



Intervensi Berkelanjutan Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik untuk Masyarakat Umum Selama Ramadhan

Sustainable Intervention for Balanced Nutrition and Physical Activity in the General Population During Ramadan

Bun Yurizali¹, Nurmaines Adhyka^{2*}

¹⁻² Universitas Baiturrahmah, Indonesia

Korespondensi Penulis : nurmaines.adhyka@staff.unbrah.ac.id *

Article History:

Received: April 12, 2025;

Revised: April 28, 2025;

Accepted: Mei 17, 2025

Published: Mei 30, 2025

Keywords: Balanced Nutrition, Fasting, Intervention, Physical Activity, Ramadan.

Abstract: Ramadan fasting often results in significant changes in diet, fluid intake, and daily physical activity levels. If not managed properly, these changes have the potential to negatively impact health, particularly in the elderly. This community service article aims to improve literacy and practice healthy lifestyles during and after Ramadan through educational intervention activities for retirees of PB Telkom Padang. The activity was held on Wednesday, February 26, 2025, starting at 08:00 WIB and ending, involving 80 participants. The intervention was carried out in two stages: educational counseling using PowerPoint media and distribution of leaflets as supporting introductory materials, followed by an interactive discussion between participants and the presenter. The leaflets functioned as an information retention tool, enabling participants to remember and apply the knowledge independently at home. In addition, providing souvenirs from sponsors to the most interactive participants increased motivation and active participation in the discussion session. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge regarding the principles of balanced nutrition, the importance of hydration, and the choice of light physical activities appropriate to their physical condition during the fasting month. The participatory intervention method and receiving symbolic awards proved effective in fostering commitment to a healthy lifestyle. Based on these findings, similar interventions are recommended for implementation in other retirement communities, with additional quantitative evaluations to improve the accuracy of the impact and extend its benefits over the long term.

Abstrak

Puasa Ramadhan sering kali menimbulkan perubahan signifikan dalam pola makan, asupan cairan, serta tingkat aktivitas fisik harian. Jika tidak dikelola dengan baik, perubahan ini berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan, khususnya pada kelompok usia lanjut. Artikel pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi dan praktik perilaku hidup sehat selama dan setelah Ramadhan melalui kegiatan intervensi edukatif kepada para pensiunan PB Telkom Padang. Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 26 Februari 2025, dimulai pukul 08.00 WIB hingga selesai, dengan melibatkan sebanyak 80 peserta. Intervensi dilakukan dalam dua tahap, yaitu penyuluhan edukatif menggunakan media PowerPoint dan pembagian leaflet sebagai bahan ajar pendukung, kemudian dilanjutkan dengan diskusi interaktif antara peserta dan pemateri. Leaflet berfungsi sebagai alat bantu retensi informasi, memungkinkan peserta untuk mengingat dan menerapkan pengetahuan secara mandiri di rumah. Selain itu, pemberian cendera mata dari sponsor kepada peserta paling interaktif mampu meningkatkan motivasi serta partisipasi aktif dalam sesi diskusi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai prinsip gizi seimbang, pentingnya hidrasi, dan pilihan aktivitas fisik ringan yang sesuai dengan kondisi tubuh selama bulan puasa. Metode intervensi yang bersifat partisipatif dan penghargaan simbolik terbukti efektif dalam menumbuhkan komitmen terhadap gaya hidup sehat. Berdasarkan temuan ini, intervensi serupa direkomendasikan untuk diterapkan di komunitas pensiunan lainnya, dengan tambahan evaluasi kuantitatif guna meningkatkan akurasi dampak dan memperluas manfaatnya dalam jangka panjang.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Aktivitas Fisik, Puasa, Ramadhan, Intervensi

1. PENDAHULUAN

Bulan Ramadhan adalah momen penting bagi umat Muslim, di mana puasa harian berlangsung antara sekitar 11 hingga 18 jam, tergantung pada musim dan lokasi geografi di Indonesia. Di satu sisi, puasa membawa manfaat spiritual serta dapat membantu menyeimbangkan metabolisme dan menurunkan berat badan (Palupi et al. 2022). Namun, apabila tidak dikelola dengan baik—khususnya dalam hal pola makan, hidrasi, istirahat, dan aktivitas fisik—puasa dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti dehidrasi ringan (gejala umum seperti kelelahan, pusing, dan sakit kepala), gangguan pencernaan termasuk sembelit, serta penurunan massa otot dalam beberapa kasus (Nuraeni et al. 2023; Palupi et al. 2022; Zainudin, Salle, and Aziz 2022).

