

**GIZI SEIMBANG PADA SAAT PUASA DAN SOSIALISASI DALAM UPAYA
PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID 19 DI DI AREA LINGKUNGAN
SEKOLAH TINGGI KESEHATAN DARMAIS PADANGSIDIMPUAN**

Normayanti Rambe¹, Lisna Khairani Nasution²

¹Dosen Prodi S.1 Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Darmais Padangsidimpuan

²Dosen Prodi S.1 Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Darmais Padangsidimpuan
(normayantirambe89@gmail.com, hp.0823-6498-0185)

ABSTRAK

Sekolah Tinggi Kesehatan Darmais Padangsidimpuan sebagai salah satu tempat yang dapat dimanfaatkan mahasiswa dan dosen dalam upaya sosialisasi pencegahan penyebaran covid-19 selama bulan Ramadhan ini dan juga mahasiswa dapat memanfaatkan pembelajaran online yang merupakan bagian dari partisipasi mahasiswa yang sangat dibutuhkan dalam menyukseskan program pencegahan penyebaran covid pada masyarakat khususnya di Wilayah Kota Padangsidimpuan. Tujuan Pengabdian Kepada masyarakat agar memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai pengetahuan tentang pentingnya pengolahan makanan seimbang yang di konsumsi selama puasa serta contoh menu yang sesuai dengan porsi baik saat sahur maupun berbuka puasa di masa covid-19 dan upaya pencegahan penyebaran covid-19 di area STIKes Darmais Padangsidimpuan dan wilayah masyarakat di sekitaran kampus. Sosialisasi dilaksanakan dengan menggunakan poster. Populasi dan sampel pengabdian ini adalah mahasiswa STIKes Darmais Padangsidimpuan dengan jumlah 65 orang. Hasil pengabdian masyarakat ini diterima antusias oleh oleh para mahasiswa STIKes Darmais Padangsidimpuan yang terlihat dari banyaknya mahasiswa yang bertanya seputar informasi mengenai pengetahuan tentang pentingnya pengolahan makanan seimbang yang di konsumsi selama puasa serta contoh menu yang sesuai dengan porsi baik saat sahur maupun berbuka puasa di masa covid-19 dan upaya pencegahan penyebaran covid-19 di area STIKes Darmais Padangsidimpuan serta upaya deteksi, isolasi dan proteksi Covid-19 dalam kehidupan sehari-hari. Disarankan kegiatan sosialisasi dalam upaya peningkatan pengetahuan pengolahan makanan seimbang atau gizi seimbang dan dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19 di STIKes Darmais Padangsidimpuan dapat dilakukan secara berkala dengan frekuensi yang lebih sering dan jangkauan penyebaran informasinya juga dapat diperluas kepada keluarga mahasiswa STIKes Darmais Padangsidimpuan secara umum agar setiap orang, keluarga dan masyarakat

lebih mengetahui, memahami dan dapat mempraktikkan pengolahan makanan seimbang atau gizi seimbang yang di konsumsi selama puasa serta contoh menu yang sesuai dengan porsi baik saat sahur maupun berbuka puasa dimasa covi19 dan dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19 di STIKes Darmais Padangsidimpuan serta upaya deteksi, isolasi dan proteksi covid-19 dalam kehidupan sehari-hari yang akhirnya dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Kata kunci : Makanan seimbang, Pencegahan, Covid 19

