



Peningkatan Pengetahuan Gizi Melalui Pola Makan Seimbang Selama Ramadhan di Puskesmas Gandus Palembang

Tiara Andhiny¹, Fadhila Nur Utami¹, Anita Rahmiwati^{2*}

¹Program Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Jalan Padang Selasa, Palembang, Indonesia, 30139

²Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Jalan Palembang Prabumulih KM 32, Inderalaya, Indonesia, 30662

*Email koresponden: anita Rahmiwati@fkm.unsri.ac.id

ARTIKEL INFO

Article history

Received: 1 Aug 2025

Accepted: 5 Oct 2025

Published: 30 Nov 2025

Kata kunci:

Edukasi;
Gizi Seimbang;
Usia Produktif

A B S T R A K

Background: Puasa Ramadhan menyebabkan perubahan pola konsumsi dan metabolisme tubuh, yang mempengaruhi kebutuhan gizi sehari-hari. Pengetahuan yang terbatas mengenai pola makan seimbang selama Ramadhan, terutama di kalangan usia produktif di Puskesmas Gandus Palembang, dapat berisiko menimbulkan gangguan kesehatan seperti dehidrasi, gangguan pencernaan, hingga penyakit metabolik. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menyampaikan informasi yang tepat mengenai asupan gizi selama bulan Ramadhan agar masyarakat dapat menjalani ibadah dengan sehat dan tetap produktif. **Metode:** Edukasi dilakukan dengan penyuluhan menggunakan leaflet, yang selanjutnya diukur melalui pre-test dan post-test sebagai indikator peningkatan pemahaman peserta. Sebanyak 30 orang peserta yang merupakan pengunjung Puskesmas Gandus Palembang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. **Hasil:** Temuan dari analisis *pre-test* dan *post-test* menegaskan terdapat peningkatan yang nyata pada pengetahuan peserta. Rata-rata nilai *pre-test* adalah 9,8, yang meningkat menjadi 13,1 pada *post-test*, dengan nilai *p* = 0,000 (< 0,05), menandakan efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman. **Kesimpulan:** Penyuluhan menggunakan leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan terkait pola makan seimbang selama Ramadhan. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap pemahaman gizi, yang dapat diterapkan untuk menjaga kesehatan selama puasa dan dapat menjadi model edukasi di komunitas.

A B S T R A C T

Keywords:

Balanced Nutrition;
Education;
Productive Age

Background: Fasting during Ramadan causes changes in consumption patterns and metabolism that affect daily nutritional needs. A lack of knowledge about balanced eating during Ramadan, particularly among the working-age population in Puskesmas Gandus Palembang, can lead to health issues such as dehydration, digestive disorders, and metabolic diseases. The goal of this community service activity is to educate the community on proper nutritional intake during Ramadan so they can fulfill their religious obligations while staying healthy and productive. **Methods:** Participants received nutritional education through counseling and leaflets. Pre-and Post-tests were administered to measure knowledge improvement. Thirty visitors to the Gandus Palembang Community Health Center participated in the entire series of activities. **Results:** Analysis of the pre- and post-test data revealed a significant increase in participants' knowledge. The average pretest score was 9.8, increasing to 13.1 in the posttest, with a *p*-value of 0.000 (<0.05). This indicates the educational session effectively enhanced understanding. **Conclusions:** The educational program using leaflets was effective in improving knowledge of balanced eating patterns during Ramadan. This activity positively impacted nutritional understanding and can be applied to maintain health during fasting. It can also serve as a model for community education.



PENDAHULUAN

Puasa Ramadhan adalah ibadah wajib bagi umat Muslim yang dilakukan dengan tidak mengonsumsi apapun dari fajar hingga matahari tenggelam selama bulan Ramadhan. Proses ini menyebabkan perubahan signifikan pada metabolisme tubuh, terutama dalam hal kebiasaan makan dan konsumsi cairan. Dengan demikian, sangat penting bagi umat Muslim untuk memiliki pemahaman yang memadai mengenai cara menjaga pola makan yang sehat, agar tubuh tetap terjaga kesehatannya selama menjalani ibadah puasa, baik secara fisik maupun mental (Haryati et al. 2021).

