

Peningkatan Pengetahuan Pangan yang Aman dan Sehat serta Bantuan Sosial untuk Berbuka Puasa Selama Ramadhan

Rizky Arcinthyia Rachmania¹, Ni Putu Ermi Hikmawanti², Tuti Wiyati³

^{1,2,3} Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi dan Sains, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jakarta Timur, DKI Jakarta, 13460, Indonesia

Received : 21 Mei 2026, Revised : 1 Juni 2026, Published : 12 Juni 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Rizky Arcinthyia Rachmania

E-mail: rizky_arcinthyia@uhamka.ac.id

Abstrak

Selama bulan Ramadhan seringkali muncul banyak pedagang kaki lima yang menjual makanan dan minuman untuk berbuka puasa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga Malaka Sari Jakarta Timur mengenai cara memilih pangan aman dari pedagang kaki lima selama bulan Ramadhan serta meringankan kaum lansia atau dhuafa yang tidak memiliki penghasilan. Pelaksanaan pengabdian pada Masyarakat ini dilakukan dengan pemberian informasi dan beberapa saran untuk memilih makanan dan minuman yang aman dari pedagang kaki lima serta membagikan paket bantuan sosial berupa bahan makanan sehat. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan oleh seluruh warga kepada keluarganya agar tetap sehat dan sejahtera selama menjalankan ibadah puasa Ramadhan. Sebelumnya, peserta diminta untuk mengisi kuesioner pre-kegiatan. Setelah flyer diserahkan, peserta diminta mengisi kuesioner post-kegiatan. Berdasarkan analisis statistik, diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang cara atau tips memilih pangan berbuka puasa yang aman dan bantuan sosial bermanfaat untuk mitra.

Kata kunci - aman, pangan, ramadhan, sehat

Abstract

During Ramadan, many street vendors often appear selling food and drinks for breaking the fast. This activity aims to increase the knowledge of Malaka Sari residents in East Jakarta on how to choose safe food from street vendors during Ramadan and to help the elderly or the poor who have no income. This Community Service Program was carried out by providing information and several suggestions for choosing safe food and drinks from street vendors and distributing social assistance packages consisting of healthy food ingredients. Through this activity, it is hoped that all residents can apply the knowledge gained to their families so they stay healthy and prosperous during the Ramadan fast. Previously, participants were asked to complete a pre-activity questionnaire. After handing over flyers, participants were asked to complete a post-activity questionnaire. Based on statistical analysis, the results showed an increase in knowledge about how or tips to choose safe iftar food and social assistance was beneficial for partners.

Keywords - food, healthy, Ramadan, safe

How To Cite : Rachmania, R. A., Hikmawanti, N. P. E., & Wiyati, T. (2026). Peningkatan Pengetahuan Pangan yang Aman dan Sehat serta Bantuan Sosial untuk Berbuka Puasa Selama Ramadhan . Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(4), 1207 - 1211. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i4.4426>

Copyright ©2026 Rizky Arcinthyia Rachmania, Ni Putu Ermi Hikmawanti, Tuti Wiyati

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

PENDAHULUAN

Bulan Ramadhan adalah bulan yang suci bagi umat muslim. Selama bulan Ramadhan seringkali muncul pedagang kaki lima dadakan yang menjajakan pangan untuk berbuka puasa berupa makanan dan minuman dengan aneka ragam warna, rasa, dan bentuk menjelang waktu berbuka puasa. Seringkali pangan ini tidak dalam kondisi baik dan aman untuk dikonsumsi. Dengan demikian, pengetahuan mengenai cara memilih pangan berbuka puasa yang aman untuk dikonsumsi dari pedagang kaki lima selama bulan Ramadhan ini sangat diperlukan.

Malaka Sari merupakan daerah pemukiman warga yang lokasinya dekat dengan pasar Klender. Di sepanjang jalan pemukiman saat sore hari terdapat pedagang kaki lima dadakan yang berjualan pangan untuk berbuka puasa (Ramadhian & Pratama, 2024) dengan beragam menu dan harga. Namun, perlu pengetahuan yang baik dan benar dalam memilih pangan yang aman agar selama dan setelah mengkonsumsinya warga tetap sehat. Pangan yang aman harus memenuhi syarat yaitu bebas dari cemaran biologis seperti bersih dan tidak basi, bebas dari cemaran kimia seperti pangan tidak gosong, tidak dibungkus dengan kertas koran atau kertas bekas, tidak mengandung bahan kimia berbahaya dan bebas dari cemaran fisik seperti kerikil, rambut, serpihan kayu dan staples (BPOM RI, 2020).