ABSTRACT

Darmais Padangsidimpuan Health College is one of the places that can be utilized by students and lecturers in efforts to socialize the prevention of the spread of covid-19 during Ramadan and also students can take advantage of online learning that is part of student participation that is needed in the success of the program to prevent the spread of covid in the community, especially in Padangsidimpuan city area. The purpose of community service is to inform students about the importance of balanced food processing consumed during fasting as well as examples of menus that correspond to portions both during sahur and iftar in the covid-19 period and efforts to prevent the spread of covid-19 in the area of STIKes Darmais Padangsidimpuan and Masyarakat area around the campus. Socialization is carried out using posters. The population and sample of this devotion are students of STIKes Darmais Padangsidimpuan with a total of 65 people. The results of this community service were received enthusiastically by the students of STIKes Darmais Padangsidimpuan as seen from the number of students who asked about information about the importance of balanced food processing consumed during fasting as well as examples of menus that correspond to portions both during sahur and iftar during the covid-19 period and efforts to prevent the spread of covid-19 in the area of STIKes Darmais Padangsidimpuan and detection efforts, isolate and protection of Covid-19 in daily life. It is recommended that socialization activities to increase knowledge of balanced food processing or balanced nutrition and to prevent the spread of Covid-19 in STIKes Darmais Padangsidimpuan can be done periodically with more frequent frequency and the range of dissemination of information can also be extended to the families of students of STIKes Darmais Padangsidimpuan in general so that everyone, family and society better know, understand and can practice balanced food processing or balanced nutrition consumed during fasting and examples of menus that correspond to good portions during sahur as well as breaking the fast during covi19 and to prevent the spread of Covid-19 in STIKes Darmais Padangsidimpuan as well as efforts to detect, isolate and protect covid-19 in daily life that can eventually improve the level of public health.

Keywords: Balanced food, Prevention, Covid 19

1. PENDAHULUAN

Ramadhan pada tahun 2021 menjadi kedua kali bagi umat muslim di hampir seluruh dunia merasakan berpuasa di tengah pandemi Covid-19 yang belum juga berakhir hingga sekarang. Meningkatkan dan mempertahankan imunitas menjadi hal yang penting agar ibadah puasa bisa berjalan dengan baik dan lancar, serta terhindar dari infeksi Covid-19 yang ada (WHO, 2020). Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 mengumumkan, bahwa data total jumlah kasus positif *corona* di Indonesia sampai dengan 23 April 2021 terdapat jumlah kasus pasien positif *corona* sebanyak 5.436 orang (Gugus Tugas Covid 19, 2021).

Data perkembangan Covid-19 di Sumatera Utara hingga 4 September 2020 terdapat pasien positif *corona* sebanyak 125 orang dengan penambahan 14 kasus baru, pasien meninggal sebanyak 4 orang dan pasien sembuh sebanyak 84 orang (BPBD Sumut, 2021). Data kasus di Kota Padangsidimpuan hingga 16 Februari 2021 dengan jumlah kasus yang masih dalam observasi berjumlah 6 orang dan yang sudah selesai di observasi 289 orang dan yang meninggal sebanyak 10 orang. (BPBD Kota Padangsidimpuan, 2021).

Tingginya peningkatan kasus covid-19 perlu suatu upaya pencegahan penyebaran covid-19. Upaya pencegahan yang dilakukan memerlukan dukungan dari masyarakat khususnya mahasiswa sehingga dapat menurunkan kasus covid-19 yang pada akhirnya dapat meningkatkan derajat kesehatan.

Sekolah Tinggi Kesehatan Darmais Padangsidimpuan sebagai salah satu tempat yang dapat dimanfaatkan

mahasiswa dan dosen dalam upaya sosialisasi pencegahan penyebaran covid-19 selama bulan Ramadhan ini dan juga mahasiswa dapat memanfaatkan pembelajaran online yang merupakan bagian dari partisipasi mahasiswa yang sangat dibutuhkan dalam menyukseskan program pencegahan penyebaran covid pada masyarakat khususnya di Wilayah Kota Padangsidimpuan.

Puasa sebagaimana dijalankan umat Islam, tergolong sebagai partial fasting, karena puasa ini dibatasi oleh makan sahur dan buka puasa. Lain halnya dengan pro-longed fasting, yaitu puasa yang dilaksanakan secara terus menerus guna mengetahui daya tahan seseorang setelah sekian hari tidak makan kecuali minum (Rizki, 2018).

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 dalam kutipan Rizki (2018) 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 (Rizki, 2018).

