

## **PUASA BERGIZI DI TENGAH PANDEMI**

Khairizka Citra Palupi<sup>1</sup>, Aditya Fatkhi Laili, Nindy Sabrina<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Esa Unggul

<sup>2</sup> Universitas Sahid Jakarta

Jalan Arjuna Utara No 9 Kebon Jeruk Jakarta 11510

khairizka.citra@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*The ritual of fasting by refraining from food and drink has been a Muslim tradition for thousands of years. Some studies say that Ramadan fasting can improve immune system. This Ramadan fasting moment in 2020 is unique and different from previous years because the world is being hit by the Covid-19 pandemic. The exact relationship of Ramadan and Covid-19 is unknown. So far there has limited information about fasting and Covid-19 in the Esa Unggul University Therefore, we endeavour to provide an information approach based on existing references to improve the understanding of the Esa Unggul campus community regarding nutritious fasting during the Covid-19 pandemic. This community service preparation was carried out in April 2020 which included making online invitations and educational material. Educational material consists of introduction to Ramadan fasting, introduction of Covid-19 and ways of prevention, the role of the immune system against Covid-19, the relationship of the immune system and digestive system, metabolism during fasting, the benefits of physical and mental fasting, optimization of Ramadan fasting, principles and conditions diet, and sample menus delivered in the form of online seminars via zoom. The activity flow is divided into two, namely all participants are given education and afterwards participants are given closed questions related to the understanding of the material presented. The location of the study was conducted online at each place. The community service program was held on Tuesday, May 5, 2020 from 13.00-15.00. Although the effect of fasting on Covid-19 is still unknown, fasting is known to be able to improve physical and mental health. Appreciate your hunger during fasting with food consumption from 5 food groups*

**Keywords:** *pandemic, fasting, nutrition*

### **Abstrak**

Ritual puasa yaitu dengan menahan diri dari makanan dan minuman sudah menjadi tradisi umat Muslim sejak ribuan tahun yang lalu. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa Puasa Ramadhan mampu meningkatkan system imun seseorang. Momen Puasa Ramadhan tahun 2020 kali ini unik dan berbeda dibandingkan tahun-tahun sebelumnya karena dunia sedang dilanda pandemi Covid-19. Masih belum diketahui secara pasti hubungan Puasa Ramadhan dan Covid-19. Sejauh ini belum ada edukasi terkait materi tersebut pada masyarakat kampus Esa Unggul. Oleh karena itu, kami berupaya memberikan pendekatan informasi berdasarkan referensi yang ada untuk meningkatkan pemahaman masyarakat masyarakat kampus Esa Unggul mengenai Puasa bergizi selama pandemi Covid-19. Persiapan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan April 2020 yang meliputi perijinan, pembuatan undangan online dan pembuatan materi edukasi. Materi edukasi terdiri dari pendahuluan mengenai puasa Ramadhan, pendahuluan Covid-19 dan cara pencegahan, peranan system imun terhadap Covid-19, hubungan system imun dan system pencernaan, metabolisme saat puasa, manfaat puasa secara fisik dan mental, optimalisasi puasa ramadhan, prinsip dan syarat diet, dan contoh menu yang disampaikan dalam bentuk seminar *online* via zoom. Alur kegiatan terbagi menjadi dua yaitu seluruh peserta diberikan edukasi dan setelahnya peserta diberikan pertanyaan tertutup terkait pemahaman materi yang disampaikan. Lokasi penelitian dilakukan secara online pada hari Selasa, 5 Mei 2020 sejak pukul 13.00-15.00. Meskipun efek puasa terhadap Covid masih belum diketahui, namun puasa sudah diketahui mampu meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Hargai rasa lapar saat Puasa dengan konsumsi makanan dari 5 kelompok makanan.