Penyuluhan penerapan gizi seimbang selama bulan puasa dengan menggunakan leaflet dan food model di Kecamatan Lubuk Pakam di rumah masing-masing warga, hasil yang diperoleh yaitu peningkatan dan pemahaman gizi seimbang (Panjaitan et al., 2021). Terdapat juga pengabdian kepada Masyarakat ceramah dan diskusi tentang konsumsi sehat dan ekonomis di bulan Ramadhan dan hasil yang diperoleh >80% meningkatkan pengetahuan peserta mengenai konsumsi sehat dan ekonomis di bulan Ramadhan (Swaamilaksita & Suryani, 2022). Di Kota Padang, terdapat pengabdian kepada Masyarakat tentang penyuluhan pola makan gizi seimbang selama Ramadhan pada ibu-ibu majlis taklim, hasil yang diperoleh yaitu terdapat peningkatan pengetahuan terkait pola makan sehat selama Ramadhan (Hasni et al., 2023). Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan oleh seluruh warga kepada keluarganya agar tetap sehat dan sejahtera selama menjalankan ibadah puasa Ramadhan.

Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan warga Malaka Sari Jakarta Timur mengenai cara memilih pangan aman dari pedagang kaki lima selama bulan Ramadhan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berfokus pada pemberian informasi beberapa saran (tips) untuk memilih makanan dan minuman yang aman dari pedagang kaki lima serta membagikan paket bantuan sosial berupa bahan makanan yang bermanfaat untuk membuat makanan ringan secara mandiri di rumah untuk berbuka puasa. Target luaran yang akan dihasilkan dari kegiatan sosialisasi adalah adanya peningkatan pengetahuan warga terkait cara memilih pangan berbuka puasa Ramadhan dari pedagang kaki lima yang aman untuk dikonsumsi. Selain itu, dari kegiatan berbagi bantuan sosial, maka secara langsung menginisiasi warga untuk membuat makanan ringan yang sehat dan aman secara mandiri di rumah untuk berbuka puasa. Indikator capaian dari kegiatan sosialisasi dan bantuan sosial adalah adanya peningkatan yang diukur melalui kuesional *pre-post test*.

METODE

Sasaran, tempat dan waktu PKM

Sasaran PKM ini yaitu warga RT 06 RW 05 Malaka Sari Jakarta Timur. Sebelumnya dilakukan pengamatan tentang materi yang dibutuhkan oleh calon peserta PKM selama 1 pada minggu pertama bulan Maret 2024. Setelah dicapai kesepakatan untuk menjadi mitra, dilakukan penandatanganan surat Kerjasama mitra. Persiapan dilakukan selama 2 minggu pada pertengahan bulan Maret 2024, meliputi pembuatan materi, persiapan bantuan sosial, hingga penyusunan kuisisioner. Pelaksanaan PKM diadakan pada bulan Ramadhan tanggal 23 Maret 2024 yang dilakukan secara *door to door* rumah warga RT 06 RW 05 Malaka Sari.

Metode PKM yang digunakan

Metode yang dilakukan pada kegiatan PKM ini meliputi 2 hal yaitu 1) peserta diminta untuk mengisi kuesioner pre-kegiatan; 2) sosialisasi kepada peserta dilakukan dengan media flyer. Flyer berisi saran (tips) yang bersumber dari BPOM dan dikemas sederhana namun informatif mengenai pengetahuan dalam memilih pangan aman dari pedagang kaki lima selama bulan Ramadhan. Sementara itu, dari kegiatan berbagi bantuan sosial peserta akan menerima paket bahan makanan sederhana yang berisi produk yang bersumber karbohidrat, protein, dan lemak sesuai dengan kebutuhan per kepala keluarga.

Tahapan Kegiatan

Agenda kegiatan PKM dimulai dengan pembagian kuisisioner *pre-test*. Keesokan harinya pemberian materi sosialisasi menggunakan flyer disertai dengan pembagian. Selanjutnya evaluasi yaitu peserta diminta untuk mengisi *post-test*. Evaluasi ini diharapkan dapat diketahui besarnya peningkatan pengetahuan peserta selama kegiatan. Evaluasi kegiatan diukur berdasarkan kuesioner yang diisi oleh peserta pre-post kegiatan.

Pengukuran Keberhasilan Kegiatan

Pengukuran keberhasilan kegiatan mengacu pada target dari tiap kegiatan yang dilakukan ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1.

