

**LAPORAN
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U



Universitas
Esa Unggul

**SOSIALISASI POLA KONSUMSI SEHAT DAN EKONOMIS SELAMA
RAMADHAN**

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

Oleh:

PRITA DHYANI SWAMILAKSITA

0417098602

FITRA SURYANI

20190302077

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

MEI 2020

**Halaman Pengesahan Laporan Kegiatan
Program Pengabdian Masyarakat
Universitas Esa Unggul**

1. Judul Kegiatan Abdimas : Sosialisasi Pola Konsumsi Sehat Dan Ekonomis Selama Ramadhan
2. Nama Mitra Sasaran : Universitas Esa Unggul
3. Ketua Tim :
 - a. Nama : Prita Dhyani Swamilaksita, SP, MSi
 - b. NIDN : 0417098602
 - c. Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar
 - d. Fakultas/Prodi : Fikes/Gizi
 - e. Telpn : 087874495866
4. Lokasi Kegiatan Mitra :

Alamat : Jl. Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk
Kabupaten/Kota : Jakarta Barat
Provinsi : DKI Jakarta
5. Waktu Kegiatan : 21 April 2022
6. Luaran yang dihasilkan : Satu artikel ilmiah yang dipublikasikan melalui jurnal ber ISSN (*submitted*)

Jakarta, 20 Mei 2022

Menyetujui,
Dekan Fakultas

Pelaksana


Prof. Dr. Aprilita Rina Yanti Eff. M. Biomed. Apt
NIP. 215020572


Prita Dhvani S., SP, M.Si
NIP. 216030626

Mengetahui
Ketua Lembaga Penelitian


02/06/2022
Dr. Ervita Ladhya Mulvani, S.Gz. M.Sc
NIP. 209100388

PENDAHULUAN

Puasa adalah terapi pengobatan alami paling tua yang tidak pernah lenyap ditelan zaman. Selain untuk keperluan rohani, puasa juga bermanfaat bagi Kesehatan jasmani. Ketika puasa, tubuh tidak mendapat asupan makan dan minum selama kurang lebih 8 jam sampai akhirnya diisi kembali. Selama menjalankan puasa racun-racun yang menumpuk ditubuh dikeluarkan melalui mekanisme tubuh itu sendiri (Naan, 2018). Banyak penelitian yang menunjukkan hasil positif dari manfaat puasa. Ketika waktu berpuasa, menyebabkan liver lebih aktif dan leluasa melakukan pembersihan atau pembuangan racun (detoksifikasi) sehingga dengan berkurangnya racun dalam tubuh, sirkulasi oksigen dan zat-zat gizi akan meningkat ke seluruh tubuh sehingga sel bisa memperbaiki diri dalam meningkatkan fungsinya secara optimal. Dalam keadaan lapar, potensi regenerasi sel menjadi sel yang lebih baik amatlah besar sebab tubuh yang kelaparan akan efektif mendeteksi sel yang rusak mana yang bisa 'dimakan' dan mana yang bisa didaur ulang (Lebang, 2015). Berkurangnya kalori saat berpuasa menjadikan liver mengubah glikogen menjadi glukosa dan energi. Seiring berkurangnya glikogen, maka tubuh akan menggunakan protein dalam otot sebagai penghasil energi dengan cara merubahnya menjadi asam amino terlebih dahulu, lalu asam lemak digunakan paling akhir setelah energi dari protein menipis. Lemak dirubah menjadi keton sebelum menjadi energi yang digunakan di otak. Penggunaan lemak untuk energi membantu penurunan berat badan, menjaga otot, dan dalam jangka panjang mengurangi kadar kolesterol. Selain itu, penurunan berat badan menghasilkan kontrol diabetes yang lebih baik dan mengurangi tekanan darah.

