

## **Membangun Kebiasaan Makan Sehat Selama Ramadan: Sosialisasi Gizi Bagi Siswa SD di Bimbingan Belajar Rumah Belajar**

**Annisa Ulhusna**

*Politeknik Pertanian Negeri Payakumbuh, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Annisa Ulhusna

**E-mail:** [annisaulhusna@politanipyk.ac.id](mailto:annisaulhusna@politanipyk.ac.id)

### **Abstrak**

*Puasa di bulan Ramadan merupakan kewajiban umat Muslim yang membawa banyak manfaat kesehatan jika disertai dengan pola makan bergizi seimbang. Namun, kurangnya pemahaman tentang asupan gizi selama berpuasa dapat berdampak pada kesehatan, khususnya pada anak-anak usia sekolah dasar. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tingkat sekolah dasar (SD) mengenai pentingnya menjaga kesehatan dengan asupan gizi seimbang saat berpuasa. Sosialisasi dilaksanakan di sebuah bimbingan belajar yang diikuti hanya oleh siswa-siswa SD, melalui penyampaian materi interaktif, berupa slides Power Point dan penampilan video edukatif, serta evaluasi melalui tanya jawab dengan siswa-siswa SD. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang yang baik untuk menjaga kesehatan selama Ramadan. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi langkah awal pembiasaan pola hidup sehat sejak usia dini.*

**Kata kunci** – Puasa, Gizi Seimbang, Anak-anak, Kesehatan, Pengabdian Masyarakat

### **Abstract**

*Fasting during the month of Ramadan is an obligation for Muslims which offers numerous health benefits when accompanied by a balanced and nutritious diet. However, a lack of understanding about proper nutritional intake during fasting may causes negative impact on health, especially among elementary school-aged children. This Community Service activity aimed to improve the understanding of elementary school students regarding the importance of maintaining health through balanced nutrition during fasting. The socialization activity was conducted at a learning center called "Rumah Belajar" which is involved only elementary school students who study there. The activities included interactive material delivery using PowerPoint slides, educational video presentations, as well as an evaluation session through a question-and-answer discussion with the students. The results of the activity showed an increase in students' understanding of the importance of consuming balanced and nutritious food to support health during Ramadan. Moreover, this activity is expected to be an initial step in fostering healthy lifestyle habits since very young age.*

**Keywords** - Fasting, Balanced Nutrition, Children, Health, Community Service

## PENDAHULUAN

Setiap umat muslim memiliki kewajiban ibadah khusus yang dijalankan sebagai bentuk ketaatan spiritual dan pengendalian diri yang dilaksanakan pada bulan bulan Ramadan (Royanulloh & Komari, 2019). Selama berpuasa akan terjadi perubahan signifikan dalam pola makan maupun aktivitas sehari-hari, tidak terkecuali pada anak-anak SD yang akan terdampak banyak karena baru mulai belajar menjalankan ibadah ini (Hasni et al., 2023). Dalam periode ini, anak-anak yang masih berada dalam fase perkembangan dan pertumbuhan membutuhkan asupan nutrisi yang cukup tinggi. Oleh sebab itu, sangat penting bagi mereka untuk tetap memastikan kecukupan asupan gizi selama beribadah puasa. Selain itu, asupan gizi seimbang juga berperan penting dalam menjaga daya tahan tubuh serta sebagai penunjang aktivitas belajar (Amelia Ap & Ahri, 2021).

Pola makan yang tepat selama berpuasa, baik selama sahur maupun berbuka, memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan selama berpuasa. Menurut pedoman dari *World Health Organization* (WHO), pola makan seimbang harus mencakup asupan harian yang proporsional antara karbohidrat (45–65% dari total energi), protein (10–15%), dan lemak sehat (20–35%), serta mencukupi kebutuhan vitamin, mineral, dan cairan (*WHO Updates Guidelines on Fats and Carbohydrates*, 2023). Asupan ini sangat berperan dalam menjaga keseimbangan energi, fungsi metabolisme, serta hidrasi tubuh selama berpuasa. Namun, pada umumnya saat sahur dan berbuka anak-anak cenderung mengkonsumsi makanan tinggi gula dan lemak tetapi rendah serat, hal ini tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang yang dapat menyebabkan dehidrasi, rasa lemat ataupun gangguan pencernaan selama berpuasa (Palupi et al., 2022). Selain itu, kesalahan dalam porsi atau jenis makanan ini sangat beresiko kesehatan bagi anak-anak yang memiliki sistem tubuh maupun metabolisme masih dalam tahap perkembangan (Papotot et al., 2021).