STIKes Darmais Padangsidempuan setiap bulan Ramadhan mengadakan pertemuan atau berbuka puasa bersama setiap 11 hari berpuasa dibulan Ramadhan. Kegiatan yang dilakukan pada saat pertemuan adalah mendengarkan ceramah dan penyuluhan dari mahasiswa dimana bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa mahasiswa STIKes Darmais Padangsidempuan masih banyak mahasiswa yang menyiapkan menu makanan baik sahur dan berbuka dengan cara di goreng. Mahasiswa berpedoman pada saat berpuasa menyiapkan menu yang praktis dan cepat. Maka berdasarkan fenomena diatas, penulis tertarik untuk melaksanakan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) berupa pengetahuan tentang pentingnya pengolahan makanan seimbang yang di konsumsi selama puasa serta contoh menu yang sesuai dengan porsi baik saat sahur maupun berbuka puasa.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi gizi menggunakan sarana leflet,

contoh makanan yang seimbang selama berpuasa di STIKes Darmais Padangsidempuan dan wilayah masyarakat di sekitaran kampus, ini melalui 3 (tiga) tahap yaitu:

1. Pra Kegiatan, dimana ada Rapat strategi pelaksanaan akan dipimpin oleh ketua pelaksana untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan. Survei lokasi dilakukan paling lambat satu hari sebelum dilaksanakan kegiatan untuk mengatur tata letak perlengkapan dan bentuk kegiatan. Persiapan sarana dan prasarana yang dilakukan sebelum melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di mahasiswa STIKes Darmais Padangsidempuan, antara lain:

- 1) Pembuatan proposal pengabdian masyarakat
- 2) Pembuatan Media (booklet, Contoh Menu Gizi Seimbang)
- 3) Pembuatan pertanyaan tentang gizi
- 4) Persiapan tempat pelaksanaan kegiatan

2. Pelaksanaan Kegiatan
Tahap pelaksanaan kegiatan adalah tahap utama dari program pengabdian pada masyarakat. Responden kegiatan pada tahap pelaksanaan adalah mahasiswa STIKes Darmais Padangsidempuan. Untuk pendampingan pada masyarakat yaitu mahasiswa. Distribusi pelaksanaan sebagai berikut:

- 1) Edukasi Gizi Kegiatan inti dari pengabdian masyarakat ini adalah edukasi mengenai gizi seimbang selama berpuasa yang bertujuan agar responden dapat memahami dan mengaplikasikan pentingnya gizi seimbang selama puasa yang sehat dalam memenuhi kebutuhan makan sehari-hari. Adapun teknis pelaksanaan edukasi gizi yang akan dilaksanakan yaitu:
 - a. Edukasi gizi diberikan melalui penyuluhan (booklet) dan contoh menu sehat dan seimbang.
 - b. Edukasi Gizi seluruh mahasiswa STIKes Darmais Padangsidimpuan.
- 2) Pre test dan post test. *Pre test* adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan responden mengenai materi yang akan disampaikan, dalam hal ini adalah pengetahuan mengenai gizi dan jajanan yang sehat untuk anak sekolah. Kegiatan ini dilakukan sebelum permainan berlangsung. Uji tingkat pengetahuan menggunakan lembar kuisisioner mengenai gizi dan jajanan yang sehat untuk anak sekolah yang diberikan kepada responden untuk diisi sesuai kemampuan masing-masing responden. *Post test* adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan responden mengenai materi setelah permainan selesai. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan responden dari sebelum mendengarkan paparan materi

dengan pengetahuan responden setelah mendengarkan paparan yang disampaikan.

3. Pasca Kegiatan

Tahap pasca kegiatan adalah tahap akhir dari program pengabdian pada masyarakat, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah edukasi. Sebelum edukasi bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal responden tentang gizi seimbang selama bulan puasa. Sedangkan evaluasi sesudah edukasi bertujuan untuk mengetahui perubahan pemahaman responden tentang gizi seimbang selama bulan puasa. Instrumen evaluasi yang digunakan adalah kuesioner. Indikator penilaian mencakup aspek yaitu pengetahuan tentang makanan seimbang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di STIKes Darmais Padangsidimpuan Kota Padangsidimpuan. Kegiatan ini digerakkan oleh Normayanti Rambe, SKM, MKM sebagai ketua tim dan Lisna Khairani, MKM sebagai anggota tim.

