

Original Research Paper

## Edukasi Perilaku Hidup Sehat Selama Puasa Ramadan Menggunakan Pedoman Gizi Seimbang

Kusmiyati<sup>1\*</sup>, Dewa Ayu Citra Rasmi<sup>1</sup>, Khairuddin<sup>1</sup>, I Wayan Merta<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia.

DOI: <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v9i2.15333>

Sitasi: Kusmiyati., Rasmi. D. A. C., Khairuddin., Merta, I. W. (2026). Edukasi Perilaku Hidup Sehat Selama Puasa Ramadan Menggunakan Pedoman Gizi Seimbang. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 9(2)

### Article history

Received: 12 Mei 2026

Revised: 15 Mei 2026

Accepted: 30 Mei 2026

\*Corresponding Author:

Kusmiyati, Universitas  
Mataram, Kota Mataram,  
Nusa Tenggara Barat,  
Indonesia;

Email:

[kusmiyati.fkip@unram.ac.id](mailto:kusmiyati.fkip@unram.ac.id)

**Abstract:** Tujuan kegiatan ini untuk mendorong konsumsi gizi seimbang dalam menu sahur dan berbuka puasa Ramadan serta mengajak mahasiswa untuk berperilaku hidup sehat 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 2025/2026. Kegiatan dilakukan dengan tanya jawab, diskusi dan praktek menyusun menu makan seimbang untuk sahur dan berbuka. Hasil dari kegiatan ini, mahasiswa telah menyusun menu seimbang dengan memanfaatkan bahan pangan yang beranekaragam untuk sahur dan berbuka, selalu minum air putih, membatasi konsumsi gula, garam dan minyak, tidak melewatkan sahur dan tidak makan berlebihan saat berbuka, selama Ramadan tetap melakukan aktivitas fisik dan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Dapat disimpulkan, perilaku hidup sehat dalam pedoman gizi seimbang telah dilakukan mahasiswa dalam menjalani puasa Ramadan.

**Kata kunci:** Perilaku hidup sehat; Puasa Ramadan; Pedoman gizi seimbang.

### Pendahuluan

Hidup dengan fokus pada kesehatan dapat berupa menerapkan perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat merupakan gaya hidup yang memperhatikan faktor penentu kesehatan, antara lain makanan bergizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh dan aktivitas fisik atau olahraga. Kesehatan seseorang pada dasarnya dilihat dari bagaimana cara mengatur perilaku hidup sehat yang baik dan benar, yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap kesehatan tubuhnya.

Perilaku hidup sehat perlu dilakukan setiap hari, sebagai pembiasaan menuju hidup sehat. Kesehatan yang baik dapat dilakukan dengan menumbuhkan kesadaran perlunya perilaku hidup sehat, terutama selama puasa Ramadan yang membutuhkan perhatian, sebab selama puasa Ramadan pola makan berubah di malam hari dengan berbagai aktivitas ibadah yang berbeda dengan di luar bulan Ramadan. Edukasi perilaku hidup sehat

menggunakan pedoman gizi seimbang (Menkes, 2014) menjadi sangat penting, sehingga didapatkan pemahaman yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman yang baik, akan memotivasi diri untuk melakukan aktivitas merawat kesehatan dengan baik, yang akhirnya terwujud perilaku gizi seimbang. Perilaku gizi seimbang menurut Alristina dkk. (2021) adalah pengetahuan, sikap dan praktek dalam keluarga meliputi asupan makanan seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat.

Puasa merupakan tindakan menahan diri dari makan, minum dan segala sesuatu yang dapat membatalkannya, mulai terbit fajar hingga matahari terbenam. Puasa merupakan ibadah yang sangat pribadi, karena orang lain tidak dapat melihat seseorang melaksanakan puasa dengan benar atau tidak. Puasa Ramadan merupakan puasa yang wajib dilakukan umat muslim pada bulan Ramadan selama satu bulan penuh. Selama puasa Ramadan, umat muslim memiliki dua waktu untuk makan, yaitu waktu sahur dan waktu berbuka. Rutinitas ini akan

dialami semua umat muslim, termasuk mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi, baik yang tinggal bersama orang tua maupun yang kos.

