

Edukasi Pola Hidup Sehat dan Bugar di Bulan Suci Ramadhan Bagi Mahasiswa dan Anak Kos Menggunakan Panduan Gizi Seimbang

Nur Fardian^[1*], Maulina Debbyousha^[1], Nora Maulina^[1], Meutia Maulina^[1], Rahmi Inayati^[1], Baluqia Iskandar Putri^[1], Adi Rizka^[1], & Cut Khairunnisa^[1]

¹ Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh, Indonesia

* Corresponding Author: nurfardian@unimal.ac.id

Submitted: 12 Januari 2025

Revised: 20 Februari 2025

Published: 09 Maret 2025

Article Info

Citation: F. Nur, D. Maulina, M. Nora, M. Meutia, I. Rahmi, P.I. Baluqia, R. Adi, K. Cut, Edukasi Pola Hidup Sehat dan Bugar di Bulan Suci Ramadhan Bagi Mahasiswa dan Anak Kos Menggunakan Panduan Gizi Seimbang, Academica: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3, no. 1 (2025): 367-374.

Keywords: Education; Healthy Lifestyle; Nutrition Guide; Students.

Abstrak:

Kehidupan sebagai mahasiswa dan tinggal jauh dari orang tua sering mengakibatkan banyak individu tidak memperhatikan pola hidup sehat. Individu cenderung tidak memperhatikan jenis makanan sehat yang baik untuk dikonsumsi, pola hidup dengan kebiasaan begadang juga banyak dipraktekkan oleh para mahasiswa. Terlebih saat bulan Ramadhan, setiap mahasiswa sering mengkonsumsi makanan yang dijual oleh penjaja makanan musiman yang belum jelas kadar nutrisi dan bebas dari kuman berbahaya. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada mahasiswa dan anak kos untuk meningkatkan pola hidup sehat selama bulan puasa. Kegiatan ini dilakukan secara online dengan menggunakan zoom meeting dengan di hadiri oleh 75 peserta. Metode penyampaian edukasi menggunakan metode ceramah dan diskusi. Hasil pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang pola hidup sehat saat bulan suci Ramadhan. Diharapkan setelah kegiatan ini peserta dapat melakukan praktik pola hidup sehat dalam kehidupannya sehari-hari, baik saat bulan Ramadhan maupun di luar bulan Ramadhan terutama bagi mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua atau anak kos.

Abstract: Life as a student and living far from parents often results in many individuals not paying attention to a healthy lifestyle. Individuals tend to pay less attention to healthy food to consume, and the lifestyle habit of staying up late is also commonly practiced among students. Particularly in Ramadhan, every student often consumes food sold by seasonal vendors which nutritional value and food free contamination remain unclear. The purpose of this community service activity is to educate students and boarding house residents to improve healthy living habits during the fasting month. This activity was conducted online using Zoom meetings and attended by 75 participants. The method of delivering education used lecture and discussion methods. The results of this service showed an increase in participants' knowledge regarding healthy live style during the holy month of Ramadan. Following this activity, participats are expected to practice a healthy lifestyle in their daily lives, both during the month of Ramadan and outside of Ramadan, especially for students who do not live with their parents or are boarding students.

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hidup dengan lebih fokus pada kesehatan merupakan pola hidup sehat, dapat berupa perilaku pola hidup sehat, asupan gizi, serta gaya hidup yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan menuju hidup sehat baik jasmani maupun rohani. Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup yang memperhatikan faktor-faktor penentu kesehatan, antara lain makanan yang sesuai kebutuhan gizi dan olahraga yang sesuai porsi latihan.¹ Kesehatan seseorang pada dasarnya dilihat dari bagaimana cara mereka menjalani pola hidup, dengan mengatur pola hidup yang baik dan benar maka akan berpengaruh terhadap kesehatan pada tubuhnya, usia manusia akan terus bertambah seiring berjalannya waktu.²

