

# GIZI SEIMBANG PADA SAAT PUASA DI PKK RT 05 SURABAYA

**Rizki Nurmalya Kardina**

Program Studi S1 Gizi, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, rizki\_kardina@unusa.ac.id

**Fildzah Karunia Putri**

Program Studi S1 Gizi, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

## Abstrak

Puasa telah dipercaya dan dibuktikan kaya akan berkah dan manfaat, baik secara fisik maupun non-fisik bagi yang melakukannya dengan baik dan sempurna. Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya pengolahan makanan seimbang yang di konsumsi selama puasa membuat manfaat dari puasa tidak dapat dirasakan oleh orang yang melakukannya. Tujuan dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya menjaga gizi seimbang selama menjalani puasa. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di PKK RT 05 RW 09 Kalidami Barat, Surabaya pada bulan Juni 2018. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi gizi dibantu dengan booklet tentang Gizi Seimbang saat Puasa. Peningkatan pengetahuan responden didapatkan dari hasil pre- dan post-test. Responden dalam kegiatan ini terdiri dari ibu-ibu PKK RT 05 yang berusia 26-60 tahun dan sebagian besar adalah ibu rumah tangga yang mempunyai pendidikan akhir Sekolah Menengah Atas. Sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang kurang mengenai gizi seimbang saat puasa, terlihat dari distribusi jawaban salah yang masih tinggi pada hasil pre-test. Setelah diberikan edukasi gizi terkait gizi seimbang saat puasa, terjadi peningkatan pengetahuan di antara responden. Hal ini terlihat pada tingginya distribusi jawaban benar pada hasil post-test yang diberikan. Peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang saat puasa yang terjadi setelah pemberian edukasi, menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi dengan media booklet dapat membantu responden dalam mengerti tentang materi yang diberikan.

**Kata Kunci:** Puasa, Edukasi Gizi, Gizi Seimbang

## Abstract

*Fasting has been trusted and proven high in blessings and benefits, both physically and non-physically for those who do it well and perfectly. The lack of knowledge about the importance of processing and consumed balanced food during fasting makes the benefits of fasting impossible for those who do it. The purpose of this Community Service activity is to increase public knowledge about the importance of maintaining balanced nutrition during fasting. This Community Service activity is held in PKK RT 05 RW 09 Kalidami Barat, Surabaya in June 2018. The method used in this activity is nutrition education assisted with the booklet about Balanced Nutrition during Fasting. Increased knowledge of respondents obtained from pre- and post-test results. Respondents in this activity consisted of women in PKK RT 05 aged 26-60 years and most of them are housewives who have high school education. Most of the respondents had less knowledge about balanced nutrition during fasting, as seen from the distribution of wrong answers that are still high on pre-test results. After being given nutritional education related to balanced nutrition during fasting, there was an increase in knowledge among the respondents. This is seen in the high distribution of correct answers on the post-test results provided. Increased knowledge related to balanced nutrition during fasting that occurs after the provision of education, indicates that nutritional education activities with booklet media can help respondents in understanding the material provided.*

**Keywords:** Fasting, Nutrition Education, Balanced Nutrition

## PENDAHULUAN

Puasa sebagaimana dijalankan umat Islam, tergolong sebagai partial fasting, karena puasa ini dibatasi oleh makan sahur dan buka puasa. Lain halnya dengan prolonged fasting, yaitu puasa yang

dilaksanakan secara terus menerus guna mengetahui daya tahan seseorang setelah sekian hari tidak makan kecuali minum (Khomsan 2002).

Menurut Hardinsyah (2004) puasa bukan sekedar menahan diri dari makan dan minum.

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. Seperti menurut Khomsan (2005) kolesterol tinggi bisa muncul karena pada saat berbuka puasa kita membiasakan diri dengan makanan yang banyak mengandung lemak seperti santan.

Menurut Hardinsyah (2004) salah satu indikasi puasa yang baik dan benar adalah mengawali berbuka, mengakhirkan sahur, berhenti makan dan minum sebelum kenyang, dan melakukan ibadah di malam hari. Makanan sahur akan mempersiapkan tubuh kita untuk melakukan aktivitas sepanjang hari. Dari segi gizi, dianjurkan agar makanan sahur dipersiapkan secara lengkap empat sehat lima sempurna. Meski selera makan ketika sahur biasanya kurang baik, namun harus dipaksakan agar gizi yang dikonsumsi memenuhi syarat kuantitas dan kualitas. Agar lebih efektif, makan sahur sebaiknya dilakukan menjelang waktu imsak sehingga waktu jam puasa tidak terlalu panjang (Khomsan, 2000).

PKK RT 05 setiap bulan mengadakan pertemuan. Berdasarkan wawancara dengan

beberapa ibu PKK RT 05 masih banyak ibu-ibu yang menyiapkan menu makanan baik sahur dan berbuka dengan cara di goreng. Ibu-ibu PKK RT 05 berpedoman pada saat berpuasa menyiapkan menu yang praktis dan cepat.

Berdasarkan analisa situasi terdapat permasalahan di ibu-ibu PKK yaitu pengetahuan tentang pentingnya pengolahan makanan dengan gizi seimbang yang dikonsumsi selama puasa serta contoh menu yang sesuai dengan porsi baik saat sahur maupun berbuka puasa.

## **GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN**

Responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu PKK RT 05 yang berusia 26 – 60 tahun yang merupakan warga RT 05 RW 09 Kalidami Barat. Ibu-ibu PKK RT 05 memiliki pendidikan rata-rata hanya lulusan SMA atau sederajat. Rata-rata ibu-ibu menjadi ibu rumah tangga dan ada beberapa ibu yang membuka wirausaha. Tingkat pengetahuan yang rendah dapat menjadi penyebab pengetahuan mengenai konsep gizi seimbang rendah, sehingga dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang disebabkan asupan gizi yang tidak seimbang.