Program Studi Pendidikan Biologi FKIP Universitas Mataram pada semester genap, menawarkan beberapa matakuliah pilihan, antara lain matakuliah Ilmu Gizi. Matakuliah ini membahas tentang gizi hubungannya dengan kesehatan, yang salah satu materi pembahasannya adalah pedoman gizi seimbang. Pembahasan pedoman gizi seimbang meliputi empat pilar gizi seimbang, sepuluh pesan gizi seimbang, tumpeng gizi seimbang dan isi piringku (Menkes RI, 2014). Selain pemenuhan gizi seimbang, didalamnya juga dibahas tentang perilaku hidup bersih sehat. Pelaksanaan pembelajaran matakuliah Ilmu Gizi semester genap 2025/2026, pada bulan Pebruari-Maret 2026 bertepatan dengan bulan Ramadan, sehingga praktek menu gizi seimbang selama puasa Ramadan dapat langsung dilakukan dari menu harian mahasiswa. Tujuan kegiatan ini untuk mendorong konsumsi gizi seimbang dalam menu sahur dan berbuka puasa Ramadan serta mengajak mahasiswa untuk berperilaku hidup sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang.

## Metode

Sasaran kegiatan ini adalah mahasiswa program studi Pendidikan Biologi yang sedang mengambil matakuliah pilihan Ilmu Gizi pada semester genap tahun ajaran 2025/2026, sebanyak 40 mahasiswa. Pelaksanaan pembelajaran Ilmu Gizi pada Pebruari-Maret 2026 bertemu dengan bulan puasa Ramadan, kondisi ini sangat tepat untuk mengaitkan perilaku hidup sehat dan pemenuhan gizi seimbang selama puasa Ramadan, dalam pembahasan materi pedoman gizi seimbang.

Kegiatan ini diawali dengan diskusi dan tanya jawab materi pedoman gizi seimbang, selanjutnya setiap mahasiswa diberikan tugas menerapkan materi tersebut dalam kehidupan sehari-hari dengan menyusun menu makan sahur dan berbuka, sesuai yang dikonsumsi pada bulan Ramadan 2026 selama satu minggu, Menu berbuka puasa mencakup semua makanan yang disajikan/dikonsumsi baik takjil maupun menu makan besar antara waktu magrib sampai isya, sedangkan menu makan sahur mencakup semua makanan yang dikonsumsi saat sahur. Menu makan kemudian dideskripsi secara kualitatif untuk melihat

pemenuhan gizi seimbang dari unsur gizi yang seharusnya ada dalam isi piringku, mengacu pada pedoman gizi seimbang, tanpa menghitung jumlah yang dikonsumsi.

## Hasil dan Pembahasan

Jumlah peserta yang mengikuti matakuliah Ilmu Gizi sebanyak 40 orang, dan hanya 1 orang yang nonmuslim, sehingga hampir semua peserta melaksanakan puasa Ramadan 2026. Edukasi pedoman gizi seimbang dilakukan melalui diskusi dan tanya jawab, meliputi empat pilar gizi seimbang, sepuluh pesan gizi seimbang, tumpeng gizi seimbang dan isi piringku. Pembahasan dimulai dengan bagaimana pemenuhan gizi seimbang serta perilaku hidup sehat yang seharusnya dilakukan sesuai yang ada dalam pedoman gizi seimbang. Edukasi ini membekali mahasiswa untuk berperilaku gizi seimbang, tetap mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan tetap menjalankan perilaku hidup bersih sehat dalam kehidupan sehari-hari, termasuk selama menjalankan puasa Ramadan. Kegiatan praktek dilakukan dengan memberikan tugas kepada semua mahasiswa muslim untuk menyusun menu harian berbuka puasa dan sahur selama 1 minggu, dan semua mahasiswa mengumpulkan tugas tersebut sesuai waktu yang disepakati.

