

## **PENINGKATAN KESADARAN MASYARAKAT TENTANG POLA MAKAN SEHAT UNTUK Mendukung IBADAH MELALUI TALKSHOW KESEHATAN**

### ***RAISING PUBLIC AWARENESS ON HEALTHY DIET TO SUPPORT WORSHIP THROUGH HEALTH TALKSHOW***

**Dewi Yuniasih<sup>1\*</sup>, Suhendra<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia  
Fakultas Teknologi Industri, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Indonesia  
Email Korespondensi: dewi.yuniasih@med.uad.ac.id

#### **ABSTRAK**

Kesehatan jasmani berperan penting dalam mendukung kelancaran ibadah harian. Salah satu faktor utama yang menunjang kesehatan adalah pemilihan makanan yang bergizi. Melalui kegiatan talkshow bertajuk "*Pilihan Makanan Sehat, Agar Ibadah Tak Terhambat*", yang dilaksanakan di AULA Asrama Takhassus SMAIT ABY, Banguntapan, Bantul, masyarakat umum diberikan edukasi tentang konsep gizi seimbang dan pilihan makanan yang sesuai untuk menjaga stamina beribadah. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya makanan bergizi untuk mendukung aktivitas ibadah, dengan rekomendasi pengembangan kegiatan praktik di masa depan.

**Kata kunci:** *makanan sehat, gizi seimbang, ibadah, edukasi kesehatan*

#### **ABSTRACT**

*Physical health plays an important role in supporting the smooth running of daily worship. One of the main factors that support health is the selection of nutritious food. Through a talk show entitled "Healthy Food Choices, So that Worship Isn't Hindered", which was held in the AULA of Takhassus Dormitory SMAIT ABY, Banguntapan, Bantul, the general public was given education about the concept of balanced nutrition and food choices that are suitable for maintaining worship stamina. This activity uses interactive lecture and discussion methods. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the importance of nutritious food to support worship activities, with recommendations for developing practical activities in the future.*

**Keywords:** *healthy food, balanced nutrition, worship, health education*

## PENDAHULUAN

Kesehatan adalah aset paling berharga bagi setiap individu, dan pola hidup sehat memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga kualitas hidup (Biro Penjamin Mutu dan Informasi Digital Universitas Medan Aea, 2024). Pola hidup sehat mencakup berbagai aspek, seperti aktivitas fisik yang cukup, pola makan yang seimbang, tidur yang cukup, serta pengelolaan stres (Abe & Abe, 2019; Wickham, 2021; Yadav, 2022). Dalam konteks ini, makanan memiliki peran yang sangat besar karena dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang (Firth et al., 2020; Heidari et al., 2023).

Teori pola hidup sehat menyatakan bahwa kebiasaan hidup yang baik, seperti mengonsumsi makanan yang bergizi dan menghindari faktor risiko seperti merokok, konsumsi alkohol berlebihan, dan kurangnya aktivitas fisik, akan berkontribusi pada kesehatan yang optimal (Abe & Abe, 2019; Owen & Çelik, 2018). Makanan sehat adalah makanan yang mengandung berbagai nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh, seperti protein, karbohidrat, lemak sehat, vitamin, dan mineral (Vieira et al., 2025). Contohnya adalah buah-buahan, sayuran, biji-bijian, ikan, dan produk susu rendah lemak. Mengonsumsi makanan sehat secara rutin membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, meningkatkan energi, dan mengurangi risiko penyakit kronis.

Sebaliknya, makanan yang berbahaya, seperti makanan yang mengandung banyak lemak jenuh, gula berlebih, dan garam, dapat merusak kesehatan (Fuhrman, 2018). Konsumsi makanan olahan, fast food, dan makanan dengan bahan pengawet berlebihan dapat menyebabkan gangguan metabolisme, obesitas, dan meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, dan hipertensi. Oleh karena itu, pemahaman tentang pola hidup sehat dan pemilihan makanan yang tepat sangat penting untuk mencegah berbagai masalah kesehatan yang dapat timbul di kemudian hari.