Kegiatan ini meliputi pemberian informasi mengenai pengetahuan tentang pentingnya pengolahan makanan seimbang yang di konsumsi selama puasa serta contoh menu yang sesuai dengan porsi baik saat sahur maupun berbuka puasa di masa covid-19 dan upaya pencegahan penyebaran covid-19 di area STIKes Darmais Padangsidimpuan dan wilayah

masayarakat di sekitaran kampus. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah dengan menggunakan poster, diskusi dan tanya jawab. Media yang digunakan berupa poster.

Penyuluhan dimulai dengan mengumpulkan para mahasiswa STIKes Darmais Padangsidempuan dalam kegiatan berbuka puasa bersama sholat tarawih dibulan Ramadhan.

Ketua panitia memberikan kata sambutan dan menjelaskan kegiatan apa saja yang dilakukan dalam rangkaian kegiatan sosialisasi yang dilakukan. Kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan ini diterima antusias oleh para mahasiswa di lapangan STIKes Darmais Padangsidempuan yang terlihat dari banyaknya mahasiswa yang bertanya seputar informasi mengenai mengenai pengetahuan tentang pentingnya pengolahan makanan seimbang yang di konsumsi selama puasa serta contoh menu yang sesuai dengan porsi baik saat sahur maupun berbuka puasa di masa covid-19 dan upaya pencegahan penyebaran covid-19 di area STIKes Darmais Padangsidempuan serta upaya deteksi, isolasi dan proteksi Covid-19 dalam kehidupan sehari-hari.

Hal ini terjadi karena sebagian besar mahasiswa banyak mendapatkan informasi terkait pengetahuan tentang pentingnya pengolahan makanan seimbang yang di konsumsi selama puasa serta contoh menu yang sesuai dengan porsi baik saat sahur maupun berbuka puasa di masa covid-19 dan upaya pencegahan penyebaran covid-19 di area STIKes Darmais Padangsidempuan serta upaya deteksi, isolasi dan proteksi Covid-19 dalam kehidupan sehari-hari dimana

penyebaran covid yang semakin meningkat di Indonesia melalui media elektronik dan media cetak sehingga jemaah sangat antusias bertanya terkait cara pencegahan penularan Covid-19. Hasil akhir yang terlihat dari kegiatan sosialisasi ini adalah sebagian besar mahasiswa memahami pentingnya pengetahuan tentang pengolahan makanan seimbang yang di konsumsi selama puasa serta contoh menu yang sesuai dengan porsi baik saat sahur maupun berbuka puasa di masa covid-19 dan upaya pencegahan penyebaran covid-19 di area STIKes Darmais Padangsidempuan serta upaya deteksi, isolasi dan proteksi Covid-19 dalam kehidupan sehari-hari. pencegahan penyebaran covid-19. Mahasiswa terlihat tertib dan sesuai dengan yang diarahkan oleh panitia kegiatan. Kegiatan pemberian informasi mengenai sosialisasi dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19 di Area STIKes Darmais Padangsidempuan berhasil dilaksanakan.

Upaya isolasi dengan tetap di rumah jika tidak ada urusan penting, jaga jarak, jangan mudik, jangan berkunjung ke zona merah, dan beribadah di rumah saja bila sakit. Upaya proteksi dilakukan untuk mahasiswa antara lain:

- 1) Tingkatkan imun melalui olah raga dan makanan bervitamin
- 2) Makanlah makanan dengan gizi yang seimbang yang dapat di konsumsi selama puasa serta sesuai dengan porsi baik saat sahur maupun berbuka puasa
- 3) Hindarkan stres
- 4) Gunakan masker apabila keluar dari rumah seperti beribadah ke mesjid/musholla

- 5) Pakailah pakaian dengan lengan panjang
- 6) Bawa dan pakailah hand sanitzier sendiri dan sering cuci tangan pakai sabun
- 7) Hindari berjabat tangan
- 8) Hindari menyentuh tangan