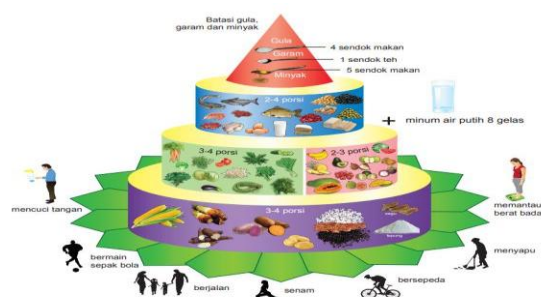
Kegiatan puasa tidak merubah aktivitas harian seseorang, sehingga dengan terpenuhinya asupan harian saat puasa seseorang dapat beraktivitas seperti biasa. Selain pemenuhan asupan gizi, perilaku hidup sehat pada pedoman gizi seimbang juga tetap harus dilakukan selama puasa. Setiap mahasiswa disarankan untuk dapat tetap melakukan olahraga atau melakukan aktivitas fisik seperti hari biasa diluar Ramadan. Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang paling efektif untuk memelihara kesehatan. Aktivitas fisik yang digambarkan pada lantai kerucut tumpeng gizi seimbang adalah berbagai jenis olahraga seperti bersepeda, bermain sepakbola, senam, menyapu, dan berjalan. Mahasiswa dapat memilih olahraga dengan intensitas rendah dan dengan waktu latihan dikurangi dari hari biasa. Jadwal olahraga bisa dipilih pada sore hari mendekati waktu berbuka atau pagi sehabis salat subuh. Selain itu, menurut Damayanti (2023), seseorang harus bisa memastikan masih mempunyai energi untuk olahraga dan mengurangi dehidrasi.

Kuswari dkk. (2022) menambahkan, untuk mendapatkan tubuh tetap sehat dan bugar, dilakukan olahraga yang teratur dengan dosis latihan yang tepat, frekuensi latihan dianjurkan 3 sampai 4 kali perminggu dengan intensitas 72-87% dari denyut jantung maksimal.

Perilaku hidup bersih sehat lainnya yang terdapat pada pedoman gizi seimbang harus tetap dijalankan mahasiswa selama puasa, seperti tetap menjaga kebersihan makanan yang akan dikonsumsi, maupun kebersihan diri seperti selalu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Memantau berat badan juga tetap dilakukan agar tetap terjaga kesehatannya. Bulan Ramadan biasanya banyak sekali pilihan jajanan berbuka dijual dipinggir jalan, dari sini, mahasiswa dianjurkan untuk tetap memilih pangan yang aman dari cemaran biologi, kimia maupun fisik. Mahasiswa juga diingatkan untuk selalu membaca label kemasan dalam memilih pangan kemasan, hal ini dilakukan agar mahasiswa selalu mencermati informasi pada label kemasan, terkadang karena sudah terbiasa membeli suatu produk makanan kemudian sering mengabaikan informasi gizi pada label kemasan. Perilaku membaca label kemasan penting dilakukan terutama terkait keterangan tanggal kadaluwarsa, persentase zat gizi pada informasi nilai gizi, yang berkaitan dengan keamanan pangan dan resiko kesehatan. Keamanan pangan merupakan kunci utama dalam memilih pangan aman. Seperti pendapat Annunziata (2019), beberapa hal yang mungkin menjadi alasan seseorang tidak memperhatikan label kemasan pangan antara lain tidak memiliki waktu untuk membaca dan keterbatasan pemahaman informasi pada label. Sousa dkk. (2023) menambahkan, alasan seseorang tidak memperhatikan label pangan karena produk tersebut sudah biasa dibeli dan dikonsumsi sehingga tidak asing bagi mereka.