Ibadah merupakan kewajiban utama setiap Muslim, yang pelaksanaannya sangat bergantung pada kondisi kesehatan jasmani. Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: *“Barangsiapa di antara kamu masuk pada waktu pagi dalam keadaan sehat badannya, aman pada keluarganya, dan memiliki makanan pokoknya pada hari itu, maka seolah-olah seluruh dunia dikumpulkan untuknya.”* (HR Ibnu Majah, no. 4141; dishahihkan oleh Syaikh Al Albani dalam Shahih Al Jami’ush Shaghir, no. 5918).

Hadis ini menekankan pentingnya kesehatan badan dan kecukupan makanan dalam kehidupan seorang Muslim. Sayangnya, banyak anggota masyarakat yang belum memahami

bagaimana memilih makanan yang benar untuk menunjang kesehatan dan memperlancar ibadah mereka, terutama saat menjalani ibadah yang membutuhkan stamina tinggi seperti puasa, shalat malam, dan kegiatan keagamaan lainnya. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk memberikan edukasi praktis mengenai pemilihan makanan sehat yang aplikatif dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

## **METODE**

Kegiatan ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan, yaitu:

1. **Ceramah Interaktif:** Narasumber, dr. Dewi Yuniasih, M.Sc., menyampaikan materi seputar konsep gizi seimbang, pentingnya konsumsi makanan sehat, serta tips memilih makanan untuk menjaga kesehatan selama beribadah. Serta jenis makanan & minuman yang berpotensi membahayakan kesehatan
2. **Diskusi dan Tanya Jawab:** Peserta dari masyarakat umum diajak berdiskusi dan mengajukan pertanyaan seputar permasalahan kesehatan dan pola makan sehari-hari.
3. **Evaluasi Partisipatif:** Tingkat pemahaman peserta dievaluasi secara sederhana melalui interaksi langsung dan pengamatan terhadap pertanyaan-pertanyaan yang diajukan.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada Sabtu, 21 September 2024, pukul 15.30–17.15 WIB, bertempat di AULA Asrama Takhassus SMAIT ABY, Banguntapan, Bantul.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan dihadiri oleh sekitar 30 peserta dari masyarakat umum. Materi yang diberikan meliputi konsep gizi seimbang, pola makan yang mendukung ibadah dan praktik pemilihan bahan makanan.

### **1. Konsep Gizi Seimbang**

Pada kegiatan pengabdian ini, disampaikan materi mengenai pentingnya pola makan seimbang untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan. Pola makan seimbang berarti mengonsumsi berbagai jenis makanan dari lima kelompok utama, buah, sayur, biji-bijian, protein, dan produk susu—dalam proporsi yang tepat dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh.

Masing-masing kelompok makanan memberikan nutrisi yang berbeda namun saling melengkapi:

- Buah-buahan mengandung kalium, serat, folat, dan vitamin C, penting untuk kesehatan jantung dan sistem imun.

- Sayuran kaya akan vitamin A dan C, serta mendukung fungsi penglihatan dan perlindungan sel tubuh.
- Biji-bijian (terutama whole grain) menyediakan serat, vitamin B, zat besi, dan magnesium, mendukung energi dan kekebalan tubuh.
- Protein (hewani dan nabati) mengandung zat besi, seng, vitamin B, dan E, untuk pembentukan otot dan perbaikan jaringan.
- Produk susu memberikan kalsium, vitamin D dan B12, yang penting bagi tulang dan fungsi saraf.

Materi tersebut menekankan bahwa tidak ada satu jenis makanan yang cukup untuk memenuhi seluruh kebutuhan gizi. Oleh karena itu, penting untuk mengonsumsi makanan secara bervariasi dan seimbang dari semua kelompok agar tubuh tetap sehat, aktif, dan berkembang secara optimal.