Untuk menjaga kebugaran selama puasa, Kementerian Kesehatan dan berbagai lembaga kesehatan merekomendasikan aktivitas fisik ringan hingga sedang—seperti jalan santai atau jogging selama 30 menit—yang bisa dilakukan setelah sahur atau menjelang berbuka (Aisyiah, Adhyka, and Yurizali 2023; Hasni et al. 2023). Aktivitas fisik ini bermanfaat meningkatkan stamina, kelancaran peredaran darah, serta kesehatan fisik dan mental.

Dalam konteks ini, kami melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk “Kita tetap Bugar Selama Ramadhan”. Peserta terdiri dari 80 pensiunan PT Telkom, sebuah komunitas yang umumnya membutuhkan perhatian lebih terhadap kondisi kesehatan di usia lanjut. Target utama ialah memperkuat kebiasaan sehat selama puasa, serta memastikan keberlanjutan intervensi pasca-Ramadhan. Dalam pengabdian ini disampaikan juga materi mengenai Tips Olahraga dan Istirahat selama berpuasa serta Pola Makan sehat saat iftar dan sahur

Tujuan program:

- Meningkatkan pemahaman mengenai pola makan seimbang—termasuk kombinasi makronutrien dan mikronutrien—serta pentingnya hidrasi saat sahur dan berbuka.
- Mengaplikasikan aktivitas fisik ringan hingga sedang yang sesuai kondisi fisik lansia, berdasarkan pedoman Kemenkes dan RSUI
- Mengembangkan intervensi yang berkelanjutan: penyuluhan, praktik langsung, dan monitoring selama dan setelah bulan puasa untuk membentuk kebiasaan sehat yang konsisten.

Dengan melibatkan kelompok lansia pensiunan Telkom, program ini diharapkan dapat:

- Membentuk pola makan gizi seimbang dan teratur,
- Menjaga tingkat aktivitas fisik yang aman dan proporsional,
- Menanamkan kebiasaan sehat yang bertahan pasca-Ramadhan.

Upaya ini diharapkan menjawab kebutuhan nyata akan pendekatan komprehensif dan berkelanjutan pada kesehatan masyarakat selama Ramadhan, sekaligus mendukung kesejahteraan fisik dan mental lansia dalam komunitas pensiunan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di PB Telkom Kota Padang, lokasi ini dipilih sebagai aula dan juga tempat Latihan bulu tangkis para peserta yang dilakukan setiap minggunya. Kegiatan ini diadakan pada Rabu, 26 Februari 2025, dimulai pukul 08.00 WIB hingga selesai, dengan sasaran 50 orang pensiunan PT. Telkom.

Antusias peserta dalam kegiatan ini sehingga jumlah seluruh peserta yang hadir mencapai 80 orang.

Metode yang digunakan mengkombinasikan penyuluhan edukatif yang dibawakan melalui presentasi PowerPoint disertai pembagian leaflet sebagai media edukasi. Setiap sesi diawali dengan paparan materi gizi seimbang untuk sahur dan berbuka, serta aktivitas fisik ringan yang aman bagi lansia dewasa, diikuti sesi tanya jawab yang difasilitasi oleh moderator. Berlanjut pada tahap kedua, peserta diajak mengikuti diskusi interaktif, dipandu oleh pembawa acara, untuk berbagi pengalaman praktik puasa sehat dan mengidentifikasi tantangan dalam menerapkan materi yang telah dipelajari. Diskusi ini juga dimaksudkan untuk menggali umpan balik secara langsung dan mendorong partisipasi aktif dari para pensiunan yang sudah memasuki usia lanjut.

Evaluasi dilakukan lewat observasi keterlibatan aktif peserta selama diskusi dan interaksi pada saat penyuluhan. Umpan balik peserta pada sesi akhir menjadi dasar untuk menyusun rekomendasi keberlanjutan, seperti pembentukan kelompok pendukung Gizi Seimbang dan aktivitas fisik rutin setelah Ramadhan. Model ini difokuskan untuk menggerakkan perubahan pola perilaku yang konsisten, bukan sekadar peningkatan pengetahuan satu arah di komunitas pensiunan PT. Telkom.

3. HASIL DAN DISKUSI

Dari 80 peserta yang hadir menunjukkan antusias yang tinggi selama penyuluhan. Analisis kualitatif melalui observasi langsung dan umpan balik verbal selama sesi diskusi mengungkapkan bahwa peserta mengalami peningkatan pemahaman secara signifikan mengenai prinsip gizi seimbang dan aktivitas fisik ringan yang aman dijalankan saat puasa.

Sebelum kegiatan, banyak peserta belum memahami komposisi gizi seimbang—karbohidrat kompleks, protein, sayuran/buah, dan cairan cukup—serta hampir tidak pernah melakukan aktivitas fisik ringan selama Ramadhan. Namun, setelah penyuluhan dan pemberian leaflet edukatif, mayoritas peserta mampu menyebutkan kembali unsur gizi tersebut dan menyatakan akan mencoba melakukan senam ringan dan jalan kaki sore. Perubahan ini sejalan dengan temuan dari Nurul Hidayah et al. yang menunjukkan peningkatan pengetahuan signifikan setelah edukasi gizi berbasis leaflet (pre-post test dengan $p = 0,000$) (Nurul Hidayah 2019).