Hasil analisis menu harian mahasiswa pada waktu sahur dan berbuka puasa, menunjukkan keberagaman baik dari bahan makanan yang dipilih maupun jenis makanan yang disajikan. Pemenuhan gizi seimbang mahasiswa seperti anjuran tumpeng gizi seimbang dan isi piringku juga beragam, namun demikian hampir semua mahasiswa sudah mengikuti anjuran pedoman gizi seimbang, hanya beberapa mahasiswa masih perlu terus ditingkatkan dalam pemenuhan gizi dari buah. Mahasiswa sudah memenuhi kebutuhan sayur dengan memilih bahan yang bervariasi tidak hanya satu macam bahan, dan

membuat menu sayur yang bervariasi juga, seperti urap, pececing kangkung, sop, sayur bening kacang panjang wortel dan sebagainya. Rata-rata mahasiswa sudah menerapkan prinsip terpenuhinya 6 unsur gizi dalam lapisan tumpeng gizi seimbang dan isi piringku. Lapis pertama dalam tumpeng gizi seimbang berupa makanan pokok sebagai pemenuhan unsur gizi karbohidrat, lapis kedua buah dan sayur, lapis ketiga lauk pauk dan puncak kerucut pembatasan konsumsi gula, garam dan minyak (Gambar 1). Seperti pendapat Palupi dan Nindy (2020), beberapa cara dalam mengoptimalkan puasa diantaranya dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang tepat pada saat sahur dan berbuka, makanan yang dikonsumsi mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang (Sumber: Menkes RI, 2014)

Membuat menu sahur dan berbuka puasa biasanya menjadi tantangan tersendiri bagi anak kos, tidak hanya harus bangun sendiri, tetapi juga harus menyiapkan makanan sendiri untuk sahur dan berbuka, namun demikian sahur dan berbuka puasa tidak boleh diletakkan agar tubuh tetap sehat dan bugar selama puasa Ramadan. Sahur sangat penting bagi mahasiswa dalam memenuhi kebutuhan energi sehari untuk melakukan kegiatan belajar dan aktivitas kampus. Seperti pendapat Zakarsi (2020), makan sahur memiliki kedudukan dan keutamaan yang banyak dalam syariat Islam, yang sayang untuk diletakkan, walau hanya minum air putih saja. Hasil pengamatan menu sahur dan berbuka, rata-rata mahasiswa memilih nasi sebagai pemenuhan makanan pokok atau unsur gizi karbohidrat, beberapa mahasiswa memilih mie goreng dan hanya satu kali dalam menu seminggu. Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Rejeki dkk. (2024) menyatakan, karbohidrat merupakan kalori utama yang sangat dibutuhkan tubuh untuk menunjang aktivitas sehari-hari.

Sahur yang baik adalah sahur dengan porsi sedang dan memberikan energi yang cukup selama berjam-jam. Jenis makanan yang cocok adalah makanan yang tergolong kelompok karbohidrat kompleks, yang memberikan rasa kenyang lebih lama. Seperti pendapat Ananda dkk. (2023), karbohidrat kompleks membutuhkan waktu lebih lama untuk diproses dalam tubuh bila dibandingkan dengan karbohidrat sederhana. Nasi putih merupakan makanan yang sudah biasa dikonsumsi, dan bahan yang tersedia di pasar juga lebih banyak jenis beras putih, sehingga rata-rata mahasiswa juga memilih nasi putih sebagai sumber karbohidrat. Nasi putih sebenarnya dikategorikan dalam karbohidrat sederhana, yang dalam konsumsi harian disarankan dengan konsumsi tidak berlebihan dan didampingi dengan makanan yang berserat tinggi. Awaru dkk. (2025) menyatakan, makanan sumber karbohidrat seperti biji-bijian yang mengandung serat, sayuran dan buah-buahan adalah pilihan yang baik untuk makanan tinggi karbohidrat.