Banyak diantara manusia tidak menyadari bahwa investasi terbaik adalah memiliki kesehatan yang baik. Bentuk investasi ini tidak memiliki risiko, bahkan tersedia merata bagi semua orang. Jika investasi sehat dipertahankan setiap individu akan merasakan betapa berharganya hidup sehat. Kesehatan yang baik dapat merupakan rejeki yang tak tertandingi oleh investasi keuangan apapun, baik itu uang maupun emas. Oleh karena itu penting bagi setiap orang untuk mulai melakukan investasi ini.³

Kehidupan sebagai mahasiswa dan tinggal jauh dari orang tua sering mengakibatkan banyak individu tidak memperhatikan pola hidup sehat. Individu cenderung tidak memperhatikan jenis makanan sehat yang baik untuk dikonsumsi. Pola hidup dengan kebiasaan begadang juga banyak dipraktekkan oleh para mahasiswa. Terlebih saat bulan Ramadhan, setiap mahasiswa sering mengkonsumsi makanan yang dijual oleh penjaja makanan musiman yang belum jelas kadar nutrisi dan bebas dari kuman berbahaya. Hal inilah yang nantinya dapat menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan pada mahasiswa.

Hal yang dapat menjadi solusi bagi mahasiswa untuk dapat memiliki gaya hidup sehat sehingga mahasiswa memiliki kesehatan yang baik adalah dengan menumbuhkan kesadaran akan perlunya memiliki gaya hidup yang sehat. Melalui pemahaman yang baik, diharapkan lahir pemikiran positif yang memotivasi diri untuk melakukan aktivitas merawat kesehatan dengan baik. Harapan yang lebih jauh adalah aktivitas yang sehat itu dilakukan secara rutin, sehingga aktivitas itu akan berubah menjadi perilaku dan kemudian menjadi gaya hidupnya sehari-hari. Bentuk kegiatan yang mendukung solusi ini adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat sebagai fondasi memiliki masa depan yang lebih baik.

Oleh karena itu, pada pengabdian ini tim pelaksana akan memberikan edukasi kepada mahasiswa tentang pola hidup sehat dan bugar. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang tata cara hidup sehat, serta dapat menumbuhkan kesadaran untuk berperilaku sehat walaupun tinggal sebagai anak kos dan hidup jauh dari pengawasan orang tua.

¹ Noviyanto Eko Prastyo, Saichudin, and Rias Gesang Kinanti, "Pola Hidup Sehat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri," *Jurnal Sport Science* 4, no. 2 (2014): 49–53.

² Acep Rohmat Nurhidayat, "Pengaruh Akktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Lansia Ditinjau Dari Perspektif Usia Dan Jenis Kelamin" (Universitas Pendidikan Indonesia, 2021).

³ Made Sumarwati et al., "Pendidikan Kesehatan Tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Akhir," *Jurnal Abdimas BSI* 5, no. 1 (2022): 36–48.

1.2. Permasalahan Mitra

Kehidupan sebagai mahasiswa dan hidup sebagai anak kos cenderung membuat setiap individu tidak memperhatikan pola hidup sehat. Kebiasaan begadang dan tidak memperhatikan konsumsi makanan sehat sering menimbulkan masalah kesehatan bagi mahasiswa, terlebih kehidupan sebagai anak kos yang semuanya serba harus diatur sendiri oleh mahasiswa.

2 METODE

1.3. Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan secara online melalui media zoom meeting pada 9 Maret 2025. Dalam hal ini pelaksana bekerjasama dengan Health Change Community. Peserta yang hadir adalah mahasiswa dan anak kos yang berasal dari Kabupaten Bireuen yang sedang menempuh pendidikan di berbagai Universitas di seluruh Indonesia yang berjumlah 75 orang.

1.4. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan melalui zoom meeting, dengan menggunakan dua metode yaitu diskusi dan ceramah. Metode ceramah salah satu metode yang sering digunakan oleh pemateri dalam sebuah seminar, pelatihan dan proses pembelajaran di universitas dan sekolah⁴. Metode ini digunakan pemateri untuk menyampaikan materi tentang pola hidup yang baik, sehat dan bugar selama bulan Ramadhan dengan menggunakan power point. Metode diskusi adalah metode yang memfokuskan pada pertukaran pikiran antara pemateri, tim pelaksana dan semua peserta. Metode ini digunakan sebagai wadah peningkatan pengetahuan peserta dengan diskusi dua arah. Hal-hal yang tidak dimengerti oleh peserta dapat ditanyakan dan didiskusikan kembali dengan pemateri.