Kegiatan, target dan pengukuran keberhasilan PKM		
Kegiatan	Target	Pengukuran
Pemberian materi pangan yaang aman dan sehat selama berbuka di bulan puasa	Peningkatan pengetahuan peserta mengenai tips-tips memilih pangan yang aman dan sehat selama berbuka di bulan puasa	Kriteria keberhasilan jika 50% peserta memperoleh nilai <i>post-test</i> >90
Pembagian bantuan sosial berupa bahan makanan sehat	Peningkatan taraf hidup untuk memelihara kesehatan keluarga	Peserta dapat mengolah langsung untuk pangan berbuka puasa

HASIL DAN PEMBAHASAN

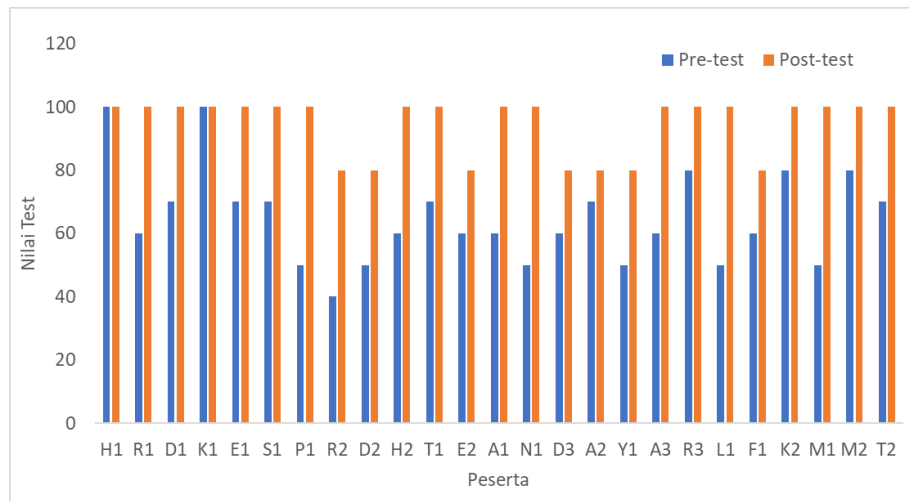
Kegiatan PKM dilakukan terhadap 25 orang dari masing-masing keluarga di RT 05 RW 06 Malaka Sari, Jakarta Timur (Gambar 1). Karakteristik peserta PKM yaitu laki-laki 20% dan perempuan 80% yang berusia kisaran usia produktif 20-45 tahun (44%), usia paruh baya 46-60 tahun (32%) dan lanjut usia >60 tahun (24%). Profesi peserta sebagian ibu rumah tangga dan pensiunan.



Gambar 1.

Proses pemberian materi dan bantuan sosial pada Peserta kegiatan PKM warga RT 05 RW 06 Malaka Sari, Jakarta Timur dengan mendatangi rumah warga.

Hasil evaluasi dari kegiatan PKM, dapat dilihat pada Gambar 2. Berdasarkan data yang disajikan pada Gambar 2, dari 25 total peserta tidak ada yang mengalami penurunan pengetahuan setelah diberikan kegiatan PKM. Sebanyak 23 peserta mengalami peningkatan pengetahuan terkait cara atau tips memilih pangan berbuka puasa yang aman dan sehat setelah dilakukan kegiatan PKM. Terdapat juga 2 orang peserta yang sama nilai pre dan post test nya. Dari hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi yaitu $p=0,001 < 0,005$ artinya ada perbedaan antara hasil pengetahuan peserta tentang cara atau tips memilih pangan berbuka puasa yang aman dan sehat sebelum sosialisasi dan sesudah sosialisasi. Hal ini mengindikasikan terdapat pengaruh peningkatan pengetahuan cara atau tips memilih pangan berbuka puasa yang aman dan sehat.