Ketika puasa, terjadi ketosis merupakan adaptasi tubuh untuk mencegah kekurangan protein akibat pembakaran termasuk mencegah akumulasi asam lemak intermediet yang tidak teroksidasi, mempertahankan keseimbangan redoks hati, dan suplai energi organ ekstrahepatik pada stadium kekurangan glukosa (Maryam, et al. 2015). Untuk melakukan penghematan energi, tubuh secara reflek melakukan pertahanan diri dengan melakukan pengurangan beban, yaitu mulai melakukan pengurangan zat-zat bersifat racun dan juga sisa-sisa metabolisme seperti timbunan lemak, sel-sel aus, jaringan rusak, dan sebagainya. Dalam proses ini, tubuh akan mempercepat pertumbuhan sel-sel baru, pada saat protein disintesa ulang dari sel-sel aus sehingga kadar protein tetap konstan dan normal selama berpuasa. Racun-racun yang tidak bisa di *recycle* dibuang, ditandai dengan urine yang lebih keruh, pengeluaran mucus dan berlanjut melalui usus besar.

Asupan makanan dan cairan yang seimbang penting saat berpuasa. Ginjal sangat efisien dalam menjaga air dan garam tubuh, seperti natrium dan kalium. Untuk mencegah kerusakan otot, makanan harus mengandung tingkat 'makanan energi' yang cukup, seperti karbohidrat dan sedikit lemak. Oleh karena itu, diet seimbang dengan jumlah nutrisi, garam, dan air yang cukup sangat penting. Untuk mendapatkan manfaat penuh dari puasa, seseorang harus banyak memikirkan jenis dan jumlah makanan yang

akan mereka nikmati. Makan berlebihan tidak hanya dapat membahayakan tubuh tetapi juga dianggap mengganggu pertumbuhan spiritual seseorang. Makanan yang harus dihindari adalah makanan yang banyak diproses, makanan cepat terbakar yang mengandung karbohidrat dalam bentuk gula, tepung putih, dll. Serta makanan berlemak (misalnya kue, biskuit, cokelat, dan permen). Selain itu, perlu menghindari kandungan kafein dalam minuman seperti teh, kopi, dan cola, karena kafein merupakan diuretik dan merangsang kehilangan air lebih cepat melalui buang air kecil.

Terdapat beberapa faktor yang membuat makanan tidak tercerna dengan baik, seperti kombinasi jenis makanan yang terlalu beragam, komposisi jenis makanan yang tidak mempertimbangkan asam-basa tubuh, makanan kurang lama dikunyah, langsung menyantap makanan berat saat buka puasa. Makanan yang tidak tercerna dengan baik akan menumpuk di colon (Supeni, 2019). Secara alami, ampas akan dipadatkan ke dinding colon sehingga mucus meningkat. Mucus yang berlebihan akan mengerak, bersama dengan ampas yang mengeras akan menghasilkan gas toksik yang akan terserap darah melalui poros-poros dinding usus.

Sudut pandang masyarakat mengenai makanan sehat perlu diperbaiki, bahwa makanan sehat yang dibutuhkan oleh tubuh khususnya selama berpuasa tidaklah harus mahal. Beberapa menu makanan dengan bahan yang mudah ditemui dan terjangkau bisa menjadi alternatif pilihan selama berpuasa. Hal yang perlu diperhatikan adalah pemenuhan protein dan serat yang cukup agar tidak mudah lapar dan proses metabolisme tubuh dapat berlangsung dengan baik. Oleh karena itu, sosialisasi mengenai pola makan sehat dan ekonomis selama Ramadhan ini dilakukan dengan harapan masyarakat menjadi tahu apa yang terjadi pada tubuh selama berpuasa sehingga dapat memilih makanan sehat untuk sahur dan berbuka supaya tetap sehat, aktif dan produktif.

Tujuan Kegiatan

1. Sebagai sarana untuk mengedukasi masyarakat mengenai apa yang terjadi pada tubuh selama berpuasa sehingga dapat memilih makanan sehat untuk sahur dan berbuka supaya tetap sehat, aktif dan produktif.
2. Sebagai sarana mendapatkan informasi dan materi mengenai pentingnya berpuasa bagi tubuh serta dapat memilih makanan sehat dan ekonomis selama puasa.

Sasaran Program

Sasaran program adalah seluruh seluruh pegawai dan mahasiswa di Universitas Esa Unggul.

METODE

Metode pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan metode sosialisasi secara langsung atau penyuluhan, diskusi, dan Tanya jawab kepada seluruh pegawai dan mahasiswa di Universitas Esa Unggul melalui Zoom pada tanggal 21 April 2022.

