



PENGABDIAN MASYARAKAT PUASA DAN WISATA SEHAT DI BULAN SUCI RAMADHAN 1443 H

Alfian Muhajir^{1*}, Artha Budi Susila Duarsa¹, Joko tri Atmojo², Isnani Nurhayati², Nova Rahma Widyaningrum², Aris Widiyanto², Ayu Anulus¹, Ahmad Syauqi Mubarak², Ndaru Syukma Putra², Muhammad Faishal Al Firdaus², Selvia Anggitasari², Ajeng Wafa Awalia², Herliana Saputria Ningsih², Leona Puspita Gading Martaliza², Ilham Muhammad Firnanda²

¹Universitas Islam Al-Azhar Mataram, Jl. Unizar No.20, Turida, Kec. Sandubaya, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat 83232, Indonesia

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mambaul ulum, Jl. Ring Road No. KM 03, Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57127, Indonesia

*alfian.muhajir@gmail.com

ABSTRAK

Puasa sebagaimana dijalankan umat Islam tergolong sebagai partial fasting, karena puasa ini dibatasi oleh makan sahur dan buka puasa. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa Puasa Ramadhan mampu meningkatkan system imun seseorang, Namun, ada juga penelitian yang menyebutkan bahwa Puasa Ramadhan justru mampu mengurangi jumlah antibody di dalam tubuh. Kegiatan seminar online dilakukan secara observasi langsung pada saat penyuluhan dengan melihat interaksi antara peserta dan pemateri. Prosedur yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dan diskusi tentang bagaimana menjaga kesehatan saat berpuasa ramadhan. Hasil dari seminar online pengabdian masyarakat berupa edukasi terkait tips-tips menjaga kesehatan saat berpuasa yang dapat diterapkan dikalangan masyarakat umum.

Kata kunci: pengabdian masyarakat; puasa; ramadhan

DEVOTION TO THE COMMUNITY ONLINE SEMINAR FASTING AND HEALTHY TOURISM IN THE HOLY MONTH OF RAMADHAN 1443 H

ABSTRACT

Fasting as practiced by Muslims is classified as partial fasting, because this fast is limited by eating sahur and breaking the fast. Some studies say that Ramadan fasting can improve a person's immune system, however, there are also studies that say that Ramadan fasting can actually reduce the number of antibodies in the body. Online seminar activities are carried out by direct observation during counseling by looking at the interactions between participants and presenters. The procedure used in this community service is in the form of counseling and discussions about how to maintain health while fasting during Ramadan. The results of the online community service seminar are in the form of education related to tips on maintaining health while fasting that can be applied among the general public.

Keywords: devotion to the community; fasting; ramadhan

PENDAHULUAN

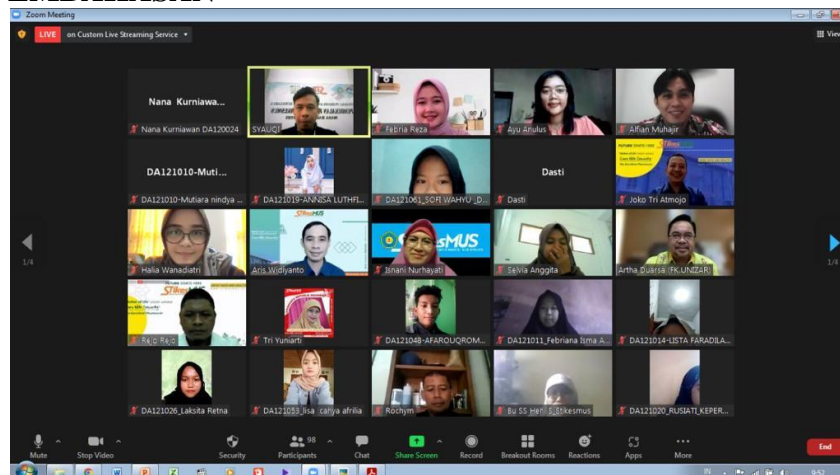
Puasa sebagaimana dijalankan umat Islam tergolong sebagai partial fasting, karena puasa ini dibatasi oleh makan sahur dan buka puasa. Lain halnya dengan pro-longed fasting, yaitu puasa yang dilaksanakan secara terus menerus guna mengetahui daya tahan seseorang setelah sekian hari tidak makan kecuali minum (Kardina, 2018). Menurut Kuno, 2018 puasa telah dipercaya dan dibuktikan kaya akan berkah dan manfaat, baik secara fisik maupun non-fisik bagi yang melakukannya dengan baik dan sempurna. Berbagai agama turut memerintahkan umatnya untuk menjalankan puasa sesuai dengan tata cara dan pelaksanaannya masing-masing dengan tujuan yang sama, yakni mendekatkan diri pada Sang Pencipta (Aqiilah, 2020).

