

Original Research Paper

Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Dalam Menu Berbuka Puasa Ramadan

Kusmiyati^{1*}, Dewa Ayu Citra Rasmi¹, Prapti Sedijani¹, Khairuddin¹

¹ Program Studi Pendidikan Biologi, FKIP Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v8i2.11737>

Sitasi: Kusmiyati., Rasmi, D. A. C., Sedijani, P., & Khairuddin. (2025). Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Dalam Menu Berbuka Puasa Ramadan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 8(2)

Article history

Received: 7 April 2025

Revised: 10 Juni 2025

Accepted: 15 Juni 2025

*Corresponding Author:

Kusmiyati, Program Studi Pendidikan Biologi, FKIP Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

Email:

kusmiyati.fkip@unram.ac.id

Abstract: Tujuan kegiatan ini untuk mendorong konsumsi gizi berbuka puasa yang sehat dan seimbang sesuai anjuran pedoman gizi seimbang. Sasaran kegiatan ini adalah mahasiswa program studi Pendidikan Biologi yang sedang mengambil matakuliah pilihan Ilmu Gizi pada semester genap tahun ajaran 2024/2025. Kegiatan ini diawali dengan diskusi dan tanya jawab materi pokok pedoman gizi seimbang tentang tumpeng gizi seimbang dan isi piringku, selanjutnya setiap mahasiswa diberikan tugas menerapkan materi pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari dengan menyusun menu makan berbuka puasa Ramadan sesuai yang di konsumsi selama 1 minggu. Pembahasan tentang menu harian hanya dilihat secara kualitatif tentang macam makanan yang dikonsumsi dan tanpa menghitung jumlahnya. Hasil pengamatan menu harian berbuka puasa mahasiswa selama satu minggu sudah mengikuti ajaran gizi seimbang isi piringku. Konsumsi gizi seimbang tercermin dari susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi sesuai kebutuhan tubuh dan memperhatikan keanekaragaman konsumsi pangan. Dapat disimpulkan, mahasiswa telah menerapkan konsumsi gizi berbuka puasa yang sehat dan seimbang sesuai anjuran pedoman gizi seimbang.

Keywords: Edukasi, Menu berbuka puasa, Pedoman gizi seimbang.

Pendahuluan

Puasa Ramadan merupakan ibadah wajib yang harus dilakukan umat muslim selama sebulan penuh. Selama puasa makan dan minum dilakukan pada saat berbuka dan sahur. Anisa, dkk (2017) menyatakan pada saat puasa akan terjadi perubahan frekuensi makan, asupan zat gizi serta perubahan metabolisme, sedangkan Subrata dan Dewi (2017), puasa Ramadan merupakan kesempatan terbaik untuk kembali ke gaya hidup sehat, sebab dengan puasa seseorang dapat mengatur pola makannya. Palupi, Laili dan Sabrina (2020) beberapa cara dalam mengoptimalkan puasa antara lain dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang tepat, yang mengandung karbohidrat, protein, lemak,

vitamin, mineral dan air pada saat sahur dan berbuka.

Saat menjalankan ibadah puasa Ramadan umat islam dilarang makan dan minum semenjak terbit fajar hingga terbenamnya matahari selama satu bulan penuh. Selama berpuasa asupan gizi yang cukup, melakukan aktivitas fisik, menerapkan pola hidup bersih sehat, pola makan dengan menu seimbang, maka akan tetap terjaga kesehatan tubuh dengan baik. Menurut Partini dan Fakhruddin (2021), perubahan pola hidup selama berpuasa dapat mempengaruhi kebugaran tubuh, sebab berefek pada keseimbangan cairan dan energi, kadar gula darah, pola tidur dan ritme sirkadian tubuh.

Puasa memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, tetapi banyak orang mengabaikan pola makan yang sehat saat berbuka puasa. Terkadang buka puasa menjadi ajang mengonsumsi makanan berlebihan, minuman manis dan makanan yang tidak sehat, yang dapat mengganggu kesehatan tubuh. Menurut Norhasanah dan Salman (2021), dengan menerapkan gizi seimbang seperti memperhatikan pola makan yang benar, aktivitas fisik yang cukup, perilaku hidup bersih sehat dan juga memperhatikan berat badan ideal, puasa memberikan manfaat kesehatan. Alfin dan Busira (2019) menambahkan puasa dapat menetralkan racun dan zat yang tertimbun pada saluran cerna, organ ginjal dan organ lainnya yang disebabkan oleh bahan tambahan makanan yang menumpuk.

