang

mengabaikan pola makan yang sehat ketika berbuka puasa [2]. Di banyak tempat, buka puasa sering menjadi ajang mengonsumsi makanan berlebihan, minuman manis, dan makanan yang tidak sehat, yang pada gilirannya dapat mengganggu kesehatan tubuh setelah berpuasa selama satu hari [3].

Puasa dalam agama Islam merupakan bentuk ibadah yang memiliki makna spiritual selain hanya menahan lapar dan haus. Salah satu ajaran Islam adalah menjaga kesehatan tubuh sebagai amanah dari Allah SWT. Rasulullah SAW berkata, "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, meskipun keduanya baik." Hadis ini mengajarkan kita bahwa sebagai umat Islam, kita harus menjaga tubuh kita agar tetap sehat. Rasulullah SAW juga mencontohkan pola makan sehat, terutama berbuka puasa. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Tirmidzi, Rasulullah SAW mengatakan, "Jika salah seorang dari kalian berbuka puasa, maka berbukalah dengan kurma, jika tidak ada maka dengan air, karena air itu dapat membersihkan hati." Hadis ini menunjukkan betapa pentingnya menjaga pola makan yang sehat saat berbuka puasa. Kurma, yang kaya akan nutrisi dan energi, adalah pilihan yang bagus untuk membuka puasa karena mengandung banyak manfaat kesehatan dan memberikan energi instan [4],[2],[5].

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mendorong pola makan buka puasa yang sehat dan sesuai dengan sunnah Rasulullah SAW dengan memberikan poster kepada keluarga pelajar. Diharapkan bahwa kegiatan ini akan berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental para pelajar serta keluarga. Poster memiliki kemampuan untuk menyampaikan pesan dengan cara yang mudah dipahami dan mudah diakses oleh banyak orang, termasuk pelajar yang mungkin membutuhkan instruksi yang jelas dan praktis tentang cara menjalankan pola makan sehat selama berbuka puasa. Ini menjadi alasan poster dipilih sebagai sarana edukasi. Pengabdian masyarakat terhadap kesehatan sangat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat. Banyak program yang berfokus pada pendidikan kesehatan, salah satunya adalah melalui kampanye pola makan sehat, terutama selama berbuka puasa. Pola makan adalah bagian penting dari kesehatan seseorang, terutama dalam hal kesehatan jangka panjang [6],[7].

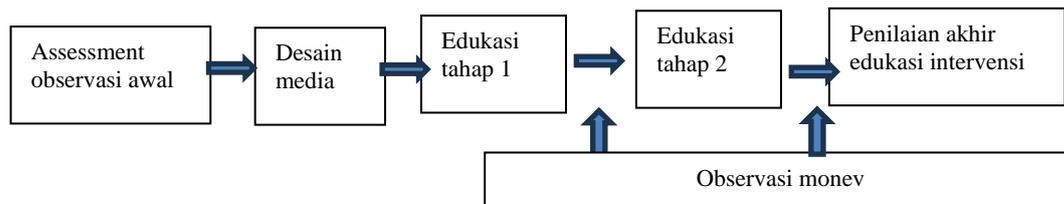
Penyuluhan berbasis media visual, seperti poster dan brosur, adalah metode yang efektif untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola makan sehat. Karena praktis, mudah dibawa, dan dapat digunakan kapan saja, media ini sangat disukai oleh siswa. Dengan menggunakan gambar dan pesan yang menarik, poster dapat menawarkan informasi tentang makanan berbuka puasa yang sesuai dengan sunnah dan cara menghindari kebiasaan buruk yang dapat membahayakan kesehatan. Media ini dipilih karena mereka dapat menyampaikan pesan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami. Poster yang disebar kepada keluarga pelajar ini akan berisi informasi yang jelas dan praktis tentang makanan apa yang harus dimakan saat berbuka puasa dan bagaimana menyediakannya sesuai dengan ajaran agama [5],[8].

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Maret 2023, kegiatan ini melibatkan 27 orang peserta yang terdiri dari keluarga pelajar, Metode yang digunakan direncanakan secara menyeluruh dan melibatkan pendekatan berbasis edukasi dan partisipatif.

Setelah kegiatan selesai, dilakukan evaluasi keseluruhan untuk mengetahui seberapa baik program berjalan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memahami dan mulai menerapkan pola makan buka puasa yang sehat sesuai sunnah. Ini ditunjukkan dengan peningkatan jumlah peserta yang memulai buka puasa dengan kurma dan air putih, dan penurunan jumlah peserta yang mengonsumsi makanan yang mengandung banyak gula dan lemak saat berbuka. Selain itu, evaluasi termasuk komentar peserta tentang seberapa efektif poster sebagai alat edukasi. Peserta menyatakan bahwa poster sangat membantu mereka mengingat dan menerapkan kebiasaan makan sehat.