Untuk mengukur peningkatan pengetahuan terkait pola hidup sehat di bulan Ramadhan khususnya kepada mahasiswa, peserta mengerjakan pre-test sebelum pelaksanaan edukasi dan post-test setelah edukasi terstruktur selesai dilaksanakan. Proses ini dijalankan supaya mahasiswa benar-benar memahami pola hidup sehat selama bulan ramadhan.

3. SOLUSI PERMASALAHAN

Gaya hidup sehat memiliki banyak aspek, tidak terbatas pada hal yang berupa makan dan olahraga saja. Namun gaya hidup sehat dapat diartikan sebagai gaya atau pola tindakan seseorang dalam mempertahankan atau meningkatkan kesehatan yang dilakukan melalui aktivitas fisik yang teratur, tidak merokok, menjaga berat badan tetap ideal, dan menjaga pola makan yang sehat.⁵

Pada pelaksanaan pengabdian ini, sebelum para peserta diberikan edukasi dilakukan pre test terlebih dahulu. Pre test dilakukan dengan memberikan pertanyaan tentang pola

⁴ Fuad Fadil, "Efektivitas Metode Diskusi Berdasarkan Kepribadian Pada Masa Pandemi," *Southeast Asian Journal of Islamic Education* 3, no. 2 (2021): 213–27, <https://doi.org/https://doi.org/10.21093/sajie.v3i2.3556>.

⁵ V. Balanzá-Martínez et al., "Lifestyle Behaviours during the COVID-19 - Time to Connect," *Acta Psychiatrica Scandinavica* 141, no. 5 (2020): 399–400, <https://doi.org/10.1111/acps.13177>.

hidup sehat yang selama ini diketahui dan dipraktekkan oleh peserta. Hasil anasis data pada pre test diperoleh bahwa masih sangat banyak mahasiswa yang belum mengetahui tentang bagaimana tatacara hidup sehat, cara mengatur pola makan yang baik, serta bentuk aktivitas fisik yang sesuai selama bulan ramadan. Serta Sebagian besar peserta tidak melakukan praktik pola hidup sehat dalam kehidupannya.

Gambar 1. Seminar Kesehatan Nasional



Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2025

Setelah dilakukan pre test, peserta diberikan edukasi menggunakan metode ceramah dan diskusi. Meskipun pemberian edukasi dilakukan secara daring melalui zoom meeting namun antusiasme peserta untuk mendengarkan sangat tinggi. Pada pengabdian kali ini, tim pelaksana memfokuskan pada dua tema edukasi yang akan diberikan yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Tema Edukasi

No	Tema	Sub tema
1	Makanan bergizi	Diet seimbang, cara memilih makanan sehat dan sesuai
2	Aktivitas fisik	Olahraga yang sesuai