Anak-anak dalam rentang usia sekolah dasar (SD) masih berada pada fase pembentukan kebiasaan, termasuk dalam hal kebiasaan makan (Husain, 2023). Pengalaman yang telah dijalankan pada usia ini akan memiliki pengaruh dalam pola hidup mereka di masa yang akan datang, termasuk pola makan. Oleh karena itu, pendidikan gizi sangatlah penting untuk ditanamkan sedini mungkin, terlebih selama ibadah puasa di bulan Ramadan dimana waktu maupun frekuensi makan mengalami perubahan dari biasanya (Eriana et al., 2023; Nuraeni et al., 2023). Anak-anak beresiko mengalami penurunan energi, gangguan konsentrasi saat belajar, serta masalah pertumbuhan apabila tidak adanya pemahaman yang baik mengenai pentingnya asupan nutrisi seimbang yang diterima oleh tubuh mereka (Aulia, 2022).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada salah satu bimbingan belajar menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai pentingnya gizi seimbang selama berpuasa. Melalui wawancara singkat dan diskusi kelompok, ditemukan bahwa banyak siswa tidak mengetahui dan memahami perbedaan antara makanan yang menyehatkan dan yang hanya mengenyangkan. Mereka cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, minuman manis berlebihan, atau melewatkan sahur karena mengantuk. Hal ini menunjukkan perlunya dilakukan pendekatan edukatif yang ditujukan kepada anak-anak secara langsung dengan pendekatan menarik serta menyenangkan yang disesuaikan dengan usia mereka.

Dengan dilaksanakannya kegiatan sosialisasi ini, diharapkan siswa tidak hanya memahami konsep dasar gizi seimbang, tetapi juga dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, terlebih selama bulan Ramadan. Edukasi yang diberikan mencakup pentingnya hidrasi yang cukup, pengenalan jenis makanan yang dianjurkan saat sahur dan berbuka, serta tips menjaga energi selama berpuasa. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mengajarkan kebiasaan baik sejak dini agar siswa memiliki pola makan yang sehat, tidak hanya selama Ramadan, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dengan metode penyampaian materi sosialisasi yang interaktif dan partisipatif, kegiatan diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam membentuk pemahaman dan kebiasaan hidup sehat pada anak-anak SD.

## **METODE**

Tahapan kegiatan pengabdian dilaksanakan sebagai berikut:

### **1. Survei Awal**

Penulis melakukan observasi awal di bimbingan belajar “Rumah Belajar” yang menjadi mitra kegiatan pengabdian masyarakat. Observasi ini bertujuan untuk mengumpulkan data awal mengenai pengetahuan dasar siswa-siswa tingkat SD terkait pentingnya gizi seimbang selama menjalankan puasa. Proses observasi berupa wawancara santai (informal) dengan pengelola Rumah Belajar serta diskusi langsung dengan para siswa mengenai pengertian gizi seimbang serta kebiasaan makan mereka selama berpuasa. Informasi ini berperan penting sebagai dasar penulis dalam merancang materi edukasi yang tepat dengan kebutuhan siswa.

### **2. Penyusunan Proposal dan Materi**

Berdasarkan hasil dari observasi dan identifikasi kebutuhan, langkah selanjutnya adalah penyusunan proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memuat tujuan, sasaran, metode, dan luaran yang diharapkan. Selain itu, penulis juga menyusun materi edukasi yang disesuaikan dengan karakteristik peserta yang masih berusia sekolah dasar. Materi dibuat dalam bentuk presentasi PowerPoint berisikan video interaktif yang bersumber dari platform *online* seperti *YouTube*. Konten yang dipilih memiliki visual menarik dan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh siswa.

### **3. Pelaksanaan Sosialisasi**

Kegiatan sosialisasi dilakukan secara langsung di bimbingan belajar “Rumah Belajar” dengan menerapkan pendekatan partisipatif dan komunikatif. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif menggunakan bantuan media yang telah disiapkan. Selain itu, selama kegiatan siswa juga dilibatkan secara aktif melalui diskusi kelompok kecil untuk membahas pilihan makanan sehat yang biasa mereka konsumsi. Suasana kegiatan dibuat menyenangkan agar siswa lebih mudah menyerap informasi dan tidak merasa terbebani.