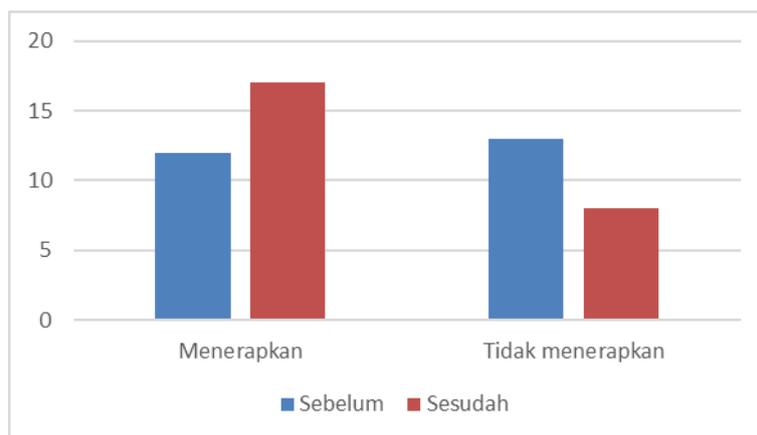
Gambar tahapan intervensi



Metode yang digunakan dalam kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pendidikan yang efektif melalui penyampaian materi lisan, penggunaan media poster, dan pengawasan terus-menerus. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pola makan buka puasa yang sehat dan sesuai sunnah di kalangan peserta melalui pendekatan yang partisipatif dan berbasis komunitas. Sebagai media edukasi, poster telah terbukti menjadi alat yang efektif untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat dengan cara yang mudah dipahami dan menarik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa perilaku peserta mengalami perubahan besar ketika mereka menerapkan pola makan buka puasa yang sehat dan sesuai sunnah. Grafik hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan betapa efektifnya program ini.



Gambar 2. Total Skor Sebelum dan Sesudah Intervensi

Sebelum kegiatan dimulai, hanya 12 orang dari peserta yang menerapkan pola makan buka puasa yang sehat dan sesuai sunnah, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami betapa pentingnya pola makan sehat sesuai sunnah untuk menjaga kesehatan tubuh selama bulan puasa. Sebaliknya, 15 orang dari peserta tidak menerapkan pola makan sesuai sunnah, menunjukkan bahwa mereka cenderung mengonsumsi makanan yang tidak sehat atau tidak sesuai dengan anjuran.

Setelah kegiatan pengabdian, ada peningkatan yang signifikan dalam jumlah peserta yang menerapkan pola makan sehat sesuai sunnah, yang meningkat menjadi 16 orang. Peningkatan ini menunjukkan bahwa program telah meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya berbuka puasa dengan cara yang benar, yaitu dengan memulai dengan kurma dan air putih, makan makanan yang bergizi seimbang, dan menghindari makanan yang mengandung banyak gula, garam, dan lemak. Sebaliknya, jumlah peserta yang tidak mengikuti pola makan sunnah menurun drastis dari 15 menjadi hanya 11 orang. Penurunan ini menunjukkan perubahan perilaku di antara peserta, yang sebagian besar mulai menyadari manfaat menerapkan pola makan sehat saat berbuka puasa.

Pendekatan edukasi yang digunakan, seperti penggunaan poster yang menarik dan informatif, dapat dikaitkan dengan keberhasilan program ini. Poster yang dibagikan kepada peserta terbukti efektif dalam menyampaikan informasi penting tentang sunnah Rasulullah SAW serta pola makan sehat. Selain itu, sesi penyampaian materi secara lisan memberikan peserta pemahaman yang lebih baik tentang materi, yang memungkinkan mereka untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. Contoh Menu Buka Puasa Peserta Pengabdian

Meskipun telah mengikuti kegiatan ini, ada beberapa peserta yang belum menerapkan pola makan sesuai sunnah. Faktor-faktor seperti kebiasaan lama yang sulit diubah, kurangnya dukungan dari anggota keluarga lain, atau keterbatasan akses terhadap makanan sehat adalah beberapa alasan mungkin untuk hal ini. Oleh karena itu, untuk memastikan perubahan perilaku yang lebih konsisten, diperlukan tindak lanjut yang mencakup program pendampingan jangka panjang.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan penerapan pola makan buka puasa sehat dan sesuai sunnah di kalangan peserta. Grafik yang menunjukkan peningkatan jumlah peserta yang menerapkan pola makan sehat adalah bukti nyata keberhasilan program ini. Pendidikan yang berkelanjutan diharapkan dapat mempertahankan perubahan positif ini dan bahkan menyebarkannya ke anggota keluarga lainnya.

Poster memberikan pesan visual yang mudah dipahami, berfungsi sebagai pengingat, memberikan motivasi dengan pesan inspiratif, dan memudahkan komunikasi keluarga. Ini adalah alasan mengapa media poster sangat berkaitan dengan perubahan perilaku makan selama puasa. Dalam pengabdian masyarakat ini, penggunaan poster telah terbukti berhasil meningkatkan adopsi pola makan sehat sesuai sunnah, seperti yang ditunjukkan oleh jumlah peserta yang menerapkan pola makan sehat setelah kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa poster tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mengajar tetapi juga dapat mengubah perilaku seseorang secara nyata [4],[1].