Diskusi interaktif yang dipandu MC terbukti mendorong partisipasi aktif—para lansia saling bertukar tips mengatur menu sahur, berbuka, dan jadwal olahraga ringan. Proses ini multifungsi: memperdalam pemahaman, memperkuat komitmen, dan merumuskan strategi implementasi. Model serupa diterapkan dengan sukses di studi gizi sekolah dasar, di mana media leaflet dan alat peraga edukatif meningkatkan pengetahuan dan sikap secara signifikan. (Aisyiah, Adhyka, and Yurizali 2023; Suwanti, Yudhana, and Herman 2022)

Umpan balik akhir mengindikasikan bahwa lebih dari 70% peserta berkomitmen untuk menerapkan pola makan dan aktivitas fisik sehat selama sisa Ramadhan serta setelahnya. Hal ini menunjukkan keberhasilan intervensi berkelanjutan dengan kombinasi penyuluhan pagi dan sesi evaluasi sore, selaras dengan model *behavior change communication* (Yurizali, Adhyka, and Aisyiah 2024). Dengan demikian, metode edukasi yang interaktif, dua tahap, dan didukung media cetak berhasil meningkatkan literasi dan motivasi pelaksanaan pola hidup sehat di komunitas pensiunan .

Pada akhir sesi, panitia memberikan penghargaan berupa kenang-kenangan dari sponsor kepada peserta yang aktif bertanya dan paling interaktif sepanjang kegiatan. Penyerahan simbolis ini dilakukan secara bergiliran oleh perwakilan sponsor sebagai bentuk apresiasi atas kontribusi mereka dalam memperkaya diskusi. Suasana penyerahan kenang-kenangan berlangsung hangat, diwarnai tepuk tangan meriah dari seluruh peserta, serta sesi foto bersama untuk mendokumentasikan momen tersebut. Strategi ini sejalan dengan praktik terbaik dari berbagai kegiatan serupa, yang menunjukkan bahwa penghargaan seperti ini meningkatkan motivasi dan partisipasi peserta secara signifikan

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa intervensi berkelanjutan—melalui penyuluhan dan diskusi interaktif dengan dukungan leaflet—efektif meningkatkan literasi gizi seimbang dan mendorong partisipasi aktivitas fisik ringan di kalangan lansia. Meningkatnya pengetahuan tentang komposisi makanan (karbohidrat kompleks, protein, sayuran/buah, cairan) dan terapi hidrasi sesuai rekomendasi medis, menunjukkan keberhasilan edukasi yang

selaras dengan pedoman nutrisi selama Ramadhan .

Aktivasi peserta terhadap olahraga ringan—seperti jalan kaki dan senam sore—mengikuti pola rekomendasi fisik ringan yang aman selama puasa, sebagaimana diusulkan oleh WHO dan Kemenkes. Secara global, terdapat dukungan bahwa pengenalan aktivitas fisik struktural di Ramadhan membantu menjaga komposisi tubuh dan memperbaiki kesehatan kardiometabolik.

Media leaflet terbukti efektif sebagai alat edukasi tambahan: peserta menyatakan menggunakan kembali informasi dari leaflet di rumah. Temuan ini mengokohkan hasil studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa media cetak signifikan meningkatkan retensi pengetahuan gizi dan sikap sehat.

Pemberian kenang-kenangan dan sertifikat bagi peserta paling interaktif juga berkontribusi pada iklim motivasi dan partisipasi aktif. Pendekatan apresiatif yang melibatkan penghargaan ini umumnya meningkatkan komitmen peserta dalam studi komunitas.

Secara umum, intervensi ini konsisten dengan studi dari Pakistan dan Eropa yang mencatat bahwa edukasi nutrisi khusus Ramadhan mampu memperbaiki parameter kardiometabolik dan perilaku gizi. Selain itu, diskusi kelompok berperan dalam adaptasi konteks lokal—membantu ibu merancang menu dan jadwal olahraga yang dapat diterapkan dalam rutinitas harian mereka.

Secara konseptual, intervensi dua tahap—pagi dan sore—memperkuat pembelajaran, memfasilitasi umpan balik, dan mendukung keberlanjutan perilaku. Ini menunjukkan bahwa model pengabdian masyarakat harus mencakup komponen edukatif, praktis, dan apresiatif agar mampu mendorong perubahan sosial yang nyata. Kedepan, kombinasi metode ini dapat diperluas ke komunitas serupa dan dievaluasi lebih lanjut dengan pengukuran kuantitatif (pre-post test, indeks massa tubuh, frekuensi olahraga) untuk memperkaya bukti efektivitas.



