

Pemberdayaan Keluarga Binaan Melalui Penyuluhan Tips Sistem Pencernaan Tetap Bugar Saat Berpuasa Secara Daring

Adinda Sabina, Elman Boy, Aurel Valiziah Pohan, Roijatul Mardia, Rita Zahara, Putri Agma

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email korespondensi: elmanboy@umsu.ac.id

Abstrak: Pendahuluan: sistem pencernaan yang bugar merupakan salah satu syarat untuk melaksanakan ibadah puasa dengan baik. Tujuan : meningkatkan pengetahuan keluarga binaan mengenai cara menjaga sistem pencernaan agar tetap sehat selama menjalankan ibadah puasa. Metode: *pre test*, edukasi online melalui media *zoom* dengan penjelasan menggunakan *power point*, materi edukasi terdiri dari pengertian, mengapa harus menjaga sistem pencernaan, cara menjaga sistem pencernaan, manfaat, dan sunnah sahur serta berbuka. Setelah itu dilanjutkan dengan *post test* dan diskusi. Hasil: pengetahuan mengenai menjaga sistem pencernaan saat sedang puasa meningkat. Kesimpulan: terjadi peningkatan pengetahuan responden tentang cara menjaga sistem pencernaan tetap bugar selama melaksanakan ibadah puasa.

Kata kunci: bugar, berpuasa, pemberdayaan, pencernaan, tips

PENDAHULUAN

Sistem pencernaan adalah sistem tubuh manusia yang berperan untuk mengolah makanan agar dapat diserap nutrisinya dan diubah menjadi energi. Dimana sistem pencernaan terbagi atas saluran pencernaan dan organ pencernaan tambahan(kelenjar air liur/kelenjar saliva, pankreas, hati dan kandung empedu), saluran pencernaan mempunyai sifat struktural tertentu yang terdiri atas 4 lapisan utama yaitu: lapisan mukosa, submukosa, lapisan otot, dan lapisan serosa. Fungsi utama dari sistem pencernaan yaitu menerima dan mencerna/mengubah makanan menjadi nutrisi yang dibutuhkan tubuh^{1,2}. Nutrisi tersebut yang nantinya akan berguna untuk proses perkembangan, perbaikan sel pada tubuh, serta sebagai sumber energi sehari-hari.³ Untuk menjaga sistem pencernaan tetap stabil, kita harus benar-benar memperhatikan asupan yang masuk ke dalam tubuh kita, terutama pada saat bulan puasa.

Selama bulan puasa, sangat penting bagi kita untuk menjaga kesehatan tubuh agar dapat menjalankan ibadah puasa dengan baik, salah satu hal yang harus diperhatikan untuk menjaga sistem pencernaan yaitu saat sahur memperbanyak konsumsi sayur dan buah karena kandungan serat pada buah dan sayur dapat membuat proses pencernaan lebih lambat sehingga menahan rasa lapar yang lebih lama.⁴ Sedangkan saat berbuka dianjurkan minum yang manis supaya kebutuhan tubuh akan glukosa dan cairan dapat terpenuhi.⁵ Berpuasa memberikan manfaat untuk kesehatan pencernaan. Hal itu karena puasa memberikan waktu bagi sistem pencernaan untuk beristirahat dari

aktivitasnya. Kondisi tersebut dapat mengurangi resiko atau masalah pencernaan.⁶ Namun, perubahan waktu makan yang signifikan pada saat puasa juga dapat memicu masalah pencernaan pada sebagian orang yang menjalankannya. Maka dari itu, kita harus mengetahui cara untuk menjaga sistem pencernaan tetap terjaga pada saat berpuasa yaitu dengan mengkonsumsi cairan(air), apabila kurang cairan dalam tubuh dapat menyebabkan dehidrasi yang memberikan efek berupa nyeri kepala, penurunan akurasi kinerja, gangguan kognitif, dan mual.⁷ Kemudian mengkonsumsi serat, makanan probiotik, selalu berpikir positif, Membatasi makanan berlemak dan berolahraga secukupnya.^{8,9}

Maka dari itu, kelompok 3A melaksanakan kegiatan edukasi kepada keluarga binaan dan membawakan topik mengenai cara menjaga sistem pencernaan agar tetap bugar pada saat berpuasa.^{11,12} Tujuannya yaitu agar ilmu yang kami sampaikan kepada para peserta yang telah hadir dapat bermanfaat dan diterapkan demi menjaga kesehatan bersama.^{13,14,15}

METODE

Jenis metode yang digunakan yaitu *pre and post test* setelah intervensi. Sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai sistem pencernaan tetap bugar saat berpuasa, dilakukan *test* atau uji pengetahuan para peserta. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara daring dengan menggunakan *platform zoom meeting*, id : 946 6458 0163 dan *password* : 891065. Penyuluhan dan tanya jawab interaktif difasilitasi oleh moderator. Isi dari pembahasan dari *Power Point* yaitu menjelaskan mengenai pengertian sistem

pencernaan, fungsi sistem pencernaan, cara menjaga pencernaan saat sedang berpuasa, hingga sunnah pada sahur dan berbuka.