**Kata kunci :** puasa, pandemi, gizi

### **Pendahuluan**

Ritual puasa yaitu dengan menahan diri dari makanan dan minuman sudah menjadi tradisi umat Muslim sejak ribuan tahun yang lalu. Puasa ramadhan adalah salah satu rukun Islam yang wajib dilaksanakan setiap muslim yang mukallaf sebagai

ibadah tahunan (Hasan, 2019). Dalam surat Al-Baqarah ayat 183, Allah SWT berfirman, agar umat Islam melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadhan selama satu bulan penuh. Sebab, ibadah puasa bisa menambahkan ketakwaan kepada Allah SWT. Seperti dalam surat Al-Baqarah ayat 183

menyebutkan bahwa “Hai orang-orang yang beriman diwajibkan bagimu ibadah puasa, sebagaimana diwajibkan bagi orang-orang sebelum kalian agar kalian menjadi orang-orang yang bertaqwa. Rasulullah Muhammad SAW juga bersabda “Berpuasalah, maka kamu akan sehat.” (HR Thabrani) (Malik, 2003). Selama ramadhan, semua muslim yang sehat (tanpa penyakit yang memperburuk kondisinya) disarankan untuk puasa dan menahan diri dari makan, minum, merokok, dan melakukan hubungan seks) sejak matahari terbit hingga tenggelam sekitar 12 jam tergantung wilayah geografisnya. Meskipun demikian, ada pengecualian untuk tidak menjalani puasa seperti musafir, wanita yang mengalami menstruasi, hamil, menyusui dan orang dengan penyakit tertentu. Bagi mereka yang ingin puasa namun memiliki penyakit maka sebaiknya dikonsultasikan kepada Dokter terlebih dahulu.

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. Momen Puasa Ramadhan tahun 2020 kali ini unik dan berbeda dibandingkan tahun-tahun sebelumnya karena dunia sedang dilanda pandemi Covid-19. Masih belum diketahui secara pasti hubungan Puasa Ramadhan dan Covid-19. Penyakit Covid-19 ini ditemukan pertama kali di Wuhan dan dapat

ditularkan dari manusia ke manusia. Sampai saat ini, Covid-19 sudah menyebar lebih dari 190 negara dan teritori lainnya. Covid-19 telah ditetapkan sebagai pandemi dan sampai dengan tanggal 1 Juni 2020 telah ada 5.939.234 kasus di 216 negara serta 367.255 kematian (WHO, 2020). Di Indonesia, sebesar 26.473 orang telah terkonfirmasi positif Covid-19 dan 1613 dinyatakan meninggal dunia (Kawal Covid-19, 2020).

Meskipun masih terbatas informasi mengenai hubungan Puasa Ramadhan dan Covid-19, umat muslim perlu pemahaman bagaimana menjalani ibadah Puasa Ramadhan selama pandemic Covid-19. Sejauh ini belum ada edukasi terkait materi tersebut pada masyarakat kampus Esa Unggul. Oleh karena itu, kami berupaya memberikan pendekatan informasi berdasarkan referensi yang ada untuk meningkatkan pemahaman masyarakat masyarakat kampus Esa Unggul mengenai Puasa bergizi selama pandemi Covid-19. Dengan adanya edukasi bagaimana menjalani Puasa Ramadhan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap selama menjalani ibadah puasa ramadhan di tengah pandemi.

## Metode

Persiapan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan April 2020 yang meliputi perijinan, pembuatan undangan online dan pembuatan materi edukasi.



Gambar 1  
Undangan online pengabdian masyarakat

Materi edukasi terdiri dari pendahuluan mengenai puasa Ramadhan, pendahuluan Covid-19 dan cara pencegahan, peranan system imun terhadap Covid-19, hubungan system imun dan system pencernaan, metabolisme saat puasa, manfaat puasa

secara fisik dan mental, optimalisasi puasa ramadhan, prinsip dan syarat diet, dan contoh menu yang disampaikan dalam bentuk seminar *online* via zoom. Berikut adalah materi dalam *Power Point* yang kami sampaikan



Gambar 2 Materi Puasa Ramadhan di saat Covid 19

Alur kegiatan terbagi menjadi dua yaitu seluruh peserta diberikan edukasi dan setelahnya peserta diberikan pertanyaan tertutup terkait pemahaman materi yang disampaikan. Lokasi penelitian dilakukan secara online di tempat masing-masing. Sementara itu, pada bulan Mei-Juni dibuat penulisan laporan pengabdian masyarakat.