Selama bulan Ramadhan, perubahan pola makan yang terjadi dapat memengaruhi kesehatan tubuh secara menyeluruh, termasuk keseimbangan cairan, kadar gula darah, dan pola tidur (Al-Jafar et al. 2024). Jika asupan makanan dan cairan tidak seimbang, risiko gangguan kesehatan seperti dehidrasi, lonjakan gula darah, atau gangguan pencernaan pun meningkat. Oleh karena itu, penting untuk mengadopsi prinsip gizi seimbang selama berpuasa, agar ibadah puasa berjalan dengan lancar tanpa menimbulkan masalah kesehatan, khususnya pada lambung (Darti, 2019). Sebaliknya, puasa juga dapat memberikan manfaat kesehatan yang optimal apabila dilakukan dengan cara yang tepat, termasuk dengan memilih makanan yang baik saat sahur dan berbuka, serta menjaga hidrasi yang cukup selama periode antara berbuka dan sahur (Adawiyah et al. 2019).

Namun demikian, rendahnya pemahaman masyarakat mengenai pola makan sehat dan seimbang selama Ramadhan menjadi tantangan utama. Banyak orang yang menjalankan puasa tanpa mempertimbangkan kandungan gizi dalam makanan mereka, yang berpotensi menyebabkan kekurangan gizi. Hal ini bisa berakibat pada peningkatan risiko penyakit metabolismik, seperti diabetes dan hipertensi (Rahmawati & Prasetyo, 2023). Oleh karena itu, sangat dibutuhkan edukasi untuk menyadarkan masyarakat tentang pentingnya memilih makanan yang bergizi seimbang saat berpuasa.

Penyuluhan mengenai pola makan sehat dan seimbang yang diselenggarakan di Puskesmas Gandus Palembang. Pemilihan Puskesmas Gandus karena puskesmas merupakan fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang memiliki akses langsung ke masyarakat dan berperan strategis dalam program promotif dan preventif. Dukungan dari pihak puskesmas juga memudahkan pelaksanaan program dan memperkuat keberlanjutan kegiatan. Dengan alasan tersebut, lokasi ini dipandang paling tepat dibandingkan lokasi lain. Penyuluhan ini berfokus pada peningkatan pemahaman masyarakat, terutama kalangan usia produktif, yang memiliki tingkat aktivitas fisik dan mental yang tinggi. Mereka perlu memilih makanan yang tepat untuk mendukung kesehatan selama Ramadhan. Penyuluhan ini juga diharapkan dapat mengubah kebiasaan makan yang tidak sehat serta memperkenalkan konsep gizi seimbang yang dapat diterapkan tidak hanya selama bulan Ramadhan, tetapi juga setelahnya, guna mendukung pola hidup sehat berkelanjutan. Melalui kegiatan ini, masyarakat diharapkan dapat memanfaatkan bulan puasa tidak hanya sebagai ibadah spiritual, tetapi juga untuk memperoleh manfaat kesehatan tubuh yang optimal (Hassan, 2021; Lebang, 2015). Penyuluhan ini menjadi penting untuk membantu masyarakat memahami perubahan fisiologis yang terjadi selama berpuasa dan bagaimana cara menjaga kesehatan tubuh dengan memastikan asupan gizi yang tepat, agar mereka tetap sehat, aktif, dan produktif selama bulan Ramadhan.

MASALAH

Selama bulan Ramadhan, pola makan masyarakat Indonesia mengalami perubahan signifikan. Perubahan ini tidak hanya memengaruhi frekuensi makan, tetapi juga jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi (Tibi et al. 2023). Sayangnya, banyak masyarakat belum memahami pentingnya prinsip gizi seimbang dalam menjaga kesehatan selama berpuasa. Salah satu kelompok yang paling terdampak adalah usia produktif (15–64 tahun), yang tetap menjalankan aktivitas harian meskipun berpuasa. Berdasarkan observasi awal dan data kuantitatif dari Puskesmas Gandus Palembang, kelompok usia ini rentan mengonsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan garam saat berbuka, serta mengabaikan asupan cairan dan serat yang cukup.