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan ini diterima antusias oleh mahasiswa STIKes Darmais Padangsidempuan yang terlihat dari banyaknya mahasiswa yang bertanya terkait pengetahuan tentang pentingnya pengolahan makanan seimbang atau gizi seimbang yang di konsumsi selama puasa serta contoh menu yang sesuai dengan porsi baik saat sahur maupun berbuka puasa dimasa covi19 dan cara pencegahan penularan Covid-19. Hasil akhir yang terlihat dari kegiatan sosialiasi ini adalah sebagian besar mahasiswa memahami pengetahuan tentang pentingnya pengolahan makanan seimbang yang di konsumsi selama puasa serta contoh menu yang sesuai dengan porsi baik saat sahur maupun berbuka puasa dimasa covi19 dan pencegahan penyebaran Covid-19 di area STIKes Darmais Padangsidempuan serta upaya deteksi, isolasi dan proteksi Covid-19 dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa STIKes Darmais Padangsidempuan terlihat tertib dan sesuai dengan yang diarahkan oleh panitia kegiatan. Kegiatan sosialisasi di STIKes Darmais Padangsidempuan telah berhasil dilaksanakan.

Kegiatan sosialisasi tentang pentingnya pengetahuan pengolahan makanan seimbang atau gizi seimbang yang di konsumsi selama puasa serta contoh menu yang sesuai dengan porsi

baik saat sahur maupun berbuka puasa dimasa covi19 dan dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19 di STIKes Darmais Padangsidempuan dapat dilakukan secara berkala dengan frekuensi yang lebih sering dan jangkauan penyebaran informasinya juga dapat diperluas kepada keluarga mahasiswa STIKes Darmais Padangsidempuan secara umum agar setiap orang, keluarga dan masyarakat lebih mengetahui, memahami dan dapat mempraktikkan pengolahan makanan seimbang atau gizi seimbang yang di konsumsi selama puasa serta contoh menu yang sesuai dengan porsi baik saat sahur maupun berbuka puasa dimasa covi19 dan dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19 di STIKes Darmais Padangsidempuan serta upaya deteksi, isolasi dan proteksi covid-19 dalam kehidupan sehari-hari yang akhirnya dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

5. REFERENSI

- BPBD Sumut. (2020). *Data Perkembangan Covid-19 di Sumatera Utara*. Data hingga 4 September 2020. Sumatera Utara.
- BPBD Kota Padangsidempuan. (2021). *Data Perkembangan Covid-19 di Kota Padangsidempuan*. Data Hingga 4 September 2020. Kota Padangsidempuan.
- Ellyvon Pranita *Porsi Makan dan Gizi yang Baik saat Puasa, dari Karbohidrat hingga Protein*. Diakses dari: <https://www.kompas.com/sains/read/2021/04/12/180200823/porsi-makan-dan-gizi-yang-baik-saat-puasa-dari-karbohidrat-hingga-protein?page=all>

Gugus Tugas Covid 19. (2021). *Data Kasus Corona di Indonesia. Kementerian Kesehatan. Data Hingga 23 April 2021*

Hardinsyah. 2004. *Kiat Sehat Dan Bugar Saat Berpuasa untuk Meningkatkan Mutu Ibadah. Klinik Konsultasi Gizi dan Klub Diet GMSK IPB, Bogor.*

Rizki. 2018. *Puasa, Gizi dan Kesehatan dalam Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Rajagrafindo Press, Jakarta*

WHO. (2020). *Data Perkembangan Covid-19 di Dunia.*





YAYASAN PENGURUAN KARYA BUNDA LANGGA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) DARMA PADANGSIDEMPURAN
Jalan Belibis No.1 Perumahan Sopo Indah Sigulang Kes.Padangsidempuran Tenggara Kota
Padangsidempuran
Phone/Fax : (0634) 21672

MINUM 8 GELAS AIR PERHARI DI BULAN PUASA



SELAMAT MENUNAIKAN IBADAH PUASA

www.stikes.darma.ac.id