**Hasil dan Pembahasan**

Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh 2 dosen dan ahli gizi. Acara pengabdian masyarakat dilakukan hari Selasa, 5 Mei 2020 sejak pukul 13.00-15.00. Saat edukasi berlangsung, jumlah peserta 72 dan mereka sangat antusias menyimak seperti tampak pada Gambar 3. Berikut adalah

materi yang kami bahas yaitu perjalanan virus Covid-19 hingga menginfeksi melibatkan 3 komponen yaitu host, lingkungan dan agen seperti tampak pada Gambar 2. *Host* adalah sistem imun dalam tubuh manusia. Sementara lingkungan adalah tempat dimana *Host* bertempat tinggal/menghabiskan waktunya. Agen adalah perantara yang secara langsung mampu menyebarkan virus. Seperti tampak pada Gambar 4 bahwa virus Covid-19 bisa ditransmisikan melalui interaksi lingkungan, agen dan *host* (Kumar *et.al*, 2020)

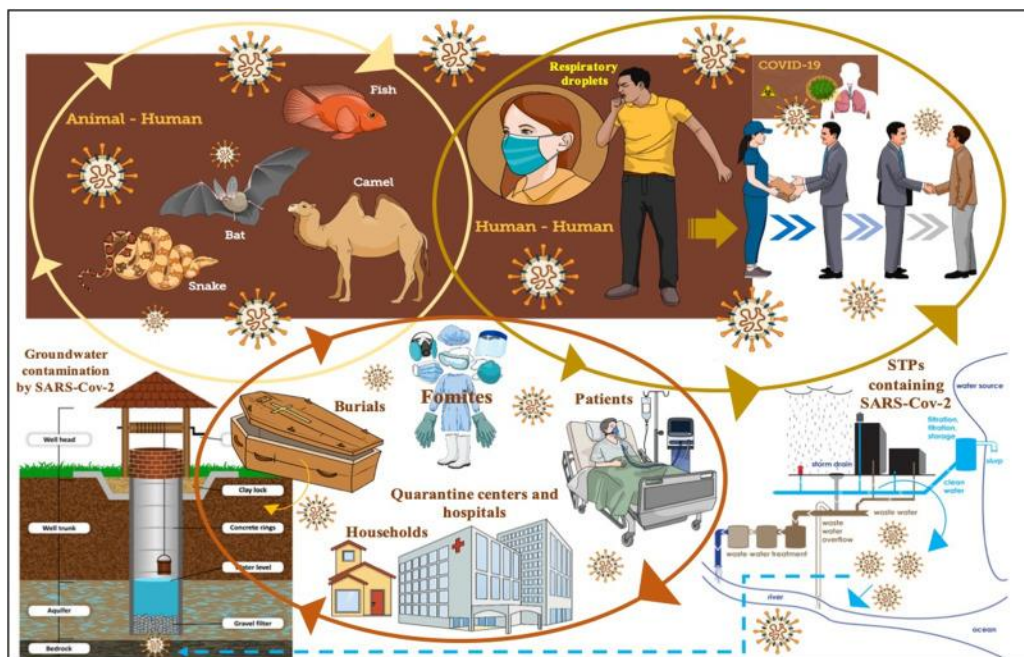
Ada beberapa cara untuk membuat lingkungan agar dapat mencegah penularan covid-19. Cara yang pertama adalah mengurangi paparan

virus patogen yang bisa dilakukan dengan cara: memakai masker, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, memastikan keamanan pangan dari cemaran fisik dan kimia serta tidak memapar diri pada lingkungan yang dipertanyakan kebersihannya. Cara yang kedua yaitu dengan mematikan patogen yang dapat dilakukan dengan cara berjemur dan

memperbaiki ventilasi udara tempat tinggal. Jika lingkungan dan host melalui daya tahan tubuh dikendalikan maka Covid-19 tidak akan dapat menyerang manusia (CDC, 2020)