## **METODE**

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi gizi menggunakan sarana booklet. Booklet yang

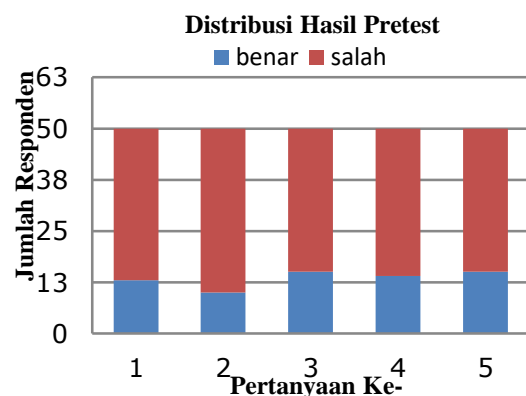
digunakan berisi tentang contoh makanan yang seimbang selama berpuasa yang dibuat oleh tim pelaksana kegiatan ini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi tiga tahap, yaitu 1) Pra Kegiatan; 2) Pelaksanaan Kegiatan; dan 3) Pasca Kegiatan.

Tahap Pra Kegiatan meliputi rapat tentang strategi pelaksanaan kegiatan, survei lokasi dan persiapan sarana serta prasarana yang akan digunakan dalam kegiatan. Untuk tahap Pelaksanaan Kegiatan meliputi edukasi gizi terhadap kelompok responden yang diawali dengan memberikan pre-test dan diakhiri dengan post-test terkait materi yang diberikan. Tahap Pasca Kegiatan adalah melakukan evaluasi kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan memberikan kuisisioner kepada kelompok responden. Evaluasi tersebut bertujuan untuk mengetahui perubahan pemahaman dalam kelompok responden terkait materi edukasi gizi yang diberikan.

Hasil *pre*-dan *pos*- *test* pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dianalisa menggunakan program *Microsoft Excel* untuk mengetahui distribusi dan peningkatan pengetahuan kelompok responden. Grafik distribusi hasil *pre*- dan *post* test disajikan untuk menunjukkan apakah ada peningkatan atau tidak pada kelompok responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

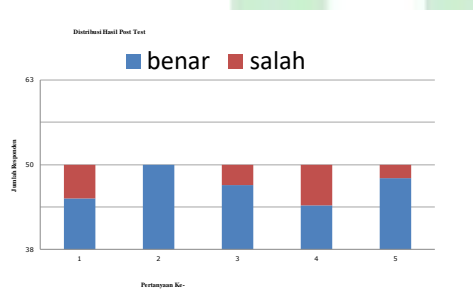
Hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah peningkatan pengetahuan kelompok responden tentang gizi seimbang saat puasa. Penilaian pengetahuan kelompok responden didapatkan dari hasil *pre*- dan *post*-test saat kegiatan.



**Gambar1.** Distribusi Hasil Jawaban Peserta Berdasarkan Penilaian *Pre Test*

Hasil *Pre-test* saat kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta belum mengerti tentang gizi seimbang saat puasa. Hal ini terlihat pada Gambar 1 yang menunjukkan sebagian besar para peserta dalam menjawab soal *pre-test* masih banyak yang salah terkait gizi seimbang pada saat puasa. Hasil pemberian *pre-test* secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan para peserta mengenai makanan seimbang dan bergizi selama puasa masih rendah. Hasil *pre-test* juga menggambarkan bahwa selama ini ibu ibu PKK RT 05 masih belum memahami tentang pentingnya gizi seimbang selama puasa untuk beraktivitas.

Setelah pemberian edukasi gizi menggunakan booklet, dilakukan post test untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan dalam kelompok responden. Pada Gambar 2 dapat dilihat bahwa mayoritas para peserta mengalami peningkatan dalam memberikan jawaban yang benar. Hasil *post test* secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan para peserta mengenai gizi seimbang pada saat puasa mengalami peningkatan yang lebih baik daripada saat *pre test*. Hal ini dikarenakan setelah pertanyaan banyak ibu ibu PKK yang mulai memahami tentang pentingnya gizi seimbang selama berpuasa untuk bisa tetap beraktivitas.



**Gambar2.** Distribusi Hasil Jawaban Peserta Berdasarkan Penilaian Pre Test

## KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Tema “Gizi Seimbang

Pada Saat Puasa di Ibu - Ibu PKK RT 05 Surabaya” dapat memberi wawasan kepada peserta tentang pentingnya pengaturan pola makan guna menunjang aktivitas yang dilakukan selama puasa. Hasil pemberian *post test* secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan para peserta mengenai Gizi seimbang saat puasa dan terjadi peningkatan yang lebih baik daripada saat evaluasi *pre test*. Kegiatan penyuluhan sebaiknya dilakukan secara berkala dengan mengangkat tema bervariasi terkait gizi dan kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat memberikan berbagai informasi yang sangat dibutuhkan oleh masyarakat.

## REFERENSI

- Hardinsyah.2004. *Kiat Sehat Dan Bugar Saat Berpuasa untuk Meningkatkan Mutu Ibadah*.Klinik Konsultasi Gizi dan Klub Diet GMSK IPB, Bogor.
- Khomsan, A 2002. *Puasa, Gizi dan Kesehatan dalam Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Rajagrafindo Press, Jakarta
- Khomsan, A. 2005. *Dampak Kesehatan Puasa dalam Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia, IPB, Bogor