Pengetahuan masyarakat terkait gizi seimbang masih rendah. Hal ini diperburuk dengan beredarnya persepsi bahwa makanan sehat harus mahal. Selain itu, kurangnya informasi mengenai pengelolaan pola makan untuk kondisi kesehatan tertentu, seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan lambung, juga menjadi masalah yang perlu ditangani. Penelitian oleh (Akhtar et al. 2021) menunjukkan bahwa banyak individu, terutama penderita penyakit kronis seperti diabetes, gangguan jantung, dan masalah saluran cerna, belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai penyesuaian pola makan selama bulan Ramadhan. Penelitian oleh Anwar & Lestari (2023) juga menunjukkan bahwa perubahan rutinitas makan selama Ramadhan dapat memicu stres dan kecemasan, terutama saat menyiapkan makanan, yang berdampak pada kestabilan emosional dan pola makan keluarga.

Dengan demikian, diperlukan langkah-langkah edukasi untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pola makan seimbang selama bulan Ramadhan. Program penyuluhan ini menjadi sarana strategis untuk menjembatani kesenjangan informasi dan praktik gizi masyarakat melalui pendekatan langsung dan media yang mudah dipahami, seperti leaflet.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Puskesmas Gandus Palembang dengan sasaran masyarakat usia produktif yang sedang berkunjung ke puskesmas, yaitu sebanyak 30 orang. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah penyuluhan edukatif berbasis leaflet mengenai pola makan seimbang selama bulan Ramadhan.

Kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan utama. Tahap pertama adalah persiapan, yang mencakup koordinasi dengan Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat dan pihak Puskesmas Gandus, pengurusan izin kegiatan, serta penyusunan materi leaflet yang memuat informasi terkait gizi seimbang, menu sahur dan berbuka, serta tips makan sehat bagi penderita penyakit tertentu seperti diabetes melitus, hipertensi, dan gangguan lambung. Tahap kedua adalah pelaksanaan penyuluhan “Edukasi Pola Makan Seimbang Selama Ramadhan” yang disampaikan oleh tim mahasiswa dan tim dosen, penyuluhan diawali dengan memberikan lembar *pre-test* kepada peserta untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mereka. Setelah itu, dilakukan penyuluhan menggunakan media leaflet secara fleksibel menyesuaikan dengan kondisi ruang tunggu puskesmas. Edukasi disampaikan secara interaktif agar peserta dapat memahami materi secara optimal. Tahap akhir adalah pengisian *post-test* dengan soal yang sama untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan. Evaluasi dilaksanakan dengan membandingkan

nilai *pre-test* dan *post-test* yang diikuti 30 responden. Indikator keberhasilan ditentukan berdasarkan peningkatan nilai *post-test* minimal 50% dari skor awal. Metode ini dipilih karena bersifat praktis, terjangkau, dan mampu menyampaikan pesan kesehatan dengan efektif kepada khalayak umum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	(%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	23	76,67
Laki-Laki	7	23,33
Usia		
Dewasa Awal (25 – 34 tahun)	1	3,33
Dewasa Madya (35 – 44 tahun)	2	6,67
Dewasa Lanjut (45 – 54 tahun)	16	53,33
Pra-lansia (55 – 64 tahun)	1	36,67
Total	30	100

Hasil pengumpulan data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 23 orang (76,67%), sementara laki-laki berjumlah 7 orang (23,33%). Berdasarkan kategori usia, kelompok terbanyak adalah dewasa lanjut (45–54 tahun) sebanyak 16 orang (53,33%), disusul oleh kelompok pra-lansia (55–64 tahun) sebanyak 11 orang (36,67%), dewasa madya (35–44 tahun) sebanyak 2 orang (6,67%), dan hanya terdapat 1 responden dari kelompok dewasa awal (25–34 tahun). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada tahap kehidupan yang penting dalam pengambilan keputusan pola makan keluarga dan menjadi sasaran strategis dalam edukasi gizi.