Mata kuliah Ilmu Gizi merupakan matakuliah pilihan semester genap di Program Studi Pendidikan Biologi FKIP Universitas Mataram, yang pada tahun ajaran 2024/2025 perkuliahan berlangsung dari bulan Pebruari hingga Juni 2025. Pelaksanaan pembelajaran semester genap pada bulan Maret-April 2025 bertemu dengan bulan suci Ramadan dan Idul Fitri, situasi ini sangat tepat untuk mengaitkan topik pembahasan pedoman gizi seimbang dengan pemenuhan gizi seimbang mahasiswa selama bulan Ramadan dan Idul Fitri, sehingga praktek menu gizi seimbang untuk berbuka puasa dapat langsung dilakukan dari menu harian mahasiswa. Tujuan kegiatan ini untuk mendorong konsumsi gizi berbuka puasa yang sehat dan seimbang sesuai anjuran pedoman gizi seimbang. Pola makan sehat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat. Pada tulisan ini pembahasan menu berbuka puasa mencakup semua makanan yang disajikan baik takjil maupun menu makan besar antara waktu maghrib sampai isya.

Metode

Pengambilan data menu makan berbuka puasa atau asupan gizi berbuka puasa mahasiswa dilakukan pada bulan Maret 2025 selama satu minggu. Sasaran kegiatan ini adalah mahasiswa program studi Pendidikan Biologi yang sedang mengambil matakuliah pilihan Ilmu Gizi pada semester genap tahun ajaran 2024/2025 sebanyak 24 mahasiswa. Kegiatan ini diawali dengan diskusi materi pokok pedoman gizi seimbang tentang tumpeng gizi seimbang dan isi piringku,

selanjutnya setiap mahasiswa diberikan tugas menerapkan materi pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari dengan menyusun menu makan berbuka puasa sesuai yang di konsumsi selama 1 minggu. Menu makan kemudian dideskripsi mengacu pada pedoman gizi seimbang, isi piringku dan tumpeng gizi seimbang.

Hasil dan Pembahasan

Edukasi pedoman gizi seimbang dilakukan melalui diskusi dan tanya jawab, materi isi piringku tumpeng gizi seimbang, sepuluh pesan gizi seimbang menjadi fokus utama yang dikaitkan dengan situasi bulan Ramadan, dan hampir semua mahasiswa peserta Ilmu Gizi melaksanakan puasa Ramadan. Semua mahasiswa diwajibkan menyusun menu harian berbuka puasa selama 1 minggu, dengan harapan mahasiswa dapat mengulang menu untuk minggu berikutnya. Pembahasan tentang menu harian hanya dilihat secara kualitatif tentang macam makanan yang dikonsumsi dan tanpa menghitung jumlahnya. Hasil analisis menu harian berbuka puasa dari 24 mahasiswa sangat beragam, setiap mahasiswa mempunyai akses yang berbeda terhadap makanan yang akan dikonsumsi. Menu berbuka pada mahasiswa yang tinggal bersama orang tua, tentu berbeda dengan mahasiswa kos-kosan, namun fokus pembahasan dalam tulisan ini dibatasi pada menu yang disusun berpedoman pada gizi seimbang yang dianjurkan oleh Menkes RI 2014.

Puasa Ramadan mempengaruhi pola makan baik frekuensi, kualitas maupun kuantitas, yang tentunya akan mempengaruhi respon biokimia tubuh, sehingga mempengaruhi proses fisiologis organ tubuh. Hasni, Jelmila & Liana (2023) menyatakan, untuk menjaga tubuh tetap fit selama berpuasa, dianjurkan untuk tetap mengonsumsi gizi seimbang, membatasi gula, garam dan makanan berlemak. Selama menjalankan puasa, kita memiliki waktu yang lebih singkat untuk mengonsumsi makanan dalam sehari, sehingga kemungkinan memiliki penurunan jumlah makanan yang dikonsumsi dibanding saat tidak berpuasa, yang akhirnya akan mempengaruhi jumlah asupan harian.

Hasil pengamatan menu harian berbuka puasa mahasiswa selama satu minggu sudah mengikuti ajaran gizi seimbang isi piringku, walaupun masih ada mahasiswa yang jenis bahan makanannya

kurang beranekaragam. Konsumsi gizi seimbang tercermin dari susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi sesuai kebutuhan tubuh dan memperhatikan keanekaragaman konsumsi pangan. Konsumsi pangan harus beragam sebab tidak ada satupun jenis pangan yang mengandung zat gizi yang lengkap. Mahasiswa sudah menyusun menu makan utama berbuka puasa, yang tersusun dalam isi piringku dan sudah mencakup enam macam zat gizi meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air, yang dibutuhkan tubuh. Selain itu, mahasiswa juga tidak menunjukkan konsumsi garam, gula dan minyak yang berlebihan, ini terlihat dari tidak adanya gorengan dalam menu pembuka dan menu utama berbuka puasa, serta minuman manis yang tidak berlebihan.

