

## EDUKASI TENTANG SEHAT DAN BUGAR DENGAN GIZI SEIMBANG SAAT ANAK BERPUASA

Endang Sri Wahyuni<sup>1\*</sup>, Bertalina<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi DIII Gizi Poltekkes Tanjungkarang

\*email korespondensi: [end\\_wahyuni71@poltekkes-tjk.ac.id](mailto:end_wahyuni71@poltekkes-tjk.ac.id)<sup>1</sup>; [bertalina@poltekkes-tjk.ac.id](mailto:bertalina@poltekkes-tjk.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

*Puasa Ramadhan merupakan kewajiban bagi setiap muslim yang baligh. Selain menjalankan kewajiban, puasa memberi manfaat berupa meningkatnya imunitas, melatih kedisiplinan anak, melatih anak agar bisa mengendalikan diri serta bersabar. Anak usia Taman Kanak-Kanak perlu dilatih berpuasa agar mereka sanggup berpuasa saat kewajiban sudah sampai pada mereka. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua/wali murid, guru di TKIT Setia, tentang gizi bagi anak saat berpuasa*

*Metode yang digunakan adalah dengan edukasi tentang gizi seimbang saat anak berpuasa, yang disampaikan dengan ceramah dan tanya jawab. Edukasi juga dilakukan dengan lomba membuat tumpeng sehat oleh orang tua/wali murid. Edukasi diikuti oleh 41 orang tua/wali dan guru, dan lomba tumpeng diikuti oleh 9 kelompok.*

*Edukasi meningkatkan pengetahuan orang tua/wali murid tentang makanan anak saat berpuasa. ada akhir penyampaian materi, peserta dapat menjawab pertanyaan lisan yang disampaikan oleh pemateri. Beberapa tumpeng yang dilombakan belum memenuhi syarat untuk gizi seimbang.*

**Kata kunci:** sehat, bugar, gizi seimbang, puasa

### Abstract

*Fasting is an obligation for every mature Muslim. In addition to carrying out obligations, fasting provides benefits in the form of increasing immunity, training children's discipline, training children to be able to control themselves and be patient. Kindergarten-aged children need to be trained to fast so that they are able to fast when the obligation reaches them. Community service activities aim to increase the knowledge of parents/guardians of students, teachers at TKIT Setia, about nutrition for children while fasting*

*The method used is education about balanced nutrition when children are fasting, which is delivered through lectures and questions and answers. Education was also carried out with a competition to make a healthy cone by the parents/guardians of the students. The education was attended by 41 parents/guardians and teachers, and the tumpeng contest was attended by 9 groups.*

*Education increases the knowledge of parents/guardians of students about children's food during fasting. At the end of the delivery of the material, participants can answer oral questions submitted by the speaker. Several tumpeng contested did not meet the requirements for balanced nutrition*

**Keywords:** healthy, fitness, balanced nutrition, fasting

### 1. PENDAHULUAN

Puasa dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh yaitu menurunkan gula darah maupun tekanan darah, memperbaiki profil lipid, mencegah penyakit tidak menular seperti diabetes, kanker serta penyakit kardiovaskuler, melindungi terhadap degenerasi saraf, juga menurunkan risiko resistensi insulin serta menurunkan factor peradangan (Pakkir, 2017). Penelitian pada hewan coba menunjukkan bahwa puasa dapat memperpanjang umur, meningkatkan kesehatan, mengurangi risiko penyakit, menurunkan risiko kanker, gangguan neurologis, juga menurunkan stress oksidatif (Aly, 2014)

Berpuasa Ramadhan merupakan kewajiban setiap muslim yang baligh dan berakal. Seorang anak perlu berlatih berpuasa, sebelum mereka diwajibkan berpuasa. Melatih anak berpuasa juga dapat memberikan dampak positif pada perilaku anak. Beberapa nilai positif bisa diperoleh dari berpuasa, diantaranya adalah melatih seseorang untuk berperilaku disiplin, mengendalikan diri dan bersabar (Kemendikbud, 2022). Puasa dapat membentuk anak-anak yang teguh, sabar, ikhlas, tidak mudah menyerah, mengasihi orang lain dan mempunyai solidaritas yang tinggi (Pulungan, 2021).