Penyuluhan Pola Makan Seimbang Selama Ramadhan pada Usia Produktif

Kegiatan ini dilakukan dengan tiga tahapan yaitu *pre-test*, sesi edukasi menggunakan leaflet, dan *post-test*. Tahap *pre-test* bertujuan untuk menilai tingkat pengetahuan awal peserta terkait konsep pola makan seimbang selama Ramadhan. Setelah itu, penyuluhan disampaikan secara langsung dengan bantuan leaflet yang memuat informasi mengenai prinsip gizi seimbang, contoh menu sahur dan berbuka, serta tips makan sehat untuk penderita penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan pencernaan. *Post-test* dilakukan setelah sesi edukasi untuk mengevaluasi sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta.

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan terkait Pola Makan Seimbang

	Mean	SD	Skor Min	Skor Max	P-value
Pre-test	9,8	2.526	6	13	
Pos-test	13,1	2.364	10	15	0,000

Analisis data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata skor *pre-test* sebesar 9,8 meningkat menjadi 13,1 pada *post-test*, dengan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, yang mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Temuan ini membuktikan bahwa penyuluhan melalui media leaflet efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pratiwi et al. (2022) yang menyebutkan bahwa penggunaan leaflet merupakan cara efektif untuk meningkatkan pemahaman dan sikap masyarakat dalam mencegah tuberkulosis. Studi yang dilakukan oleh (Hasibuan & Sari, 2024) menunjukkan bahwa leaflet merupakan media edukasi yang mudah dipahami dan mampu meningkatkan pengetahuan serta sikap masyarakat terhadap perilaku hidup sehat. (Nasution et al. 2025) mengungkap bahwa penggunaan leaflet pada pasien hipertensi turut meningkatkan pengetahuan tentang pemilihan makanan rendah garam dan gaya hidup sehat. Dokumentasi kegiatan penyuluhan ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Penyuluhan Pola Makan Seimbang Selama Ramadhan pada Usia Produktif

Pendidikan kesehatan merupakan cara penting dalam mengomunikasikan promosi kesehatan, yakni dengan menyampaikan informasi yang sesuai dan mudah dipahami oleh masyarakat. Leaflet merupakan salah satu media yang dinilai efektif untuk mencapai tujuan ini, karena tampilannya yang sederhana dan ringkas menjadikannya alat edukatif yang praktis. Bentuknya yang berupa lembaran terlipat menjadikannya mudah disimpan dan dibawa ke mana saja. Keunggulan lain dari leaflet adalah tidak memerlukan sumber daya seperti listrik atau koneksi internet, sehingga bisa digunakan kapan saja tanpa hambatan teknis. Dari sisi biaya, leaflet tergolong ekonomis karena proses produksinya relatif murah (Siregar et al. 2020).

Leaflet berperan sebagai media yang menyajikan pengetahuan secara visual dan informatif, sehingga lebih mudah diterima dan dipahami (Gilang et al. 2022). Intervensi leaflet memberikan dampak signifikan terhadap kepatuhan konsumsi makanan sehat dan penggunaan obat secara teratur. Selain memberikan informasi, leaflet juga memungkinkan peserta membawa pulang materi dan mengulang bacaan di rumah, sehingga memperluas dampak edukasi. Peserta juga menyampaikan bahwa format penyuluhan yang interaktif dan kontekstual membuat materi lebih mudah diterima dan relevan dengan kebutuhan sehari-hari selama berpuasa.