Dengan memberikan informasi yang terorganisir, poster membantu peserta memahami konsep pola makan sehat. Infografis dan panduan langkah demi langkah, seperti urutan berbuka

dengan kurma, air putih, dan makanan bergizi, memungkinkan peserta untuk langsung mengetahui bagaimana mengubah perilaku mereka. Dengan menggunakan media poster, informasi dapat diulang tanpa perlu kehadiran fasilitator [6],[2]. Ini memungkinkan peserta untuk menginternalisasi pola makan sehat sesuai sunnah dan membantu mereka mengubah perilaku karena informasi sudah menjadi bagian dari pemahaman mereka [6]. Poster sering menyertakan pesan inspiratif, seperti kutipan dari hadits tentang berbuka puasa dengan kurma dan air putih, yang memberikan dimensi religius dan emosional. Peserta dimotivasi untuk mengikuti kebiasaan makan sesuai sunnah sebagai ibadah dan bukan hanya karena kesehatan [7],[3].

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan kesadaran dan perilaku peserta untuk menerapkan pola makan sehat sesuai sunnah. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan besar dalam jumlah peserta yang menerapkan pola makan sehat sesuai sunnah setelah kegiatan, dari 12 menjadi 16 orang, dan penurunan yang signifikan dalam jumlah peserta yang tidak menerapkan pola makan sesuai sunnah. Poster yang menarik dan informatif telah terbukti menjadi alat edukasi yang efektif untuk menyampaikan pesan kesehatan dan memberikan pengingat visual yang mendukung perubahan perilaku. Untuk meningkatkan dampak kegiatan, disarankan melakukan pendampingan rutin kepada peserta guna memastikan konsistensi penerapan pola makan sehat sesuai sunnah. Selain itu, distribusi poster ke komunitas lebih luas serta pengembangan media edukasi digital, seperti video atau infografis interaktif, dapat memperluas jangkauan dan efektivitas program ini secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Latipah, S. N. A. Ahmad, and I. Oktaviani, "Sosialisasi Kesehatan Ramadhan Sehat Puasa Nikmat," *J. Abdimas Kesehat.*, vol. 5, no. 3, p. 535, 2023, doi: 10.36565/jak.v5i3.569.
- [2] H. Haryati, A. Purba, and T. Putra, "Penyuluhan Gizi Seimbang Saat Puasa Di SMK Al Maksum Langkat," *J. Pengabdi. Kpd. Masyarakat*, vol. 2, no. 2, pp. 23–29, 2021.
- [3] H. R. Attamimi, Y. Lestari, and R. A. Sari, "Penyuluhan: Gizi Seimbang Saat Puasa Pada Kelompok Pkk Se-Kabupaten Sumbawa," *J. Pengabdi. Kpd. Masy. Indones.*, vol. 2, no. 2, pp. 175–179, 2022, doi: 10.55606/jpkmi.v2i2.278.
- [4] I. Irawati, Diina Maulina, Krismadies, and Andi Sarbiah, "Penyuluhan Pola Hidup Sehat Selama Puasa Pada Pekerja Pt X," *J. Pengabdi. Ibnu Sina*, vol. 2, no. 2, pp. 157–162, 2023, doi: 10.36352/j-pis.v2i2.575.
- [5] D. Hasni, S. N. Jelmila, N. Liana, and Ruhsyahadati, "Edukasi Pola Makan Gizi Seimbang Di Bulan Ramadhan," *J. Pengabdi. Masy. Kesehatan(JURABDIKES)*, vol. 1, no. 2, pp. 24–27, 2023, doi: 10.56260/jurabdikes.v1i2.104.
- [6] C. S. Moniaga *et al.*, "Kegiatan Pengabdian Masyarakat Dalam Rangka Edukasi Dan Skrining Kadar Gula Darah Puasa Dan Kaitannya Dengan Kadar Sebum Dan Air Pada Populasi Lanjut Usia," *Community Dev. J. J. Pengabdi. Masy.*, vol. 4, no. 5, pp. 11257–11263, 2023, [Online]. Available: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/21440>.
- [7] A. S. Nasution, K. N. Oktalaksana, N. Amalia, N. R. Azizah, S. Rahmah, and W. Sari, "Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Ciwaringin Tanah Sewa Tentang Pentingnya Protokol Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19," *J. Kreat. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 5, pp. 1042–1049, 2021, doi: 10.33024/jkpm.v4i5.4123.
- [8] P. D. Swaamilaksita and F. Suryani, "Pola Konsumsi Sehat dan Ekonomis Selama Ramadhan," *Idea Pengabdi. Masy.*, vol. 2, no. 03, pp. 159–163, 2022.