Makanan tinggi serat dari buah-buahan, kacang-kacangan dan sayuran mudah di dapat dan harganya terjangkau (Alodokter, 2025). Bahan makanan dengan kandungan serat tinggi dari buah antara lain buah apel, pisang, papaya, tomat dan apukat; sayuran seperti brokoli, wortel dan ubi jalar; serta biji-bijian dan kacang-kacangan. Bahan-bahan tersebut mudah didapat, konsumsi bahan-bahan tersebut sangat baik untuk kesehatan pencernaan dan memberikan rasa kenyang lebih lama. Saat sahur dianjurkan makan dengan kadar protein tinggi agar makanan tertahan dalam lambung lebih lama. Hasil pengamatan menu sahur dan berbuka selama seminggu menunjukkan, rata-rata mahasiswa sudah memilih sayur dari beraneka ragam bahan sayuran yang berwarna-warni yang komposisi gizinya tentu saling melengkapi. Lauk yang dipilih juga beragam, baik pada menu sahur maupun berbuka, namun rata-rata mahasiswa sudah mengombinasikan lauk yang mengandung protein hewani maupun nabati dalam menu harian, yang tentunya juga saling melengkapi kandungan gizinya. Sebagian besar mahasiswa memilih bahan lauk hewani yang mudah didapat di lingkungannya seperti telur, ayam, ikan, udang dan beberapa dengan daging, sedangkan protein nabati sebagian besar mahasiswa memilih tempe, tahu dan kacang-kacangan. Mawitjere dkk. (2021) menyatakan tempe menjadi lauk nabati yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa, sebab harganya relatif murah dan ketersediaannya memadai, selain itu

tempe juga mengandung vitamin B12, kalsium dan vitamin K.

Hasil pengamatan menu sahur dan berbuka selama seminggu, menunjukkan bahan makanan sumber protein hewani maupun nabati yang dipilih dibuat masakan yang beragam, telur misalnya, sebagian besar digoreng ceplok dan direbus, sebagian kecil dibumbu balado atau bumbu opor. Ayam, sebagian besar di goreng dan di buat ayam suir, sebagian kecil di buat sate dan di bumbu opor. Ikan tidak hanya digoreng tetapi dibakar, dibuat sate, dibumbu peleceng, dibuat pepes, bahkan ada yang sahur menggunakan abon ikan. Tempe dan tahu dibuat olahan tidak hanya digoreng tetapi juga dibuat kering tempe campur teri atau dimasak bumbu opor. Cara pengolahan yang bervariasi, selain mengurangi kebosanan juga menambahkan unsur gizi yang dibutuhkan tubuh, seperti minyak untuk menggoreng atau santan untuk membuat opor merupakan bagian dari pemenuhan unsur gizi lemak. Pemenuhan zat gizi protein tentunya membuat tubuh tidak cepat lapar dan aktivitas harian mahasiswa dapat tetap dilakukan dengan baik. Seperti pendapat Swamilaksita & Suryani (2022) agar tidak mudah lapar dan proses metabolisme tubuh dapat berlangsung dengan baik, pemenuhan protein dan serat yang cukup perlu diperhatikan. Fauziyah (2020) menambahkan, kekurangan asupan protein dapat menyebabkan rasa lapar, lemas dan lelah.