Gambar 2.
Perolehan nilai *pre-test* dan *post-test* pada kegiatan PKM

Berpuasa di Bulan Ramadhan adalah salah satu kewajiban bagi umat Muslim di seluruh dunia. Berdasarkan hasil pengabdian, terdapat peningkatan nilai post-test dari nilai pre-test yang lebih rendah. Hasil statistik *pre-test* dan *post-test* menjelaskan bahwa warga RT 06 RW 05, Malaka Sari memahami bahwa makanan untuk berbuka puasa dibeli di area yang bersih, saat mengambil makanan yang dijual menggunakan alat bantu, kemasan untuk pangan utuh, tidak menggunakan kertas bekas dan kantong plastik hitam, memilih makanan dengan warna yang alami, serta pangan yang dijual dalam keadaan panas dalam area bersih dan tertutup. Pola makan yang berubah sangat mempengaruhi metabolisme tubuh (Panjaitan et al., 2021). Pentingnya konsumsi pangan yang aman dan sehat sangat baik bagi kesehatan tubuh. Disaat menjelang berbuka puasa masyarakat mayoritas mengkonsumsi pangan yang berasal dari jajanan pinggir jalan/pedagang kaki lima. Menurut (Andriani et al., 2015) jajanan merupakan makanan dan minuman yang dipersiapkan atau dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian. Dilihat dari sisi kesehatan tentu saja makanan di pinggir jalan yang berasal dari pedagang kaki lima kebanyakan tidak sehat. Sudut pandang masyarakat mengenai pangan yang aman dan sehat perlu diperbaiki dengan memberikan sosialisasi cara memilih pangan yang aman dan sehat untuk kesehatan tubuh selama bulan puasa karena pangan yang memiliki asupan gizi yang cukup akan meningkatkan imunitas (Amelia AP & Ahri, 2021). Berbagi bantuan sosial berupa paket pangan sehat pada masyarakat tidak mampu terutama pada lansia yang tidak berpenghasilan diharapkan mampu meningkatkan perekonomian (Hidayah et al., 2021), kesehatan peserta dan menumbuhkan jiwa kekeluargaan (Supardi et al., 2023). Bantuan sosial yang diberikan pada warga RT 06 RW 05 Malaka Sari Jakarta Timur juga sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatana dan taraf hidup di bulan Ramadhan. Selain untuk membangun citra, kegiatan bantuan sosial ini dilakukan sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat dan berbagi kepada sesama (Rahman et al., 2023).

KESIMPULAN

Kegiatan PKM ini memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan warga RT 06 RW 05 Malaka Sari Jakarta Timur mengenai cara memilih pangan aman dari pedagang kaki lima selama bulan Ramadhan dan sangat membantu warga dengan adanya bantuan sosial pangan sehat. PKM berikutnya disarankan menggunakan jumlah peserta yang lebih banyak yaitu pada lingkup Kelurahan agar hasil kegiatan dapat lebih menggambarkan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai cara memilih pangan aman dari pedagang kaki lima selama bulan Ramadhan, serta kegiatan penyuluhan diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan agar pengetahuan masyarakat semakin meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada LPPM UHAMKA karena telah mendukung pengabdian kepada masyarakat Batch 2 2023/2024 dengan nomor kontrak 0159/H.04.02/2024.

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>
- Andriani, A., Wildan, M., Mardijanto, S., & Fatkuriyah, L. (2015). Pengaruh Penyuluhan Tentang Jajanan Sehat Terhadap Sikap Anak SD Kelas IV dan V dalam Konsumsi Jajanan di SDN V Ajung Kalisat Kabupaten Jember 2015. *Jurnal Kesehatan Dr. SOEBANDI*, 3(2), 181–189.
- BPOM RI. (2020). 5 Kunci Memilih Pangan Aman dan Tips Aman di Masa Pandemi (pp. 1–18).
- 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>
- Hidayah, H., Ezlina, & Adawiyah, R. (2021). Berbagi Sembako Ramadhan untuk Dhuafa. *Jurnal Al Muharrir Karimun*, 1(2), 43–47. <http://e-journal.stitmumtaz.ac.id/index.php/JURNAL-AL-MUHARRIK-KARIMUN/article/view/35>
- Panjaitan, D. B., Octavariny, R., Bangun, S. M., Paranduri, A. I., & Ritonga, A. J. (2021). Penerapan Gizi Seimbang Selama Masa Puasa Di Desa Perbarakan, Kecamatan Lubuk Pakam Tahun 2021. *Jurnal Pengmas Kestra (Jpk)*, 1(1), 85–87. <https://doi.org/10.35451/jpk.v1i1.733>
- Rahman, A., Lestari, T., Amrulloh, R., & Jayen, F. (2023). Implementasi Paket Bantuan Sosial dalam Upaya Peningkatan Pemenuhan Kebutuhan Masyarakat uang , barang atau jasa yang diberikan oleh Pemerintah kepada masyarakat miskin atau. 1(1), 12–18. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10418483>
- Ramadhian, N., & Pratama, A. M. (2024). Hari Pertama Puasa, Warga Ramai Berburu Takjil di Pasar Perumnas Klender. *Megapolitan Kompas*. <https://megapolitan.kompas.com/read/2024/03/12/18313021/hari-pertama-puasa-warga-ramai-berburutakjil-di-pasar-perumnas-klender.%0A%0A%0A>
- Supardi, Lubis, A. L., Zaharafatimah, & Nasution, M. N. A. (2023). Bakti Sosial Berbagi Paket Sembako Dan Buka Puasa Bersama Di Panti Asuhan Uswatun Hasanah Kota Batam. *Jurnal Kecker Wisata*, 1(2), 146–152. <https://doi.org/10.59193/jkw.v1i2.174>
- Swaamilaksita, P. D., & Suryani, F. (2022). Pola Konsumsi Sehat dan Ekonomis Selama Ramadhan. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(03), 159–163.