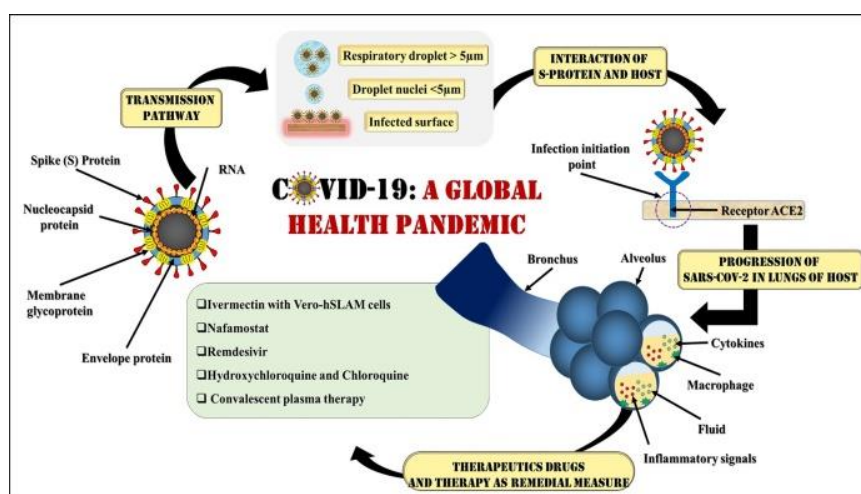


Gambar 3  
Foto Seminar Online Puasa Bergizi di Tengah Pandemi



Gambar 4  
Transmisi virus dari interaksi lingkungan, agen dan host

Virus yang menginfeksi bisa memasuki sistem pernafasan sehingga mengaktifasi sistem imun untuk mempertahankan diri atau menyelamatkan diri. Pasien dengan Covid-19 memicu badai inflamasi di saluran nafas. Pada pasien yang sudah memiliki riwayat penyakit yang mampu melemahkan sistem imun maka rentang waktu untuk sembuh lebih lama dibandingkan dengan mereka yang relative sehat.



Banyak studi menyebutkan penentu kesehatan manusia adalah keberagaman mikrobiota di dalam tubuh kita. Mikrobiota dalam tubuh kita ada yang mendukung kesehatan dan ada yang melemahkan kesehatan. 70% dari mikrobiota yang ada di dalam tubuh kita adalah mikrobiota usus yang erat kaitannya dengan sistem imun. Dengan persentase yang tinggi ini, maka sangat penting menjaga kadar mikrobiota baik di sistem pencernaan untuk mengoptimalkan sistem imun kita (Hilman *et.al*, 2017). Agar mendapatkan usus yang sehat perlu makan/minum sehat, aktif secara fisik, bentuk dan jaga hubungan baik, perbaiki kualitas tidur, manajemen stres, hindari konsumsi makanan/minuman beresiko.

Penelitian terbaru dari Li *et.al* (2020) menunjukkan bahwa Puasa mampu memperbaiki profil mikrobiota di dalam tubuh tikus. Pada saat berpuasa terjadi perubahan metabolisme yaitu pemecahan cadangan lemak dan glukosa menjadi energi serta autofagi (pembongkaran bagian sel-sel yang sudah tua). Organ hati memecah cadangan energi dan organ pankreas mengurangi produksi hormon insulin, sebaliknya hormon glukagon meningkat (Nasihun *et.al*, 2018). Bagaimana pengaruh puasa terhadap sistem imun? Pengaruh puasa terhadap sistem imun adalah dapat meningkatkan aktifitas makrofag, menurunkan IgG namun masih dalam rentang normal, efek menguntungkan pada mycobacterium T, dan lain-lain. Manfaat puasa terhadap fisiologi manusia dapat menurunkan resiko diabetes, CVD, kanker dan penuaan. Puasa ramadhan juga dapat mengurangi berat badan dan massa lemak, terutama pada mereka yang memiliki gizi lebih atau obesitas (Brandhosrt *et.al*, 2015; Adawi *et.al*, 2015).