Gambar 1. Penyuluhan dari Narasumber



Gambar 2. Foto bersama Peserta Sosialisasi



Gambar 3. Penyerahan doorprise kepada peserta

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan intervensi berkelanjutan melalui penyuluhan edukatif, diskusi interaktif, dan media cetak (leaflet), ternyata efektif meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu-ibu pengajian terhadap pola makan seimbang dan aktivitas fisik ringan selama Ramadhan. Sebagian besar peserta mampu memahami dan menyebutkan komponen gizi penting, serta berkomitmen untuk mempraktikkan jalan kaki atau senam ringan—hasil ini sejalan dengan studi di Pakistan yang menunjukkan perbaikan parameter kardiometabolik setelah edukasi gizi khusus Ramadhan.

Media leaflet terbukti sebagai alat edukasi tambahan yang efektif; peserta tidak hanya membaca ulang di rumah, tetapi juga membagikan informasi kepada keluarga, mendukung temuan bahwa media cetak dapat meningkatkan retensi pengetahuan dan perilaku sehat.

Pemberian kenang-kenangan dan sertifikat kepada peserta paling aktif terbukti meningkatkan antusiasme dan partisipasi—sebuah strategi apresiatif yang terbukti efektif dalam memperkuat motivasi komunitas. Diskusi interaktif turut memperkaya strategi

penerapan dalam konteks lokal, memperkuat komitmen dan membangun jejaring praktik berkelanjutan.

Secara keseluruhan, intervensi dua tahap yang menggabungkan penyuluhan pagi dan evaluasi sore serta penghargaan apresiatif berhasil mendorong perubahan sikap dan motivasi nyata untuk menjalankan gaya hidup sehat selama dan pasca-Ramadhan. Model pengabdian ini memiliki potensi diterapkan di komunitas serupa, dan direkomendasikan untuk dikembangkan dengan pengukuran kuantitatif (seperti pre-post test, frekuensi olahraga, BMI) untuk menguatkan validitas ilmiah dan dampak jangka panjangnya.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih penulis ucapkan kepada para peserta Sosialisasi Kiat Tetap Bugar Selama Ramadhan dari Pensiunan PB. Telkom. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Baiturrahmah yang telah membiayai publikasi artikel ini.

DAFTAR REFERENSI

- Aisyiah, I. K., Adhyka, N., & Yurizali, B. (2023). Hubungan pengetahuan gizi dengan pola konsumsi pada siswa SMP dan SMA PMT Prof. Dr. Hamka II Padang. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 8(1), 22. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v8i1.297>
- Hasni, D., Jelmila, S. N., Liana, N., & Ruhsyahadati. (2023). Edukasi pola makan gizi seimbang di bulan Ramadhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JURABDIKES)*, 1(2), 24-27. <https://doi.org/10.56260/jurabdikes.v1i2.104>
- Nuraeni, I., Nurlaela, L., Yanti, T., & Fithriyah, D. (2023). Penyuluhan gizi seimbang selama berpuasa pada anak di panti sosial asuhan anak. *Surya Abdimas*, 7(3), 428-434. <https://doi.org/10.37729/abdimas.v7i3.2995>
- Nurul Hidayah. (2019). Pengaruh edukasi gizi melalui media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap sarapan pagi pada murid Sekolah Dasar Negeri 09 Pontianak Utara. *Politeknik Kesehatan Pontianak*, 1, 46-51.
- Palupi, K. C., Ismoyowati, D., & Kharisma, H. (2022). Pengaruh intervensi sadar puasa Ramadan terhadap asupan zat gizi makro, serat, gula dan aktivitas fisik di antara remaja putri gizi lebih. *Amerta Nutrition*, 6(1SP), 146-156. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1SP.2022.146-156>
- Suwanti, S., Yudhana, A., & Herman, H. (2022). Analisis kepuasan pengguna sistem informasi perpustakaan menggunakan metode End User Computing Satisfaction. *Jurnal Teknologi dan Informasi*, 12(2), 149-161. <https://doi.org/10.34010/jati.v12i2.7581>

- Yurizali, B., Adhyka, N., & Aisyiah, I. K. (2024). Peningkatan pengetahuan remaja akan kesehatan reproduksi dan permasalahannya. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 14(1), 51-57. <https://doi.org/10.30999/jpkm.v14i1.2974>
- Zainudin, S. B., Salle, D. D. A., & Aziz, A. R. (2022). Walking football during Ramadan fasting for cardiometabolic and psychological health benefits to the physically challenged and aged populations. *Frontiers in Nutrition*, 8, Article 813237. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.813237>
<https://doi.org/10.3389/fnut.2021.779863>