Mekanisme kegiatan

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
<i>Pembukaan :</i>			
1.	5 menit	<ol style="list-style-type: none">1. Memberi salam2. Menjelaskan tujuan sosialisasi3. Menyebutkan urutan materi yang akan dijelaskan (outline)	<ol style="list-style-type: none">1. Menjawab salam2. Mendengarkan dan memperhatikan
<i>Pelaksanaan :</i>			
2	30 menit	Penjelasan materi secara rinci sesuai outline Materi : <ol style="list-style-type: none">1. Pentingnya berpuasa bagi tubuh2. Memilih makanan sehat dan ekonomis	Menyimak, memperhatikan
<i>Evaluasi :</i>			
3.	15 menit	Tanya jawab seputar materi yang disampaikan	Bertanya dan menjawab pertanyaan.

-
1. Pentingnya berpuasa bagi tubuh
 2. Memilih makanan sehat dan ekonomis
-

Penutup :

- | | | | |
|----|---------|--|----------------|
| 4. | 5 menit | 1. Mengucapkan terimakasih atas peran peserta | Menjawab salam |
| | | 2. Mengucapkan terima kasih dan mengucapkan salam. | |
-

Kriteria Evaluasi

Evaluasi struktur

Seluruh pegawai Universitas Esa Unggul dan Mahasiswa ikut dalam kegiatan sosialisasi

Penyelenggaraan penyuluhan dilakukan di Universitas Esa Unggul (via Zoom Meeting)

Pengorganisasian dan sosialisasi acara melalui Instagram esa unggul dan wa grup dilakukan 2 hari sebelumnya.

Evaluasi proses

Seluruh peserta antusias terhadap materi sosialisasi

Seluruh peserta tidak meninggalkan zoom sebelum kegiatan selesai

Seluruh peserta terlibat aktif dalam kegiatan sosialisasi yang tercermin dari banyaknya pertanyaan yang disampaikan.

Evaluasi hasil

Seluruh peserta mengetahui dengan baik tentang pentingnya berpuasa bagi tubuh (mengisi form evaluasi)

Seluruh peserta dapat mengetahui tentang pemilihan makanan sehat dan ekonomis selama berpuasa (mengisi form evaluasi)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Persiapan dilakukan dengan menyampaikan kepada tim Forum Ilmiah LPPM-UEU mengenai materi yang akan disampaikan dalam sosialisasi, kemudian Tim LPPM melakukan Pembuatan Satuan Acara Penyuluhan (SAP), serta menyiapkan Poster. Tim abdimas membuat materi yang akan disampaikan dalam bentuk PPT agar mudah disampaikan.

Tahap Pelaksanaan

Pada jadwal yang sudah ditentukan link zoom telah disiapkan dan dibagikan kepada peserta yang mendaftar (1 hari sebelumnya). Kegiatan diawali dengan moderator (Dr. Ari Anggraeni) membuka acara kegiatan sosialisasi. Saya selaku penyaji menyampaikan materi sosialisasi setelah materi sebelumnya disampaikan terlebih dahulu oleh Dr. Edy Aswandy.

PENUTUP

Kegiatan ini dilakukan untuk sosialisasi mengenai pola makan sehat dan ekonomis selama berpuasa sehingga masyarakat, khususnya pegawai agar mampu membuat pilihan makanan yang tepat selama berpuasa untuk menujung pola hidup sehat aktif dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Boga H, Farida S, Winne W. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In: Health Information System. Jakarta: Jakarta: Kmenetrian Kesehatan Republik Indonesia; 2019.
2. Berhe H, Mihret A, Yitayih G. Prevalence of Diarrhea and Associated Factors Among Children Under-Five Years of Age in Enderta Woreda, Tigray, Northern Ethiopia, 2014. *Int J Ther Appl*. 2016;31(June 2016):32–7.
3. Fischer Walker CL, Rudan I, Liu L, Nair H, Theodoratou E, Bhutta ZA, et al. Global burden of childhood pneumonia and diarrhoea. *Lancet*. 2013;381(9875):1405–16.
4. Nazek, Al-Gallas. Etiology of Acute Diarrhea in Children and Adults in Tunis, Tunisia, with Emphasis on Diarrheagenic Escherichia coli: Prevalence, Phenotyping, and Molecular Epidemiology. *Am J Trop Med Hyg*. 2007;77(3):571–

82.