Seorang anak usia taman kanak-kanak belum mempunyai kewajiban berpuasa Ramadhan. Anak perlu untuk dilatih berpuasa karena akan menjalani hal yang berbeda dari kesehariannya, pada saat

anak berpuasa. Saat berpuasa anak akan bangun untuk makan sahur, tidak bisa makan dan minum di sembarang waktu (Hayati, 2016). Hal ini dapat mempengaruhi asupan zat gizi anak, dan dapat berdampak pada penurunan berat badan. Penurunan berat badan selama puasa pada kelompok remaja di Ghana rata-rata sebesar 1,5 kg dengan rentang penurunan berat badan 1,1 – 1,6 kg (Ali et al, 2018).

Penelitian pada remaja di Ghana, menunjukkan bahwa puasa mengakibatkan adanya perubahan pola makan. Frekuensi makan saat berpuasa menjadi berkurang, sementara konsumsi buah dan susu meningkat secara bermakna. Beberapa jenis makanan yang mengalami penurunan untuk dikonsumsi adalah umbi-umbian, kacang-kacangan dan sayuran hijau. (Ali *et.al*, 2018). Konsumsi lemak dan protein selama puasa meningkat secara bermakna, sementara kadar hemoglobin di akhir Ramadhan menurun sebesar  $0,48 \pm 0,4$  mmol/L. Kadar Fe serum juga menurun sebesar  $4,6 \pm 5,7$   $\mu$ mol/L (Farooq et al, 2015). Hal ini dapat menurunkan kemampuan kognitif maupun imunitas anak

Masalah yang sering dihadapi oleh seorang anak saat berpuasa adalah cepat merasa haus, lapar, lemas yang mengakibatkan anak tidak sanggup untuk melanjutkan puasanya. Pemberian makanan dan minuman yang tepat dapat menghindari keluhan tersebut (Molnar & Pal, 2020).

TKIT Setia merupakan lembaga pendidikan Taman Kanak-Kanak Islam terpadu yang berlokasi di Jl Teuku Cik Ditiro Perum Wismamas, Kemiling Kota Bandar Lampung. TKIT Setia menyelenggarakan pendidikan taman kanak-kanak tingkat nol kecil dan nol besar, dengan usia anak antara 4 – 6 tahun. Jumlah murid total sebesar 59 anak dan tenaga pendidik sebanyak 8 orang dengan pendidikan setara sarjana, tetapi bukan sarjana di bidang gizi dan kesehatan

Untuk mengatasi permasalahan tersebut di atas, perlu adanya upaya peningkatan pengetahuan tentang pemenuhan gizi pada anak dengan gizi seimbang saat mereka berpuasa. Sasaran kegiatan adalah guru dan orang tua/wali murid yang terlibat langsung dalam penyediaan makanan dan pendampingan makan anak selama mereka berpuasa.

## 2. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan edukasi kepada orang tua/wali murid dan guru yang disampaikan dengan teknik ceramah dan tanya jawab. Edukasi juga dilakukan dengan lomba membuat tumpeng sehat yang diikuti oleh 9 kelompok orang tua/wali murid. Tumpeng yang disajikan selain dinilai juga dievaluasi dan diberikan saran/masukan agar memenuhi prinsip gizi seimbang dan aman bagi kesehatan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan lisan saat awal dan akhir penyampaian materi, juga dengan melihat sikap dan perilaku peserta saat penyampaian materi.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Persiapan

Tahap persiapan adalah berkoordinasi dengan pihak sekolah, membahas terkait masalah yang dihadapi sekolah menjelang bulan Ramadhan. Sekolah bermaksud melatih murid-muridnya untuk berpuasa Ramadhan, namun muncul kekhawatiran jika kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi. Setelah disepakati tentang materi yang diperlukan pihak sekolah, selanjutnya disepakati waktu dan teknis pelaksanaan kegiatan. Pihak sekolah menyediakan lokasi, sarana dan perlengkapan edukasi

### b. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan incidental yang dilaksanakan atas permintaan sekolah. Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 18 Maret 2023 berlokasi di TKIT Setia, Kemiling, Bandar Lampung. Jumlah peserta yang hadir 41 orang yang terdiri atas orang tua/wali murid dan guru.