HASIL

Hasil kegiatan penyuluhan dalam rangka pemberdayaan keluarga binaan mengenai sistem pencernaan tetap bugar saat menjalankan ibadah puasa, secara umum menunjukkan bahwa penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan keluarga binaan dalam mempertahankan sistem pencernaan tetap bugar saat berpuasa.^{16,17}

Hal ini tergambar dari hasil pengolahan data *pre and post*.^{18,19,20} Namun, pada beberapa pertanyaan mengalami kemunduran hasil jawaban, seperti pada pertanyaan mengenai fungsi dari sistem pencernaan yang menurun dari 100% menjadi 88,9% dan pertanyaan mengenai manfaat memperhatikan asupan saat berpuasa menurun dari 87,5 % menjadi 66,7%. Kami menduga hal tersebut dikarenakan menurunnya tingkat kefokusannya dari peserta mengenai materi yang dibawakan, sehingga hal tersebut memiliki kemungkinan untuk menjadi penyebab penurunan persentase dari hasil jawaban peserta. Namun, terdapat beberapa pertanyaan yang mengalami peningkatan persentase, dibuktikan dengan pertanyaan mengenai urutan sistem pencernaan yang meningkat dari 75% menjadi 88,9 %, sedangkan cara menjaga sistem pencernaan tetap bugar memperoleh hasil yang sama yaitu 100%.

Peserta yang hadir pada kegiatan ini ialah peserta dengan usia 18-20 tahun yang tersebar dari Sumatera Utara hingga Aceh Utara.

Tabel 1. Hasil pre dan post test

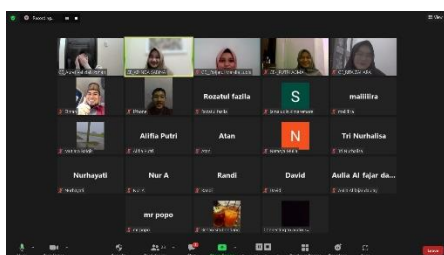
SOAL	PRETEST	POSTEST
	%	%
Fungsi dari sistem pencernaan	100 %	88,9 %
Urutan sistem pencernaan manusia yang benar	75 %	88,9 %
Salah satu cara menjaga pencernaan saat puasa adalah	100 %	100 %
Salah satu manfaat dari memperhatikan asupan saat puasa	87,5 %	66,7 %
Berikut tips sehat saat berbuka	87,5 %	88,9 %

Pada tabel di atas, terlihat bahwa terdapat beberapa pertanyaan yang mengalami peningkatan dan penurunan persentase sebelum dan sesudah diberikannya edukasi oleh pemateri.

DISKUSI

Berdasarkan penyuluhan yang dilakukan kepada keluarga binaan, secara umum terjadi peningkatan pengetahuan, namun pada beberapa pertanyaan hasilnya

menunjukkan penurunan tingkat pengetahuan peserta. Hasil yang mengalami penurunan tingkat pengetahuan peserta ini dapat dilihat pada pertanyaan “fungsi dari sistem pencernaan?” yang dimana pada saat *pre test* memperoleh persentase sebesar 100% sedangkan pada saat *post test* memperoleh persentase



Gambar 1. Dokumentasi peserta kegiatan edukasi tips menjaga sistem pencernaan tetap stabil saat puasa



Gambar 2. Cuplikan materi mengenai cara menjaga sistem pencernaan tetap bugar saat berpuasa



Gambar 3. Poster tips agar sistem pencernaan tetap stabil saat puasa pada keluarga binaan Fakultas Kedokteran UMSU

sebesar 88,9%, adapun pada pertanyaan selanjutnya mengenai “Salah satu manfaat dari memperhatikan asupan saat puasa?” yang dimana pada saat *pre test* memperoleh persentase sebesar 87,5% sedangkan pada saat *post test* memperoleh persentase sebesar 66,7%. Dari hasil diskusi yang dilakukan, hal ini mungkin terjadi karena peserta kehilangan konsentrasi, dan ada peserta yang mungkin kurang memperhatikan jalannya presentasi yang kami lakukan. Pada materi yang disampaikan oleh pemateri sudah sesuai dengan apa yang terdapat pada *pre test* dan *post test* pemateri menjelaskan mengenai sistem pencernaan yang dimana bersamaan dengan tips menjaga sistem pencernaan tetap bugar. Pada keseluruhan dari *pre test* dan *post test* terdapat 60% hasil yang menunjukkan bahwa keluarga binaan mengerti mengenai materi yang disampaikan.

KESIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan mengenai sistem pencernaan tetap bugar saat berpuasa ini dapat meningkatkan pengetahuan warga binaan yang hadir pada kegiatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dan Ikatan Kesehatan Masyarakat (IKM) FK UMSU yang telah mengadakan program *clinical experience*. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh keluarga binaan yang telah menghadiri kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mikroskopi H, Sistem A. Anatomi Sistem Digesti. *Mikroskopi Anat Sist Dig*. 2007;2:1-14.
2. Al Lahiji, A. K., Desiana, D., Andarningsih, E., Aminah, S., & Syahadatin Z. Sistem Pencernaan Manusia (Digesti). *Sist Pencernaan Makanan*. Published online 2015:1-8. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131782835/pendidikan/Bb1-Digesti.pdf>
3. Mertajaya IM, Anggraini Y, Leniwita H. Modul Ilmu Biomedik Dasar. Published online 2019:24.
4. Ramadhan TP, Sahur M, Ramadhan TP, Berpuasa S. Tips Sehat Selama Bulan Puasa Ramadhan. :8-9.
5. Lampung B. Tetap Bugar dan Sehat Saat Berpuasa. Published online 2016.
6. Kemenkes. Pentingnya Kesehatan Pranikah. 2018;(June). <https://promkes.kemkes.go.id/pentingnya-pemeriksaan-kesehatan-pra-nikah>
7. Erza. Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *J Fak Kedokt Univ Andalas 1*. 2019;(Nhanes Iii):6-9. [http://scholar.unand.ac.id/61716/2/2.BAB 1 \(Pendahuluan\).pdf](http://scholar.unand.ac.id/61716/2/2.BAB 1 (Pendahuluan).pdf)
8. Prasetyo Y. Olahraga Di Bulan Ramadhan. *Medikora*. 2015;(1). doi:10.21831/medikora.v0i1.4693
9. Makay F, Rambert GI, Wowor MF. Gambaran bilirubin dan urobilinogen urin pada pasien tuberkulosis paru dewasa di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *J e-Biomedik*. 2016;4(2):0-5. doi:10.35790/ebm.4.2.2016.14767
9. Amalina SN. Sistem Pencernaan Makanan Pada Manusia. *Biol Dig Syst*. 2015;1(1):1-6.
10. Siswanto. Pencernaan. *Diktat Fisiol Vet II*. Published online 2017:1-69.
11. Kuntarti. Sistem Imun. J Kedokteran Diponegoro. 2015 ; (1) : 7-24.
12. Dr. Ahmad Husairi MAMI, Dr. Didik Dwi Sanyoto MKMME, Dr. Ida Yuliana MB, Dr. Roselina Panghiyangan SS. MB, Dr. Asnawati MS, Dr. Triawanti MK. Sistem Pencernaan -Tinjauan Anatomi, Histologi, Biologi, Fisiologi Dan Biokimia [Internet]. 2020. 170–178 p. Available from: www.irdhcenter.com
13. Lampung B. Tetap Bugar dan Sehat Saat Berpuasa. 2016;
14. Ir. Rustiyan Oen M. Life Love Laughter. Mitra Kel Gr. 2018;61.
15. Iii BAB. Pencernaan Bugar Saat puasa 4 . 1 2. 2013;32–71.
16. Rohman N. Dampak Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Perilaku Religius Siswa di SMP Terpadu Darur Roja' Srengat Blitar. Skripsi [Internet]. 2017;53(9):1689–99. Available from: <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/6844/5/BAB II.pdf>
17. Sherwood, L. (1996). Fisiologi manusia: dari sel ke sistem. (Terj. Brahm. U. Pedit). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
18. Nurcahyo H. , Pati (Amilum,. Sist Pencernaan Makanan. 2005;1–8.
19. Arsyad. Bab II kajian teori. BAB 2 Kaji Teori. 2017;(1):16–72.
20. Armini NKA. Modul Sistem Pencernaan. Adzhani Putri Sabila D, editor. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga; 2016. 81 p.