3.1 Makanan Bergizi

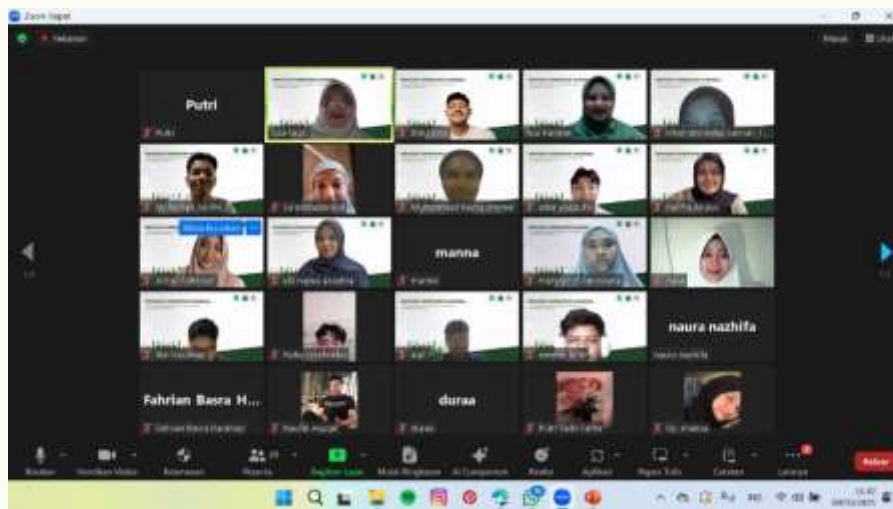
Mengonsumsi makan sehat dan bergizi saat sahur dan berbuka sebenarnya memiliki banyak manfaat, diantaranya adalah dapat mengontrol berat badan, mencadangkan energi, tubuh tidak mudah lapar dan memenuhi kebutuhan cairan tubuh.⁶ Salah satu zat gizi utama yang harus terpenuhi saat bulan puasa adalah karbohidrat. Karbohidrat merupakan kalori utama yang sangat dibutuhkan tubuh dan sangat diperlukan untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Karbohidrat merupakan sumber kekuatan atas tubuh

⁶ Mury Kuswari et al., *Fit Saat Berpuasa, Tetap Bugar Di Bulan Ramadhan*, 1st ed. (Jakarta: IPB, 2019).

karena zat karbohidrat adalah zat yang dapat meningkatkan atau memberi energi bagi tubuh selain lemak dan protein.⁷

Pada sesi diskusi banyak di kalangan mahasiswa berpendapat bahwa makanan sehat yang dibutuhkan oleh tubuh khususnya selama berpuasa harus mahal, namun sebenarnya makanan sehat 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 selama Ramadhan ini dilakukan dengan harapan mahasiswa dan anak kos menjadi tahu apa yang terjadi pada tubuh selama berpuasa sehingga dapat memilih makanan sehat untuk sahur dan berbuka supaya tetap sehat, aktif dan produktif.⁸

Gambar 2. Pemaparan Materi



Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2025

Pada sesi materi tim pelaksana pengabdian memaparkan 4 tips mudah untuk berpuasa ramadan yang lebih sehat, yaitu sebagai berikut:⁹

1. Jangan lewatkan sahur (makanan sebelum fajar)
Seperti kata pepatah, “sarapan adalah makanan terpenting di pagi hari”. Dan selama Ramadan, itu menjadi semakin penting. Meskipun melewatkan sahur untuk tidur tanpa gangguan mungkin terdengar menarik, namun sebaiknya hal itu tidak dilakukan. Melewatkan sahur memperpanjang periode puasa karena tubuh akan bergantung pada makanan sebelumnya untuk menyediakan semua nutrisi dan energi hingga berbuka puasa. Karena jam puasa yang lebih lama, individu lebih mungkin merasa dehidrasi dan lelah sepanjang hari. Selain itu, melewatkan sahur juga mendorong makan berlebihan saat berbuka puasa pada malam harinya yang dapat menyebabkan kenaikan berat badan yang tidak sehat.
2. Jangan makan berlebihan saat berbuka puasa atau makan malam

⁷ Sri Rejeki et al., “Analisis Asupan Energi, Karbohidrat, Dan Serat Dari Pangan Pokok Di Wilayah Non Pertanian Di Kota Baubau 2022,” *Jurnal Gizi Ilmiah* 11, no. 1 (2024): 35–41.

⁸ Prita Dhyani Swamilaksita and Fitra Suryani, “Pola Konsumsi Sehat Dan Ekonomis Selama Ramadhan,” *Idea Pengabdian Masyarakat* 2, no. 3 (2022): 159–63.

⁹ Alvin Chumari, “Healthy Ramadan Fasting Tips,” Dietetics Department at Singapore General Hospital (SGH), 2024.

Sama seperti tidak disarankan untuk melewatkan sahur, makan berlebihan saat berbuka puasa dapat membahayakan tubuh. Berbuka puasa haruslah dengan makanan yang seimbang dan bergizi. Makan berlebihan dan konsumsi makanan tinggi lemak secara berlebihan khususnya dapat mengakibatkan gangguan pencernaan dan penambahan berat badan.