Materi yang disampaikan meliputi teknik melatih anak berpuasa, pemenuhan kebutuhan gizi saat berpuasa, makanan dan minuman yang perlu diperhatikan agar anak lebih tahan haus maupun lapar. Melatih anak berpuasa sebaiknya dilakukan secara bertahap, dengan memperhatikan kondisi fisik anak. Anak dilatih berpuasa di siang hari secara bertahap dari 2 jam, 3 jam dan seterusnya hingga anak sanggup berpuasa sampai maghrib. Mengakhirkan waktu makan sahur dapat membantu anak untuk tidak berbuka lebih awal, insentif berupa hadiah dan apresiasi/pujian dapat meningkatkan anak untuk lebih bersemangat menjalani puasanya. Pendampingan orang tua

dengan mengkondisikan anak dalam suasana yang menyenangkan seperti dengan bercerita, bermain dapat membuat anak tidak cepat merasa lapar. Pemberian hadiah kepada anak juga bisa memotivasi anak untuk bertahan melanjutkan puasa hingga maghrib (Hayati, 2016). Orang tua perlu berdiskusi dengan anak terkait jam berbuka mereka, sekiranya anak tidak mampu untuk berpuasa penuh hingga maghrib.

Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi anak, maka makanan anak harus mengandung sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air yang mencukupi. Susunan hidangan terdiri dari nasi/makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah. Makanan pokok diberikan sebesar 35%, lauk hewani dan nabati sebesar 35% , sayur dan buah sebesar 30%. Makanan utama diberikan 3-4 kali dalam sehari dengan makanan selingan 1-2 kali (Kemenkes, 2023).

Seorang anak saat berpuasa tidak hanya mencukupi kebutuhan zat gizinya, tetapi perlu memperhatikan makanan maupun minuman yang dapat membuat cepat haus maupun cepat lapar. Beberapa minuman mempunyai sifat diuretic yang menyebabkan pengeluaran urin menjadi lebih banyak dan mengakibatkan risiko dehidrasi. Hal ini berdampak pada munculnya rasa haus. Beberapa minuman yang termasuk dalam golongan ini diantaranya kopi, teh, maupun alcohol. Selain minum yang cukup, buah-buahan seperti semangka, melon, nanas, stroberi, jeruk, apel, pisang, tomat dan lainnya mengandung banyak air, vitamin, dan mineral dapat membantu mencegah dehidrasi (Molnar & Pal, 2020). Buah-buahan bisa disajikan dalam bentuk juice agar anak lebih menyukai untuk mengkonsumsinya

Makanan yang mengandung garam tinggi, terlalu manis, termasuk makanan yang diproses seperti keripik kentang, *fast food* dapat merangsang timbulnya rasa haus. Asparagus dan bit dapat meningkatkan frekuensi berkemih sehingga merangsang timbulnya rasa haus.(Christina, 2023). Asupan garam yang tinggi akan meningkatkan kadar natrium dalam darah dan merangsang munculnya rasa haus sebagai upaya tubuh untuk mengencerkan darah dan membuang kelebihan natrium dalam darah. Makanan yang terlalu manis atau yang tinggi kandungan karbohidrat sederhananya akan cepat diabsorpsi dan dimetabolisme menjadi energy. Hal ini mengakibatkan anak merasa segar saat pagi hari tetapi cepat merasa lapar setelahnya (Kemenkes, 2019)

Beberapa hal yang perlu diperhatikan agar kebutuhan zat gizi anak terpenuhi adalah dengan memaksimalkan asupan makanan. Saat berbuka makan/minum yang manis tetapi tidak boleh berlebihan, karena dapat mengurangi nafsu makan anak saat makan makanan utama. Saat makan sahur, anak sebaiknya menghindari makanan/minuman yang bersifat diuretic seperti the, kopi, asparagus, bit agar anak tidak cepat merasa haus (Molnar & Pal, 2020). Asupan cairan dalam satu hari harus mencukupi terutama saat sahur perlu diusahakan agar anak mau minum. Minuman yang mengandung protein, seperti susu sangat baik untuk diberikan.