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa Puasa Ramadhan mampu meningkatkan system imun seseorang, Namun, ada juga penelitian yang menyebutkan bahwa Puasa Ramadhan justru mampu mengurangi jumlah antibody di dalam tubuh (Paalupi, 2020). Ibadah puasa Ramadhan memiliki banyak keutamaan sebagaimana yang telah disampaikan Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam dalam hadits-hadits yang shahih. Di antaranya, puasa Ramadhan merupakan sarana untuk mendapatkan ampunan dosa yang telah lalu, pengangkatan derajat dan memperbanyak pahala kebaikan. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda yang artinya: “barangsiapa yang berpuasa di bulan Ramadhan karena iman dan mengharap pahala dari Allah maka dosanya di masa lalu akan diampuni.” (Subrata, 2017).

METODE

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 16 April 2022 dengan menggunakan platform youtube serta zoom meeting, metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa pendidikan kesehatan saat berpuasa. Monitoring dan evaluasi di peroleh dari lembar kehadiran peserta untuk mengikuti kegiatan edukasi. Kegiatan dilakukan dengan observasi langsung pada saat penyuluhan dengan melihat intraksi antara peserta dengan pemateri. Evaluasi materi yang disampaikan ternyata dapat meningkatkan pengetahuan mereka dibuktikan dengan respon yang cepat.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan via zoom

Kegiatan ini merupakan rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan atas kerjasama antara Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta dan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 22 April 2022 melalui *platform* zoom meeting dan live youtube secara umum. Kegiatan ini diselenggarakan atas partisipasi dari mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'ulum Surakarta, Mahasiswa dari Fakultas Kedokteran Universitas Al-Azhar Mataram dan beberapa mahasiswa dari Universitas diseluruh Indonesia.

Prosedur yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dan diskusi tentang bagaimana menjaga kesehatan saat berpuasa ramadhan. Monitoring dan evaluasi diperoleh dari interaksi peserta seminar yang bergabung dalam zoom meeting maupun live youtube serta pembagian link evaluasi saat acara seminar berlangsung. Peserta pengabdian masyarakat dihadiri oleh beberapa mahasiswa melalui platform zoom meeting maupun live youtube. Hasil kegiatan penyuluhan serta diskusi tentang menjaga kesehatan saat puasa ramadhan dapat dilakukan dengan beberapa cara antara lain :

1. Tips Sehat saat berpuasa:

- a) Waktu sahur (tanpa merokok, perbanyak makan-makanan berserat seperti buah dan sayur)
- b) Pagi, siang, sampai sore (beraktivitas seperti biasa, jangan tinggalkan ibadah wajib, perbanyak ibadah sunnah serta melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit akan membuat tubuh tetap bugar)
- c) Waktu berbuka puasa (mulai dengan secangkir air hangat dan makanan sedikit manis, makan malam sesuai dengan menu gizi seimbang dan tidak menghisap rokok).
- d) Minum 8 gelas air perhari saat berpuasa dengan pembagian waktu selepas bangun sahur, selepas sahur, saat berbuka puasa, selepas sholat maghrib, selepas makan, selepas sholat isya, selepas sholat tarawih, dan sebelum tidur.