Apakah puasa hanya untuk kesehatan fisik? Rasulullah Muhammad SAW bersabda “Berpuasalah, maka kamu akan sehat” (HR Thabrani). Definisi kesehatan menurut World Health Organization (WHO) adalah keadaan mental, fisik dan sosial yang lengkap dan bukan sekedar tidak adanya penyakit atau kelemahan. Jadi kesehatan yang didapatkan pada orang yang berpuasa tidak hanya secara fisik namun juga sehat secara mental dan sosial. Menurut Nikfarjam *et.al* (2013) melakukan penelitian terhadap rata rata kecerdasan emosional selama puasa Ramadhan. Hasilnya menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kecerdasan emosional pada saat puasa Ramadhan hingga satu bulan setelah Ramadhan. Peningkatan juga terjadi pada identifikasi diri, kontrol impuls dan responsibilitas. Penelitian terbesar di dunia oleh keluarga Buchinger Wilhelmi selama 100 tahun yang menunjukkan bahwa puasa sangat baik untuk kesehatan.

Lalu, bagaimana cara mengoptimalkan puasa? Berdasarkan rekomendasi WHO dan Kemenkes Beberapa cara dapat dilakukan untuk mengoptimalkan puasa Ramadhan diantaranya adalah menghargai rasa lapar dan haus dengan konsumsi makanan dan minuman yang tepat pada saat sahur dan berbuka. Makan secara sadar. Makanan harus mengandung semua kelompok makanan yaitu mengandung sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Jumlah energi tergantung kebutuhan (rata-rata orang dewasa  $\pm$  2100 kkal). Jumlah energi seharusnya tidak berbeda dengan kondisi tidak puasa, hanya pengaturan komposisinya saja yang berbeda yaitu dengan komposisi 10 % makanan pembuka, 40 % makanan utama, 10% makanan penutup (sebelum tidur), 40 %

makan sahur. Makanan sahur juga harus memenuhi syarat yaitu konsumsi cairan yang cukup, jumlah sesuai kebutuhan, makanan utama sesuai pedoman piring makanku, pilih makanan yang kaya cairan, cukup tinggi serat dan cenderung lama dicerna. Pada saat berbuka puasa, makanan yang dikonsumsi harus memenuhi syarat yaitu makanan pembuka, minuman, makanan utama. Hindari makanan yang mengandung tinggi lemak & sangat manis (dari gula tambahan). Piring makan selama ramadhan dapat diisi dengan makanan pokok, protein, buah, sayuran, minyak sehat dan cairan. Bisa juga kita mencontoh porsi makan ala Rasulullah SAW yaitu 1/3 udara, 1/3 makanan dan 1/3 minuman. Contoh menu untuk orang dewasa dengan status gizi normal (2100 kkal/hari):

1. 10 % makanan pembuka = 210 kalori
  - ± 7 biji kurma
  - Air putih
2. 40 % makanan utama = 840 kalori
  - Nasi putih
  - Tahu Balado
  - Rendang daging
  - Sayur Labu
  - Buah jeruk
  - Air putih
3. 10% makanan penutup (sebelum tidur) = 210 kalori
  - 1 buah alpukat
  - 40 % makan sahur = 840 kalori
  - Nasi putih
  - Telur Dadar
  - Pecel Sayur
  - Tempe bacem
  - Buah apel
  - Susu