**Gambar 1**  
Penyampaian materi

Selama puasa, biasanya orang hanya makan utama 2 kali yaitu saat berbuka dan saat sahur. Sementara seorang anak idealnya mengkonsumsi makan utama 3-4 kali dalam sehari dengan 1-2 kali makanan selingan (Kemenkes, 2023). Makan utama anak bisa diberikan saat berbuka,

Vol. 2, No. 5 September 2023

setelah tarawih, sahur dan saat berbuka siang hari. Sedangkan makanan selingan bias dikonsumsi saat berbuka sebelum sholat maghrib dan saat berbuka di siang hari. Berikut contoh susunan makanan sehari bagi anak usia 2-5 tahun



**Gambar 2**

Susunan makanan anak 2-5 tahun (Kemenkes, 2023)

Setelah kegiatan penyampaian materi, selanjutnya dilaksanakan lomba tumpeng yang diikuti oleh 9 kelompok orang tua/wali murid. Hidangan untuk tumpeng dimasak di rumah masing-masing peserta kelompok. Penataan hidangan menjadi sajian dalam bentuk tumpeng dilakukan di lokasi lomba. Aspek yang dinilai dalam lomba ini adalah aspek gizi, rasa, penyajian, keamanan pangan serta. Pelaksanaan lomba tumpeng dapat dilihat pada gambar 3



**Gambar 3**

Pelaksanaan (a) dan penilaian (b) lomba tumpeng

Secara umum penyajian tumpeng sudah menarik, namun ada beberapa saran untuk perbaikan ke depannya. Kombinasi warna dari hidangan dalam tumpeng perlu diperhatikan agar dapat diperoleh warna yang kontras dan cerah sehingga lebih menarik untuk dilihat dan dapat mengundang selera makan. Porsi sayuran pada beberapa tumpeng yang disajikan masih kurang. Beberapa tumpeng mengolah sayuran terlalu matang sehingga penampilan sayur kurang menarik dan zat gizi banyak yang hilang. Garnish/hiasan pada tumpeng sebaiknya berasal dari bahan

makanan yang bisa dikonsumsi, bukan dari bahan imitasi. Produk minuman probiotik disajikan pada suhu ruang tanpa pendingin. Hal ini dapat menyebabkan menurunkan kandungan probiotik dalam produk tersebut. Produk probiotik sebaiknya juga tidak diolah dengan menggunakan proses pemanasan

#### c. Evaluasi

Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan pertanyaan lisan yang disampaikan oleh pemateri pada awal dan akhir penyampaian materi. Pada awal materi banyak pertanyaan yang belum bisa dijawab oleh peserta, misalnya pertanyaan tentang makanan/minuman yang bisa menyebabkan haus. Pertanyaan ini bisa dijawab serempak oleh peserta saat ditanyakan pada akhir acara. Demikian juga dengan jenis makanan yang terlalu asin bisa dijawab peserta secara serentak.

Selama proses penyampaian materi peserta tampak antusias. Beberapa pertanyaan diajukan peserta setelah sesi penyampaian materi. Beberapa pertanyaan disampaikan oleh peserta diantaranya tentang kesulitan anak untuk mengonsumsi sayuran, nasi dan adanya anak yang berat badan yang tinggi badannya di bawah anak seumuran karena menderita alergi terhadap telur, ayam potong maupun ikan laut. Kesulitan makan sayuran pada anak bias disiasati orang tua dengan mengolah sayuran menjadi makanan selingan yang disukai oleh anak, misalnya bakwan, risoles ayam +sayuran, salad sayuran dsb. Adapun kesulitan mengonsumsi nasi dapat digantikan dengan makanan pokok lain seperti bihun, kentang, jagung, singkong dan diolah sesuai kesukaan anak.

Untuk anak yang mengalami alergi makanan, maka pemberian makanan harus hati-hati. Anak dapat diberikan lauk berupa daging sapi, ikan air tawar, maupun ayam kampung. Ibu sebaiknya memasak sendiri makanan yang dikonsumsi oleh anaknya. Seandainya anak menginginkan makanan yang bukan hasil olah ibunya, sebaiknya ibu lebih jeli dengan bahan-bahan yang digunakan dalam mengolahnya. Makanan yang dijual diluar kemungkinan besar menggunakan bahan makanan yang dapat memicu alergi pada anak, misalnya penggunaan telur pada makanan jajan maupun produk kue. Ketika keluhan alergi sering muncul, maka hal ini dapat menghambat pertumbuhan anak.