Menu sahur dan berbuka yang dipilih mahasiswa sudah mengutamakan pemenuhan gizi seimbang, namun dalam pemenuhan zat gizi dari buah masih harus ditingkatkan, sebagian besar mahasiswa masih belum menyertakan buah dalam menu harian, hanya beberapa mahasiswa yang sudah memilih buah segar yang mudah didapat dan tersedia di lingkungan, seperti pisang, papaya, rambutan, jeruk, semangka, jambu biji, jambu air dan salak. Beberapa mahasiswa membuat salad buah untuk menu berbuka. Kurma kurang menjadi pilihan mahasiswa, hanya beberapa mahasiswa menyiapkan kurma di menu berbuka dan sahur. Minuman manis untuk berbuka juga tidak berlebihan, sebagian kecil mahasiswa ada yang menyiapkan minuman seperti es buah, es jeruk, es kelapa muda dan es teh, namun yang utama mahasiswa tetap mengonsumsi anjuran pedoman gizi seimbang yaitu minum air, baik di waktu sahur maupun berbuka. Mahasiswa juga tidak menunjukkan konsumsi gorengan yang berlebihan, ini terlihat dari kurangnya gorengan dalam menu berbuka maupun sahur. Sebagian besar

mahasiswa peserta matakuliah ilmu gizi tinggal jauh dari orang tua, namun dari hasil pengamatan menu yang disiapkan untuk berbuka dan sahur, jauh dari makanan cepat saji, mahasiswa sudah menerapkan informasi yang dipuncak tumpeng gizi seimbang yaitu batasi gula, garam dan lemak dalam menu harian.

Konsumsi gizi seimbang seperti anjuran pedoman gizi seimbang tercermin dari susunan menu harian sahur dan berbuka puasa yang mengandung zat gizi sesuai kebutuhan tubuh, meskipun dalam tulisan ini pembahasan hanya dibatasi pada komposisi bahan pangannya tanpa melihat jumlahnya. Pemilihan bahan pangan yang beragam, menunjukkan bahwa mahasiswa telah menerapkan isi pedoman gizi seimbang dengan baik, mereka memahami tidak ada satupun jenis pangan yang mengandung zat gizi lengkap, sehingga menganekaragamkan bahan bertujuan untuk saling melengkapi zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Makanan yang dianggap penambah selera juga terlihat dalam menu berbuka dan sahur pada sebagian besar mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa memilih kerupuk dan sambal, sambal yang dipilih juga bervariasi jenisnya, seperti sambal terasi, sambal matah, sambal dabu-dabu dan sambal tomat. Sebagian mahasiswa menambahkan dengan lalapan mentimun atau daun kemangi. Bahan makanan penambah selera tentunya juga menyumbang asupan zat gizi, mentimun dan kemangi menambah unsur gizi dari sayuran, sedangkan komposisi bahan makanan untuk membuat sambal seperti tomat, cabai, bawang merah juga menyumbang unsur gizi dari buah. Kerupuk yang biasanya berbahan dasar tepung, menyumbang unsur gizi karbohidrat, meskipun demikian asupan gizi seimbang tetap terjaga, sebab selama puasa terjadi penurunan frekuensi makan. Seperti pendapat Hasni dkk. (2023), 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.

Chumari (2024) memberikan, empat tips mudah untuk berpuasa Ramadan lebih sehat meliputi: 1). Jangan lewatkan sahur, ketika melewatkan sahur, tubuh akan bergantung pada makanan sebelumnya untuk menyediakan semua nutrisi dan energi sampai waktu berbuka, sehingga

mendorong makan berlebihan saat berbuka, yang dapat menyebabkan kenaikan berat badan yang tidak sehat; 2). Jangan makan berlebihan saat berbuka puasa atau makan malam, berbuka puasa harus dengan makanan bergizi seimbang; 3). Hindari makan makanan gorengan, makanan asin dan makanan tinggi gula. Mengonsumsi makanan berlemak dan manis, selain menambah berat badan, menyebabkan rasa lesu dan kelelahan. Saat sahur batasi asupan garam, karena akan meningkatkan rasa haus. Konsumsi makanan kaya serat selama Ramadan, karena makanan ini dicerna lebih lambat sehingga membuat kenyang lebih lama; 4). Minum sebanyak mungkin air putih. Minum air 8 gelas antara buka dan sahur dapat mengurangi risiko dehidrasi selama berpuasa.