Selain konsumsi makanan, cara mengoptimalkan gaya hidup selama puasa yaitu: tidur cukup (6-8 jam orang dewasa) dan melakukan aktivitas fisik yang bisa diintegrasikan dengan tugas sehari-hari). Setelah proses edukasi mengenai puasa Ramadhan selama Covid-19 ini diberikan, peserta menunjukkan hasil post-test yang cukup baik dimana lebih dari 60% peserta menjawab tepat pada pertanyaan mengenai Puasa ramadhan mampu mengurangi berat badan dan masa lemak, Sahur dengan sumber karbohidrat dan protein dapat mengoptimalkan puasa, jumlah asupan energi pada kondisi puasa seharusnya berbeda dengan kondisi tidak puasa, Makan makanan yang sehat dan aktif secara fisik akan meningkatkan sistem imun, Aktivitas fisik diperlukan untuk mengoptimalkan gaya hidup saat puasa. Makan makanan yang kaya cairan, cukup tinggi serat ketika sahur akan membuat kita tidak mudah lapar.

## Kesimpulan

Meskipun efek puasa terhadap Covid masih belum diketahui, namun puasa sudah diketahui mampu meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Hargai rasa lapar saat Puasa dengan konsumsi makanan dari 5 kelompok makanan (Karbohidrat, Lemak, Protein, Vitamin dan Mineral) secukupnya.

## Daftar Pustaka

- Adawi, M., Watad, A., Brown, S., Aazza, K., Aazza, H., Zouhir, M., ... & Fiordoro, S. (2017). Ramadan fasting exerts immunomodulatory effects: Insights from a systematic review. *Frontiers in immunology*, 8, 1144.
- Belkaid, Y., & Hand, T. W. (2014). Role of the microbiota in immunity and inflammation. *Cell*, 157(1), 121-141.
- Brandhorst, S., Choi, I. Y., Wei, M., Cheng, C. W., Sedrakyan, S., Navarrete, G., ... & Di Biase, S. (2015). A periodic diet that mimics fasting promotes multi-system regeneration, enhanced cognitive performance, and healthspan. *Cell metabolism*, 22(1), 86-99.
- Dietary recommendations for the month of Ramadan.  
<http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/dietary-recommendations-for-the-month-of-ramadan.html>
- Hasan, M. A. (2019). Tuntunan Puasa dan Zakat.
- Hillman, E. T., Lu, H., Yao, T., & Nakatsu, C. H. (2017). Microbial ecology along the gastrointestinal tract. *Microbes and environments*, ME17017.  
[http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Media\\_sehat\\_puasa\\_1338.pdf](http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Media_sehat_puasa_1338.pdf)
- <https://kawalcovid19.id/>
- Kumar, M., Taki, K., Gahlot, R., Sharma, A., & Dhangar, K. (2020). A chronicle of SARS-CoV-2: Part-I-Epidemiology, diagnosis, prognosis, transmission and treatment. *Science of The Total Environment*, 139278.
- Li, L., Su, Y., Li, F., Wang, Y., Ma, Z., Li, Z., & Su, J. (2020). The effects of daily fasting hours on shaping gut microbiota in mice. *BMC microbiology*, 20, 1-8.

- Malik, M. R. (2003). *Puasa*. Zahra Publishing House.
- Nasihun, T. (2018). Ramadan Fasting, Health, and Autophagy: Is There any Relationship?. *Sains Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 8(2), 46-48.
- Nikfarjam, M., Noormohammadi, M. R., Mardanpour Shahrekordi, E., Esmacili Vardanjani, S. A., & HasanPour-Dehkordi, A. (2013). The effect of fasting on emotional intelligence in clergies in Shahrekord seminary. *Journal of Shahrekord Uuniversity of Medical Sciences*, 15.
- Tootee, A., & Larijani, B. (2020). Ramadan fasting during Covid-19 pandemic. *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders*, 1.
- WHO. [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=CjwKCAjwztL2BRATEiwAvnALcq8c5zVO7veG6v19hTGapZUI4TFhkGrNEb779w\\_Rf3L42elvE48EkxoCwgMQAvD\\_BwE](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=CjwKCAjwztL2BRATEiwAvnALcq8c5zVO7veG6v19hTGapZUI4TFhkGrNEb779w_Rf3L42elvE48EkxoCwgMQAvD_BwE)