2. Tips berwisata saat puasa

- a) Tetap patuhi protokol kesehatan (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, dan menghindari kerumunan)
- b) Menjaga kondisi badan (memiliki waktu istirahat yang cukup dan berkualitas)
- c) Pilih destinasi yang mendukung (cari tahu waktu sahur dan berbuka, ketersediaan tempat ibadah, ketersediaan wisata religi ke dataran tinggi untuk menghindari daerah panas)
- d) Kurangi beban bawaan (membawa barang seperlunya agar tenaga tidak cepat habis)
- e) Lakukan aktivitas wisata berfaedah (berwisata sekaligus melakukan perjalanan spiritual selama liburan).

3. Tips pemenuhan asupan gizi disaat puasa

- a) Sesuaikan pola makan dengan kebutuhantubuh
- b) Konsumsi makanan dengan komposisi yang seimbang (karbohidrat 60-65%, protein 10-15%, dan lemak 10-25%)
- c) Mengonsumsi vitamin, mineral, dan serat
- d) Mencukupi asupan cairan (2000-2500ml atau 8-10 gelas air/hari).

4. Tips makanan yang tidak dianjurkan saat berpuasa

- a) Makanan berlemak tinggi (kue tart, ice cream, jeroan, makanan berminyak)
- b) Terlalu manis (sirup, keju, biskuit, coklat)
- c) Terlalu berbumbu (bersantan, kaldu atau lemak)

- d) Makanan yang menimbulkan gas (durian, nangka, kol)
- e) Minuman mengandung soda
- f) Makan secara berlebihan.



Gambar 2. Kolaborasi UNIZAR dan STIKESMUS



Gambar 3. Penyerahan sertifikat pembicara 1



Gambar 4. Penyerahan sertifikat pembicara 2



Gambar 5. Penyerahan sertifikat pembicara

SIMPULAN

kegiatan pengabdian masyarakat “Seminar online pengabdian masyarakat puasa dan wisata sehat” didapatkan kesimpulan bahwa menjaga kesehatan saat berpuasa menjadi hal penting yang harus diterapkan selama bulan Ramadhan karena dengan menjaga kesehatan mampu menstabilkan tubuh.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram bapak Dr. dr. Artha Budi Susila Duarsa, M.Kes dan Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba’ul ‘Ulum Surakarta bapak Joko tri Atmojo, S.Kep., M.K.M. dan Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada juga kepada pembicara 1, bapak dr. Alfian Muhajir, S.Ked. pembicara 2, ibu Isnani Nurhayati, SKM., M.Kes. dan pembicara 3, Ibu Apt. Nova Rahma Widyaningrum, M.Kes., M.Farm. yang telah memfasilitasi kegiatan program kemitraan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqilah, I. I. (2020). Puasa Yang Menajubkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu Yang Menjalankan Puasa Daud). *Jurnal Empati*, 10(2), 163-189.
- Kardina, R. N., & Putri, F. K. (2018). Gizi Seimbang pada Saat Puasa di PKK RT 05 Surabaya. *Community Development Journal*, 2(1), 51-54.
- Kuno, A., & Putra, T. (2021). Pemupukan Gizi Seimbang Selama Berpuasa Di Smk Al Makfall Langkat. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2 (2), 23-29.
- Palupi, K. C., Laili, A. F., & Sabrina, N. (2020). Puasa Bergizi Ditengah Pandemi. *Jurnal Abdimas*, 6(4).
- Putra, M. M., Widiyanto, A., Bukian, P. A. W., & Atmojo, J. T. (2019). Hubungan Keadaan Sosial Ekonomi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(2), 1-13.

Subrata, S. A., & Dewi, M. V. (2017). Puasa Ramadhan dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 15(2), 241-262.

Widiyanto, A., Putri, S. I., Fajriah, A. S., & Atmojo, J. T. (2021). Prevention of Hypertension at Home. *Journal for Quality in Public Health*, 4(2), 301-308.