Gambaran isi piringku dan tumpeng gizi seimbang (Menkes RI, 2014), menunjukkan zat gizi karbohidrat terdapat pada aneka ragam bahan makanan pokok, vitamin dan mineral banyak terdapat dalam sayuran dan buah, sumber protein dan lemak terdapat dalam lauk pauk, sedangkan air terdapat dalam air minum. Menu pembuka yang dipilih mahasiswa berupa makanan manis yang mengandung karbohidrat sederhana yang mudah diserap dan dapat segera menaikkan gula darah. Konsumsi makanan pokok saat berbuka bermanfaat sebagai bahan penghasil energi, tidak mudah lapar dan sebagai cadangan energi. Rejeki dkk. (2024) menyatakan karbohidrat merupakan kalori utama yang sangat dibutuhkan tubuh dan menunjang aktivitas sehari-hari. Swamilaksita & Suryani (2022) menambahkan pemenuhan protein dan serat yang cukup perlu diperhatikan agar tidak mudah lapar dan proses metabolisme tubuh dapat berlangsung dengan baik.

Mahasiswa sudah melengkapi isi piring dengan memilih bahan makanan pokok berupa biji-bijian, sebagian besar memilih nasi dan ada beberapa memilih lontong, mie atau kentang. Sayur yang dipilih sebagian besar mahasiswa sudah beranekaragam bahan, sebagian besar memilih urap, peleceng kangkung, pecel, sayur asem dan sop. Sayur tersebut terdiri dari beraneka ragam bahan sayuran yang berwarna warni yang komposisi gizinya tentu saling melengkapi. Lauk yang dipilih juga beragam, sudah menganekaragamkan antara lauk hewani dan nabati yang saling melengkapi kandungan gizinya. Jenis lauk hewani yang menjadi pilihan sebagian besar mahasiswa adalah telur, ayam, sate daging, ikan

dan udang, sedangkan lauk nabati berupa tahu, tempe dan kacang tanah. Buah hampir tidak menjadi pilihan mahasiswa dalam menu seminggu, hanya dua mahasiswa yang melengkapi isi piring dengan sajian buah segar seperti stroberi, pepaya, dan semangka, itupun tidak setiap hari. Sebagian besar buah disajikan dalam bentuk es campur atau es buah. Menu yang disusun mahasiswa selama seminggu sederhana, tetapi memenuhi gizi seimbang dan menu harian yang biasa dikonsumsi mahasiswa. Seperti pendapat Palupi, Laili & Sabrina (2020), untuk mendapat manfaat penuh puasa, kita harus memperhatikan jenis dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi, pola makan harus sederhana dan tidak berbeda dengan pola makan normal sehari-hari.

Menu makan yang dipilih lebih mengutamakan gizi seimbang dan memanfaatkan bahan yang mudah didapat dan ada dilingkungan mahasiswa. Sebagai contoh, ada mahasiswa yang memilih sayur bening daun kedondong, daun kelor dan daun katuk, dari sini terlihat bahwa mahasiswa memanfaatkan apa yang ada dilingkungannya untuk memenuhi kebutuhan sayuran, sebab daun kedondong tidak begitu umum dibuat sayur. Menu pembuka yang disusun juga sesuai kebiasaan makan harian mahasiswa, tidak terlihat makanan yang berlebihan pada menu pembuka, sebagian besar mahasiswa memilih es teh dan es kelapa muda, sebagian kecil memilih teh manis, es buah, es sirup, es campur, es jeruk, es alpukat. Kurma yang biasanya sebagai menu pembuka ternyata tidak menjadi pilihan mahasiswa, hanya ada 2 mahasiswa yang menggunakan kurma, itupun hanya satu kali selama seminggu. Kolak juga tidak menjadi pilihan mahasiswa, tidak ada satupun mahasiswa yang memilih kolak sebagai menu pembuka. Sesuai pendapat Lestari dkk. (2021), beberapa menu makanan dengan bahan yang mudah ditemui dan terjangkau bisa menjadi alternatif pilihan selama berpuasa.

Kegiatan puasa tidak merubah aktivitas harian seseorang, sehingga dengan terpenuhinya kecukupan asupan harian selama puasa seseorang dapat melakukan aktivitas seperti biasa. Puasa mengistirahatkan alat pencernaan selama 12 jam setiap hari, oleh karena itu selama puasa penggunaan alat tubuh menjadi hemat, efisien, kalori yang dibutuhkan juga menjadi sangat minim. Sistem pengendalian kadar gula darah juga akan diaktifkan ketika berpuasa. Apabila kadar gula

darah turun, maka glikogen di hati mulai digunakan. Penggunaan lemak tubuh menjadi lebih efisien dan metabolisme basal berjalan lambat. Asupan makan yang lebih sedikit tetapi seimbang mencukupi untuk menjaga tubuh tetap sehat dan aktif selama Ramadan.