## Kesimpulan

Mahasiswa telah menyusun menu seimbang untuk sahur dan berbuka, dengan memanfaatkan bahan pangan yang beranekaragam, murah dan mudah di dapat di lingkungan mahasiswa, selalu minum air putih dan membatasi konsumsi gula, garam dan minyak. Selain itu, perilaku hidup bersih sehat tetap dilakukan selama Ramadan dengan melakukan aktivitas fisik dan kebersihan diri seperti mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Mahasiswa juga tidak melewatkan sahur dan tidak makan berlebihan saat berbuka. Dapat disimpulkan, perilaku hidup sehat dalam pedoman gizi seimbang telah dilakukan mahasiswa dalam menjalani puasa Ramadan.

## Daftar Pustaka

- Alodokter. (2025). 20 Makanan Tinggi Serat untuk Menjaga Kesehatan <https://www.alodokter.com/12-pilihan-makanan-tinggi-serat-yang-sering-ditemui>
- Alristina, A.D., Ethasari, R.K., Laili, R.D., Hayulan, D. (2021). Ilmu Gizi Dasar Buku Pembelajaran. CV Sarnu Untung, Grobogan Jawa Tengah.
- Ananda, A.H., Nendissa D.M., Efrizal, W., Khurniyati M.I., Septiani, W.,... & Pratiwi, S. (2023). Pengantar Ilmu Gizi. Widina Media Utama. Bandung
- Annunziata, A., Mariani, A., & Vecchio, R. (2019). Effectiveness of sustainability labels in guiding food choices: Analysis of visibility

- and understanding among young adults. *Sustainable Production and Consumption*, 17, 108-115.  
<https://doi.org/10.1016/j.spc.2018.09.005>.
- Awaru, A.F.T., Wulandary W., Nafies, D.A.A., Dewantari, N.M., Momongan N.R., Amelia, N.R. (2025). *Buku Ajar Gizi Dalam Daur kehidupan*. PT Nuansa Fajar Cemerlang, Jakarta Barat.
- Chumari, A. (2024). "Healthy Ramadan Fasting Tips," Dietetics Department at Singapore General Hospital (SGH).
- Damayanti, W. (2023). *Sehat Dan Bugar Dalam Bekerja Menjelang Puasa Ramadhan*. Yogyakarta. RSUP Dr. Sardjito.
- Fauziyyah, A., Risky, I. R., dan Mega, P. Arfiyanti. (2020). Hubungan Kecukupan Energi dan Makronutrien dalam Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNIMUS. *Medica arteriana*, 2(2): 8893. <https://doi.org/10.26714/medart.2.2.2020.99-93>
- 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.
- Kuswari, Mury, Nazhif Gifari, Rachmanida Nuzrina, Sulang Aryawan, Era Marcelina, and Suci Justickarin. (2022). *Fit Saat Berpuasa, Tetap Bugar Di Bulan Ramadhan*. Jakarta.
- Mawitjere, M.C.L., Marsella, D. Amisi, dan Yulianty, S. (2021). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*, 10(2): 1-11.
- Menkes RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Menkes RI. Jakarta
- Palupi, Khairizka C., Nindy Sabrina A. F. L. (2020). Puasa Bergizi di Tengah Pandemi. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 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.
- Sousa, I. C., Mucinhato, R. M. D., Prates, C. B., Zanin, L. M., da Cunha, D. T., Capriles, V. D., ... & Stedefeldt, E. (2023). Do Brazilian Consumers Intend to Use Food Labels to Make Healthy Food Choices? An Assessment before the Front-of-Package Labelling Policy. *Food Research International*, 113107. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2023.113107>.
- Swamilaksana, P. D., & Suryani, F. (2022). Pola Konsumsi Sehat dan Ekonomis Selama Ramadhan. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(02), 159-163.
- Zarkasih, A. (2020). *Bekal Ramadhan*. Rumah Fiqih Publishing. Jakarta