3. Hindari makan makanan gorengan, makanan asin, dan makanan tinggi gula.
Tidak jarang bagi orang yang berpuasa untuk memberi diri mereka hadiah dengan hidangan yang kaya, berminyak, digoreng, dan manis saat waktu makan tiba. Meskipun makanan-makanan ini membuat individu merasa baik dalam jangka pendek, mereka dapat membuat puasa keesokan harinya menjadi lebih sulit. Selain penambahan berat badan, mengonsumsi makanan berlemak dan manis juga menyebabkan rasa lesu dan kelelahan. Selain itu, individu harus membatasi asupan garam, terutama saat sahur, karena ini meningkatkan rasa haus. Sebagai gantinya, dapat mengonsumsi buah dan sayuran, nasi dan alternatifnya, serta daging dan alternatifnya. Mengonsumsi makanan kaya serat selama Ramadan juga ideal karena dicerna lebih lambat daripada makanan olahan sehingga merasa kenyang lebih lama.
4. Minumlah sebanyak mungkin air
Minum sebanyak mungkin air antara buka puasa dan sahur dapat mengurangi risiko dehidrasi selama berpuasa. Usahakan untuk minum setidaknya 8 gelas cairan setiap hari sebelum fajar dan setelah matahari terbenam. Cairan termasuk jus, susu, minuman, dan sup tetapi air adalah pilihan terbaik. Idealnya, individu juga harus mengurangi minuman berkafein seperti kopi, teh, dan cola karena ini memiliki efek diuretik dan mendorong kehilangan cairan.

3.2 Aktivitas Fisik

Proses metabolisme tubuh selama berpuasa mengalami perubahan sehingga diperlukan asupan zat gizi dan cairan yang cukup saat waktu sahur dan berbuka. Perubahan pola aktivitas dan pola tidur juga diketahui berpengaruh terhadap proses metabolisme tubuh. Dengan demikian, mahasiswa atau masyarakat perlu mengetahui mengenai pola hidup sehat selama menjalani aktivitas di bulan Ramadhan agar dapat beribadah dengan khusyuk sekaligus mendapat manfaat kesehatan selama berpuasa.¹⁰

Saat bulan puasa setiap individu juga disarankan untuk dapat tetap melakukan olahraga. Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang paling efektif untuk memelihara kesehatan. Hanya saja pada bulan puasa melakukan olahraga diperlukan adanya modifikasi jenis dan jadwal yang tepat. Misalnya, individu dapat mempertimbangkan jenis olahraga dengan intensitas rendah dan mengurangi waktu latihan. Pilih jadwal olahraga setidaknya setengah jam sebelum buka puasa. Selain itu, individu harus bisa memastikan bahwa masih punya energi untuk olahraga dan mengurangi risiko dehidrasi.¹¹

Olahraga atau latihan fisik yang dilakukan secara teratur dengan dosis pelatihan yang tepat untuk mendapatkan tubuh agar tetap sehat dan bugar. Frekuensi latihan yang

¹⁰ Dita Hasni et al., "Edukasi Pola Makan Gizi Seimbang Di Bulan Ramadhan," *JURABDIKES* 1, no. 2 (2023): 24–27.

¹¹ Wahyu Damayanti, "Sehat Dan Bugar Dalam Bekerja Menjelang Puasa Ramadhan" (RSUP Dr. Sardjito, 2023).

dianjurkan adalah 3 sampai 4 kali per minggu dengan intensitas 72-87% dari denyut jantung maksimal dengan variasi 10 denyut per menit.¹²

Gambar 3. Pemaparan Materi



Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2024

Sebagai evaluasi, pada minggu kedua paska edukasi tim pelaksana melakukan post test kepada peserta dengan mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah diberikan serta praktik hidup sehat yang dilakukan oleh peserta selama bulan ramadhan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta tentang pola hidup sehat selama bulan Ramadhan dan banyak diantara peserta telah menerapkan pola hidup sehatnya.

4. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif terhadap pengetahuan mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua dan hidup sebagai anak kos. Setelah mendapat edukasi, mereka menjadi tahu bahwa saat bulan puasa kebutuhan nutrisi dapat tercukupi dengan tetap mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang saat berbuka puasa dan sahur. Ada empat hal yang dapat dilakukan agar tetap sehat dibulan Ramadhan yaitu tidak melewatkan sahur, tidak makan berlebihan saat berbuka, hindari makan mananan gorengan, asin dan tinggi gula serta konsumsi sebanyak mungkin air putih. Selain nutrisi, aktivitas fisik seperti olahraga juga dapat dilakukan selama bulan Ramadhan.

ACKNOWLEDGMENTS

Tim Pengabdian Pada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Health Change Community Bireuen yang telah mendukung, menginisiasi dan memfasilitasi terlaksananya kegiatan edukasi ini sehingga dapat melaksanakan sebagian dari Tridarma Perguruan Tinggi dengan baik dan professional.

¹² Kuswari et al., *Fit Saat Berpuasa, Tetap Buger Di Bulan Ramadhan*.

DAFTAR PUSTAKA

- Balanzá-Martínez, V., B. Atienza-Carbonell, F. Kapczinski, and R. B. De Boni. "Lifestyle Behaviours during the COVID-19 - Time to Connect." *Acta Psychiatrica Scandinavica* 141, no. 5 (2020): 399-400. <https://doi.org/10.1111/acps.13177>.
- Chumari, Alvin. "Healthy Ramadan Fasting Tips." Dietetics Department at Singapore General Hospital (SGH), 2024.
- Damayanti, Wahyu. "Sehat Dan Bugar Dalam Bekerja Menjelang Puasa Ramadhan." RSUP Dr. Sardjito, 2023.
- Fadil, Fuad. "Efektivitas Metode Diskusi Berdasarkan Kepribadian Pada Masa Pandemi." *Southeast Asian Journal of Islamic Education* 3, no. 2 (2021): 213-27. <https://doi.org/https://doi.org/10.21093/sajie.v3i2.3556>.
- Hasni, Dita, Sri Nani Jelmila, Nana Liana, and Ruhsyahadati. "Edukasi Pola Makan Gizi Seimbang Di Bulan Ramadhan." *JURABDIKES* 1, no. 2 (2023): 24-27.
- Kuswari, Mury, Nazhif Gifari, Rachmanida Nuzrina, Sulang Aryawan, Era Marcelina, and Suci Justickarin. *Fit Saat Berpuasa, Tetap Bugar Di Bulan Ramadhan*. 1st ed. Jakarta: IPB, 2019.
- Nurhidayat, Acep Rohmat. "Pengaruh Akktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Lansia Ditinjau Dari Perspektif Usia Dan Jenis Kelamin." Universitas Pendidikan Indonesia, 2021.
- Prastyo, Noviyanto Eko, Saichudin, and Rias Gesang Kinanti. "Pola Hidup Sehat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler SepakbolaA SMA Negeri." *Jurnal Sport Science* 4, no. 2 (2014): 49-53.
- Rejeki, Sri, RH Fitri Faradilla, Ilian Elvira, and Nadila. "Analisis Asupan Energi, Karbohidrat, Dan Serat Dari Pangan Pokok Di Wilayah Non Pertanian Di Kota Baubau 2022." *Jurnal Gizi Ilmiah* 11, no. 1 (2024): 35-41.
- Sumarwati, Made, Wastu Adi Mulyono, Desiyani Nani, Keksi Girindra Swasti, and Haidar Amr Abdilah. "Pendidikan Kesehatan Tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Akhir." *Jurnal Abdimas BSI* 5, no. 1 (2022): 36-48.
- Swamilaksana, Prita Dhyani, and Fitra Suryani. "Pola Konsumsi Sehat Dan Ekonomis Selama Ramadhan." *Idea Pengabdian Masyarakat* 2, no. 3 (2022): 159-63.