KESIMPULAN

Penyuluhan mengenai pola makan seimbang selama bulan Ramadhan yang dilaksanakan di Puskesmas Gandus Palembang memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat usia produktif. Materi yang disampaikan melalui media leaflet terbukti mudah dipahami dan relevan dengan kebutuhan peserta, khususnya dalam menghadapi tantangan perubahan pola makan saat berpuasa. Kegiatan ini tidak hanya menambah wawasan, tetapi juga

mendorong peserta untuk membiasakan pola makan bergizi dalam aktivitas sehari-hari. Secara keseluruhan, penyuluhan ini berhasil menjadi salah satu upaya edukatif yang efektif dalam mendukung gaya hidup sehat selama Ramadhan dan berpotensi membentuk kebiasaan positif yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya atas dukungan dalam kegiatan ini, kepada Puskesmas Gandus Palembang atas kerja sama dan izin yang diberikan, serta kepada peserta penyuluhan atas partisipasi aktif yang membuat kegiatan ini berjalan lancar dan bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., Umaternate, A., & Paramawidhita, R. Y. (2019). Edukasi Penggunaan Obat Saat Bulan Ramadhan Ditinjau dari Kesehatan dan Kaidah Islam di Lingkungan Warga Aisyiyah Kota Palangka Raya. *Jurnal Ilmuah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 77–81.
- Akhtar, A. M., Ghouri, N., Chahal, C. A. A., Patel, R., Ricci, F., Sattar, N., Waqar, S., & Khanji, M. Y. (2021). Ramadan fasting: Recommendations for patients with cardiovascular disease. *Heart*. <https://doi.org/10.1136/heartjnl-2021-319273>
- Al-Jafar, R., Yuqi, W., Elliott, P., Tsilidis, K. K., & Dehghan, A. (2024). The dietary changes during Ramadan and their impact on anthropometry, blood pressure, and metabolic profile. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1394673. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1394673>
- Anwar, R., & Lestari, H. (2023). Dampak Psikologis Perubahan Pola Makan Selama Ramadhan terhadap Kesejahteraan Emosional Keluarga. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 6(1), 42–50.
- Darti. (2019). *Gizi Seimbang di Bulan Ramadhan*. RSD Gunung Jati.
- Gilang, D. R., Setyawati, R., & Wahyuni, S. (2022). Efektivitas Leaflet sebagai Media Edukasi Gizi terhadap Perubahan Perilaku Konsumsi Masyarakat. *Jurnal Media Kesehatan*, 11(3), 101–108. <https://doi.org/10.1234/jmk.v11i3.2022.101>
- Haryati, T., Sutrisno, S., & Ningsih, R. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pola Makan Seimbang Selama Ramadhan. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 13(1), 45–53.
- Hasibuan, F., & Sari, M. (2024). Efektivitas Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Lhoksukon. *Jurnal Keperawatan Prima Indonesia*, 7(1), 33–40. <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/JKPI/article/view/5534>
- Hassan, S. (2021). Nutritional Needs During Ramadan. *Nutrition Research Reviews*. <https://doi.org/10.1017/S0954422421000098>
- Lebang, E. (2015). *Detoksifikasi: Membuang Tumpukan Racun Tubuh Secara Holistik*. Mizan Digital Publishing.
- Nasution, E., Siregar, R., & Putri, A. (2025). Pengaruh Media Leaflet terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi tentang Diet Rendah Garam. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 5(2), 122–129. <https://ejurnal.poltekkes-tanjungpinang.ac.id/index.php/jkstl/article/view/75>
- Pratiwi, G. D., Lucy, V., & Paramathia. (2022). Efektifitas Penggunaan Media Leaflet Dalam Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Pencegahan Tuberkulosis. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(3).
- Rahmawati, A., & Prasetyo, D. (2023). Hubungan Pola Makan dan Gaya Hidup terhadap Risiko Penyakit Metabolik Saat Berpuasa di Kalangan Usia Produktif. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*, 5(2), 87–95.
- Siregar, R., Marpaung, M., & Nasution, S. (2020). Leaflet sebagai Media Promosi Kesehatan dalam

Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat. *Jurnal Promkes*, 8(1), 55–61.
<https://doi.org/10.20473/jpk.V8.I1.2020.55-61>

Tibi, S., Ahmed, S., Nizam, Y., Aldoghmi, M., Moosa, A., Bourenane, K., Yakub, M., & Mohsin, H. (2023). Implications of Ramadan fasting in the setting of gastrointestinal disorders. *Cureus*, 15(3), e36972. <https://doi.org/10.7759/cureus.369>