5. Lailatul M. Ketersediaan sarana sanitasi dasar, personal hygiene ibu, dan kejadian diare. *KEMAS J Kesehat Masy* [Internet]. 2019;8(2):176–82. Available from: <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/article/view/2819/2875>
6. Meliyanti F. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Diare pada Balita. *J Ilmu Kesehat Aisyah* [Internet]. 2016;1(2). Available from: <https://aisyah.journalpress.id/index.php/jika/article/view/15>
7. Harsismanto J, Eva O, Astuti D. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media Video Dan Poster Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak dalam Pencegahan Penyakit Diare. *J kesmas Asclepius* [Internet]. 2019;1(1). Available from: <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKA/article/view/747/424>
8. Indriasari, Esmeralda N. Pengaruh Media Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Diare Pada Anak Di Puskesmas Batu Aji Kota Batam 2018. *Zo Kedokt* [Internet]. 2019;9(2):53–61. Available from: <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonadokter/article/view/291/240>
9. Amir H, Agus AI, Irfan M, Bima M, Ad IA, Hafid MF, et al. Penerapan 3M dalam Mencegah Penularan Covid-19 di Desa Lonjoboko Kabupaten Gowa. 2021;1(01):1–4. Available from: <https://ideapengabdianmasyarakat.ideajournal.id/index.php/ipm/article/view/1/1>
10. Sriyanah N, Efendi S, Nurleli N, Mardati M. Hubungan Peran Serta Orang Tua dengan Dampak Hospitalisasi pada Anak Usia Prasekolah di Ruang Al-Fajar RSUD Haji Makassar. *An Idea Heal J*. 2021;1(1):1–5.
11. Amir H, Sudarman S, Batara AS, Asfar A. Covid19 pandemic: management and global response. *J Kesehat Lingkung* [Internet]. 2020;12:121–8. Available from: <https://e-journal.unair.ac.id/JKL/article/view/21050>
12. Naan, N. (2018). Model Terapi Ibadah dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual. *Syifa Al-Qulub*, 2(2),98-107.
13. Lebang, E. (2015). *Detoksifikasi: Membuang Tumpukan Racun Tubuh Secara Holistik*. Mizan Qanita.
14. Khoubnasabjafari, Maryam, et al. 2015. Reliability of malondialdehyde as a biomarker of oxidative stress in psychological disorders. *BioImpacts*,5(3), 123-127
15. Supeni, S. (2019). *PENGARUH PEMBERIAN FORMULA SONDE TEMPE PADA PASIEN STROKE NON HEMORAGIK DENGAN FREKUENSI DIARE DI RUMAH SAKIT HARAPAN MAGELANG* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).

Universitas
Poster Kegiatan Sosialisasi

 **Forum Ilmiah Abdimas** 

POLA HIDUP DAN BUDAYA MAKAN SEHAT SERTA EKONOMIS SELAMA BERPUASA RAMADHAN

Narasumber



Dr. Edy Aswandy, M.Si.
Ekonomi yang Sehat di Bulan Ramadhan
- Dosen Fakultas Ekonomi & Bisnis Universitas Esa Unggul

GRATIS

Free e-Sertifikat



Prita Dhyani Swamilaksita, S.P., M.Si.
Pola Konsumsi Sehat dan Ekonomis selama Ramadhan
- Dosen Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

Moderator




Dr. Ummanah, S.Sos., M.Si.
Ramadhan Indah Bersama Komunikasi Rasa
- Ka. Pusat Pengabdian Masyarakat LPPM-UEU
- Dosen Fakultas Ilmu Komunikasi

Dr. Ari Anggarani Winadi PT., SE., MM.
- Dosen Fakultas Ekonomi & Bisnis Universitas Esa Unggul


Meeting ID : 921 7067 1198
Passcode : 646991

 **LIVE**
 LPPM Universitas Esa Unggul

 Kamis, 21 April 2022
13.00 – Selesai WIB

Pendaftaran:
bit.ly/AbsensiFIA21Apr22

 www.esaunggul.ac.id  Universitas.esaunggul  UnivfisaUnggul  Univ_esaunggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U