### **4. Evaluasi**

Evaluasi dilakukan dengan tujuan untuk mengukur sejauh mana peningkatan pemahaman siswa sebelum dan sesudah kegiatan sosialisasi. Metode evaluasi yang dilakukan oleh penulis adalah dengan diskusi tanya jawab sebelum dan sesudah pemaparan materi sosialisasi. Selain itu, siswa diberikan pertanyaan pemantik untuk menilai sejauh mana mereka mampu mengidentifikasi makanan sehat dan pentingnya pola makan seimbang saat berpuasa. Hasil dari evaluasi ini digunakan sebagai indikator keberhasilan kegiatan dan juga menjadi bahan masukan untuk perbaikan di kegiatan selanjutnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 19 Februari 2025 di Bimbingan Belajar “Rumah Belajar” dan diikuti oleh 20 siswa SD dengan rentang usia 7-11 tahun. Selama kegiatan sosialisasi peserta menunjukkan antusiasme dan semangat yang tinggi sejak awal kegiatan. Adapun materi yang dipaparkan meliputi pentingnya sahur dan berbuka dengan makanan bergizi seimbang, jenis-jenis makanan yang perlu dikonsumsi dan dihindari, serta tips menjaga hidrasi dan pola tidur yang baik selama Ramadan. Materi disampaikan secara komunikatif serta diselingi dengan diskusi serta tanya jawab sederhana dengan tujuan memancing partisipasi aktif siswa.

Antusiasme siswa juga dirangsang dengan adanya sesi menonton video edukatif tentang pentingnya menjaga kesehatan saat berpuasa melalui konsumsi makanan yang bergizi seimbang selama kegiatan sosialisasi dilakukan. Video tersebut menampilkan informasi menarik tentang makanan-makanan yang disarankan selama berpuasa, serta akibat buruk dari pola makan yang tidak seimbang. Dengan adanya tayangan tersebut, siswa mendapatkan gambaran yang jelas tentang komposisi makanan yang ideal, termasuk karbohidrat, protein, sayuran, dan buah. Banyak siswa yang pada awalnya mengira makanan sahur cukup dengan makanan yang membuat perut kenyang, namun

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

setelah menyaksikan video, mereka mulai memahami pentingnya memilih makanan bergizi untuk menjaga asupan energi sebagai penunjang aktivitas sehari-hari selama bulan Ramadan.

Meskipun pada kegiatan ini tidak dilakukan praktik langsung seperti simulasi penyusunan menu sahur dan berbuka, kegiatan ini tetap mampu meningkatkan pemahaman siswa melalui diskusi singkat setelah penayangan video. Setelah penayangan video, siswa diajak untuk menyebutkan kembali informasi yang mereka peroleh serta memberikan contoh menu sahur dan berbuka berdasarkan tayangan yang telah mereka lihat. Kegiatan ini mendorong siswa untuk berpikir kritis dan mulai membiasakan diri mengenali makanan yang bergizi seimbang. Pemahaman siswa juga dapat terlihat dari banyaknya pertanyaan dan komentar positif yang mereka sampaikan selama sesi diskusi berlangsung.

Evaluasi dilakukan dengan metode tanya jawab sebelum dan setelah kegiatan berlangsung untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum sosialisasi, sebagian besar siswa masih belum memahami konsep gizi seimbang saat puasa yang dapat terlihat dari masih banyaknya siswa yang belum mengetahui pentingnya sahur atau mengira bahwa minuman manis dan makan banyak cukup untuk berbuka. Namun, setelah sesi sosialisasi berakhir, adanya penambahan pengetahuan siswa yang dapat terlihat dari kemampuan mereka dalam menjawab pertanyaan selama sesi tanya jawab tentang gizi seimbang, pentingnya gizi seimbang, serta menyebutkan contoh menu makan dengan gizi seimbang selama berpuasa. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyampaian interaktif dan praktik langsung efektif meningkatkan pemahaman siswa.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berjalan dengan lancar dan mendapat tanggapan positif dari siswa maupun pengelola bimbingan belajar. Pendekatan yang dipilih dalam sosialisasi ini yang bersifat edukatif-partisipatif sangat berperan penting dalam membantu siswa memahami urgensi menjaga pola makan sehat selama Ramadan. Selain itu, pengelola bimbingan belajar juga berharap kegiatan sosialisasi ini dapat dilakukan secara rutin menjelang Ramadan untuk terus memperkuat pemahaman siswa mengenai gizi seimbang dan kebiasaan hidup sehat. Diharapkan, kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam membentuk pola makan sehat sejak usia dini dalam jangka panjang. Dokumentasi kegiatan sosialisasi dapat dilihat pada gambar 1.