Kebutuhan air dalam menu seimbang yang disusun mahasiswa juga sudah terpenuhi, terlihat semua mahasiswa menyertakan air putih dalam menu harian selama seminggu. Meminum cukup air selama berbuka akan menghindarkan tubuh dari dehidrasi atau membantu mengembalikan cairan tubuh yang hilang selama berpuasa. Makanan yang dianggap sebagai penambah selera juga terlihat pada menu berbuka harian mahasiswa, sebagian besar mahasiswa memilih kerupuk dan sambal. Bahan makanan untuk membuat sambal seperti tomat dan cabai juga menyumbang unsur gizi dari buah, sedangkan kerupuk yang biasanya berbahan dasar tepung menyumbang unsur gizi karbohidrat, meskipun demikian asupan gizi seimbang tetap terjaga, sebab selama puasa terjadi penurunan frekuensi makan.

Edukasi pedoman gizi seimbang juga diarahkan untuk selalu menjaga kesehatan dengan selalu menjaga perilaku hidup bersih sehat, memantau berat badan, selalu melakukan aktivitas fisik seperti melakukan olah raga yang diatur menyesuaikan waktu berbuka dan setelah sahur. Olahraga yang dilakukan harus dipilih yang ringan dan ketika olahraga harus dipastikan masih memiliki energi serta mengurangi resiko dehidrasi, mengingat selama puasa kegiatan pembelajaran juga tetap berlangsung. Sesuai pendapat Damayanti (2023), melakukan olahraga selama Ramadan diperlukan adanya modifikasi jenis dan jadwal yang tepat, misalnya memilih jenis olahraga dengan intensitas rendah dan mengurangi waktu latihan, olahraga setidaknya dilakukan setengah jam sebelum berbuka, selain itu seseorang juga harus memastikan masih punya energi dan mengurangi resiko dehidrasi.

Kesimpulan

Mahasiswa telah menerapkan pedoman gizi seimbang dengan menganekaragamkan bahan makanan sesuai anjuran isi piringku dan tumpeng gizi seimbang, dalam menu harian berbuka puasa Ramadan selama satu minggu. Menu berbuka puasa

mahasiswa tidak berlebihan dan memanfaatkan beranekaragam bahan pangan yang mudah didapat dan ada di lingkungan mahasiswa. Selain itu mahasiswa juga sudah membatasi asupan gula, garam dan minyak serta selalu konsumsi air putih. Dapat disimpulkan, mahasiswa telah menerapkan konsumsi gizi berbuka puasa yang sehat dan seimbang sesuai anjuran pedoman gizi seimbang.

Daftar Pustaka

- Alfin, R., & Busjra. (2019). Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe Ii. *Journal of Telenursing*, 1(1), 191–204. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.468>
- Anisa, Q. N., Widajanti, L., & Kartasurya, M. I. (2017). Hubungan ketersediaan pangan dan asupan zat gizi dengan kadar hemoglobin santriwati saat puasa Ramadhan (studi di Pondok Pesantren Al Isti'annah Desa Plangitan Kabupaten Pati Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 744-751.
- Damayanti, W. (2023). Sehat dan Bugar Saat Bekerja Menjelang Puasa Ramadhan.
- Hasni, D., Jelmila, S. N., & Liana, N. (2023). Edukasi Pola Makan Gizi Seimbang Di Bulan Ramadhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JURABDIKES)*, 1(2), 24-27.
- Lestari, C. R., Elawati, N. E., Wani, E., & Bulan, S. (2021). PKM Penyuluhan Menjaga Imunitas saat Berpuasa pada Masa Pandemi dan Pemeriksaan Kesehatan Desa Sukorejo Kabupaten Pekalongan. *Manggali*, 1(2), 108-125.
- Menkes RI. 2014. PMK RI No 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Norhasanah, N., & Salman, Y. (2021). Penyuluhan Gizi Online dengan Media Video Audio Visual “Tetap Fit Saat Puasa dan Pasca Puasa dengan Gizi Seimbang”. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 33-40.
- Partini, A. W., & Fakhruddin, A. (2021). Manfaat puasa dalam perspektif Islam dan sains. *Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama*, 7(1), 108-120.

-
- Palupi, K. C., Laili, A. F., & Sabrina, N. (2020). Puasa bergizi di tengah pandemi. *Jurnal Abdimas*, 6(4), 238-244.
- Rejeki, S., Faradilla, R. F., Elvira, I., & Nadila, N. (2024). Analisis Asupan Energi, Karbohidrat, dan Serat dari Pangan Pokok di Wilayah Non Pertanian di Kota Baubau 2022. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 11(1), 35-41.
- Subrata, S. A., & Dewi, M. V. (2017). Puasa Ramadhan dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 15(2), 241-262.
- Swamilaksita, P. D., & Suryani, F. (2022). Pola Konsumsi Sehat dan Ekonomis Selama Ramadhan. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(02), 159-163.