Penyampaian ulasan/saran dari tim penilai terhadap tumpeng yang dilombakan dapat diterima peserta. Peserta baru tahu jika produk probiotik tidak boleh ditaruh pada suhu ruang, untuk mempertahankan kandungan probiotiknya

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan kemampuan peserta untuk menjawab pertanyaan lisan yang diberikan oleh pemateri pada awal dan akhir penyampaian materi, terdapat peningkatan pengetahuan peserta tentang gizi bagi anak saat berpuasa. Diharapkan pengetahuan yang meningkat tentang gizi anak saat berpuasa pada orang tua/wali murid dan guru, dapat membantu anak dalam menjalani puasa di bulan Ramadhan. Beberapa tumpeng yang dilombakan masih terdapat kekurangan terutama dalam hal jumlah sayuran yang kurang, pemilihan bahan makanan, pengolahan yang terlalu matang, penggunaan garnish yang kurang tepat.

Pengetahuan peserta edukasi meningkat, Kesimpulan harus mengindikasikan secara jelas hasil-hasil yang diperoleh, kelebihan dan kekurangannya, serta kemungkinan pengembangan selanjutnya. Kesimpulan sebaiknya dapat berupa paragraf, tidak berbentuk point-point.

#### DAFTAR PUSTAKA

Ali, Zakari; ABIZARI, Abdul-Razak. Ramadan fasting alters food patterns, dietary diversity and body weight among Ghanaian adolescents. *Nutrition Journal*, 2018, 17: 1-14.

- Aly SM. Role of intermittent fasting on improving health and reducing diseases. *Int J Health Sci (Qassim)*. 2014 Jul;8(3):V-VI. doi: 10.12816/0023985. PMID: 25505868; PMCID: PMC4257368.
- Carroll, H.A., Templeman, I., Chen, Y.C. et al. (14 more authors). Hydration status affects thirst and salt preference but not energy intake or postprandial ghrelin in healthy adults : a randomised crossover trial. *Physiology and behavior*, 212 (1). 112725. ISSN0031-9384. 2019. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.11272>
- Christina Manian . 8 Foods That Can Make You Dehydrated and Feel Extra-Thirsty. Real simple <https://www.realsimple.com/foods-that-dehydrate-you-7501710>
- Farooq A, Herrera CP, Almudahka F, Mansour R. A Prospective Study of the Physiological and Neurobehavioral Effects of Ramadan Fasting in Preteen and Teenage Boys. *J Acad Nutr Diet*. 2015 Jun;115(6):889-97. doi: 10.1016/j.jand.2015.02.012. Epub 2015 Apr 1. PMID: 25840939.
- HAYATI, Hayati. Metode Melatih Anak Berpuasa Bagi Pemula. *Serambi Tarbawi*, 2016, 4.1. Kemendikbud, "Manfaat Berpuasa Bagi Anak" Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Kemendikbud, 2022. <https://ditpsd.kemdikbud.go.id/artikel/detail/manfaat-puasa-bagi-anak>
- Kemenkes. Poster A2 Isi Piringku untuk Balita 2-5 Tahun. Direktorat Promkes dan pemberdayaan Masyarakat 2023. <https://promkes.kemkes.go.id/poster-a2-isi-piringku-untuk-balita-2-5-tahun>
- Molnár, Judit & Pal, Mahendra. Role of liquid foods and beverages to prevent dehydration especially in elderly people. *Nutrition and Food Processing*. Vol 3. 1-3. 2020. doi: 10.31579/2637-8914/031.
- Pakkir Maideen, Naina Mohamed, et al. Health benefits of Islamic intermittent fasting. *Journal of Nutrition, Fasting and Health*, 2017, 5.4: 162-171. <https://doi.org/10.22038/jnfh.2018.30667.1111>
- Pulungan, E. N. (2021). Puasa Ramadhan Membentuk Karakter Anak Sejak Dini. *Tazkiya*, X(1). Kemenkes. Tanda dan Gejala Diabetes. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit tidak Menular Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. 2019. <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/tanda-dan-gejala-diabetes>