**Gambar 1.**  
Dokumentasi Kegiatan Sosialisasi

## KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi tentang pentingnya menjaga kesehatan selama berpuasa dengan asupan gizi seimbang pada siswa sekolah dasar di Bimbingan Belajar “Rumah Belajar” telah dilaksanakan dengan baik serta mendapatkan *feedback* yang positif dari seluruh peserta sosialisasi dan pihak Rumah Belajar. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, siswa menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman mengenai gizi seimbang dan pentingnya hidrasi selama Ramadan. Evaluasi melalui metode tanya jawab menunjukkan bahwa kegiatan ini meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya pemilihan makanan sahur dan berbuka yang sehat dan bergizi. Selain itu, antusiasme yang tinggi dari semua pihak terlibat juga menjadi indikator keberhasilan kegiatan ini dalam menumbuhkan kesadaran akan pola makan sehat sejak usia dini. Diharapkan, kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkelanjutan untuk mendukung tumbuh kembang anak dan meningkatkan kualitas kesehatan generasi muda selama menjalankan ibadah puasa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Ferona Endilla, S.Pd. SD selaku pimpinan Bimbingan Belajar Rumah Belajar, atas dukungan dan kerjasama yang telah diberikan selama pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh staf pengajar dan admin bimbel yang telah membantu dalam menyiapkan fasilitas dan turut serta dalam mendampingi kegiatan dari awal hingga akhir. Partisipasi aktif dan semangat para siswa SD dalam mengikuti kegiatan ini juga menjadi salah satu kunci keberhasilan program pengabdian ini. Dukungan dari seluruh pihak tersebut memberikan suasana yang kondusif dan penuh antusiasme, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan memberikan dampak yang positif bagi semua peserta. Semoga kegiatan ini dapat menjadi awal dari kerjasama yang berkelanjutan dalam upaya peningkatan kesadaran gizi dan kesehatan bagi generasi muda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia Ap, A. R., & Ahri, R. A. (2021). Gizi Seimbang pada saat Puasa untuk Meningkatkan Imunitas di Masa Pandemi Covid-19 pada Ibu di Desa Tonasa Kabupaten Gowa. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 1(02), 94–99. <https://doi.org/10.53690/ipm.v1i01.67>
- Aulia, J. N. (2022). Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 11(1), 22–25. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v11i1.290>
- Eriana, E., Fauziddin, M., & Daulay, M. I. (2023). Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang melalui Pembiasaan Sarapan Pagi untuk Anak sebagai Dukungan Implementasi Kurikulum Merdeka. *Jurnal Usia Dini*, 9(2), 82. <https://doi.org/10.24114/jud.v9i2.52401>
- Hasni, D., Jelmila, S. N., Liana, N., & Ruhsyahadati. (2023). Edukasi Pola Makan Gizi Seimbang Di Bulan Ramadan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan(JURABDIKES)*, 1(2), 24–27. <https://doi.org/10.56260/jurabdikes.v1i2.104>
- Husain, R. (2023). Pembelajaran Pola Makan Sehat untuk Tumbuh Kembang Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 6463–6471. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5415>
- Nuraeni, I., Bachtiar, A., Hadiningsih, N., Setiawati, D., & Karimah, I. (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>
- Palupi, K. C., Fauziah, N. S., Utami, D. A., Purwara Dewanti, L., & Ronitawati, P. (2022). Pengaruh Intervensi Sadar Puasa Ramadan terhadap Asupan Zat Gizi Makro, Serat, Gula dan Aktivitas Fisik diantara Remaja Putri Gizi Lebih. *Amerta Nutrition*, 6(1SP), 146–156. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1SP.2022.146-156>

- Papotot, G. S., Rompies, R., & Salendu, P. M. (2021). Pengaruh Kekurangan Nutrisi Terhadap Perkembangan Sistem Saraf Anak. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(3), 266. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31830>
- Royanulloh, R., & Komari, K. (2019). Bulan Ramadan dan Kebahagiaan Seorang Muslim. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 2(2), 51–62. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i2.5587>
- WHO updates guidelines on fats and carbohydrates. (2023, July 17). <https://www.who.int/news/item/17-07-2023-who-updates-guidelines-on-fats-and-carbohydrates>