## **2. Pola Makan yang Mendukung Ibadah**

Pola makan sehat bukan hanya untuk menjaga tubuh dari penyakit, tetapi juga menjadi sarana menunjang kualitas ibadah (Adnan, 2022). Diharapkan melalui materi ini, masyarakat lebih sadar akan pentingnya memperbaiki kebiasaan makan sebagai bagian dari ikhtiar ibadah yang paripurna sehat jasmani untuk kuat dalam rohani.

Makanan bergizi membantu menjaga energi, fokus, dan ketahanan tubuh. Pola makan yang buruk, seperti sering melewatkan sarapan, konsumsi tinggi gula dan lemak, serta kurang serat, dapat menyebabkan rasa lemas, kantuk berlebihan, atau gangguan pencernaan yang menghambat pelaksanaan ibadah.

Edukasi diberikan mengenai pentingnya mengonsumsi makanan dari berbagai kelompok: karbohidrat kompleks, protein sehat, lemak baik, sayur, dan buah. Dengan pola makan seimbang, masyarakat bisa lebih siap menjalankan ibadah harian dan menjaga konsistensi dalam beramal.

## **3. Praktik Pemilihan Makanan Sehat**

Memfaatkan bahan pangan lokal yang mudah didapat, seperti umbi-umbian, sayur-sayuran, buah musiman, dan protein nabati/hewan. juga jenis makanan dan minuman yang berpotensi membahayakan kesehatan (Puskesmas Kuripan, 2025).

Beberapa prinsip utama yang perlu diperhatikan:

- Pilih makanan bergizi, seperti sayur, buah, biji-bijian, dan protein sehat.
- Hindari makanan olahan tinggi gula, garam, dan lemak trans.
- Batasi konsumsi gula dan garam, periksa label makanan sebelum membeli.
- Konsumsi lemak sehat dari ikan, kacang, dan minyak zaitun.
- Perbanyak serat untuk pencernaan dan stabilitas gula darah.
- Minum air yang cukup, hindari minuman manis.
- Perhatikan porsi makan, agar tidak berlebihan meski makanannya sehat.

Memilih makanan sehat penting untuk menjaga tubuh tetap bugar dan mencegah penyakit. Pola makan yang baik memberikan asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh agar berfungsi optimal. Dengan kebiasaan makan yang baik, tubuh lebih siap menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk beribadah secara optimal.

Dalam diskusi, peserta mengakui banyak yang selama ini belum memperhatikan pola makan secara serius. Mereka menyampaikan bahwa seringkali makanan cepat saji menjadi pilihan karena kepraktisan, meski berdampak buruk pada stamina saat beribadah. Setelah penyampaian materi, peserta menunjukkan minat besar untuk menerapkan pola makan sehat dan mengusulkan adanya kegiatan lanjutan seperti pelatihan memasak sehat berbasis bahan lokal.

Hadis yang menjadi pembuka acara menegaskan kembali betapa pentingnya mensyukuri kesehatan dan makanan yang dimiliki. Peserta merasakan keterhubungan antara aspek spiritual (ibadah) dan aspek kesehatan fisik melalui pilihan makanan.

## DOKUMENTASI





Gambar 1. Presentasi dan Diskusi Bersama Peserta

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Talkshow kesehatan ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat umum tentang hubungan antara pilihan makanan sehat dengan kelancaran ibadah. Kegiatan edukasi berbasis komunitas seperti ini perlu dilanjutkan secara rutin, dengan variasi metode seperti praktik memasak, demo makanan sehat, dan konsultasi gizi individual untuk hasil yang lebih optimal. Penerapan pola makan bergizi tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga menjadi bentuk rasa syukur atas nikmat yang telah Allah berikan, sebagaimana diajarkan dalam hadis Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam terselenggaranya kegiatan ini. Terutama kepada penyelenggara, Yayasan Pijar Utama Mandiri, yang telah memberikan dukungan penuh dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan ini. Kami juga mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada Aula Asrama Takhassus SMAIT ABY, Banguntapan, Bantul, yang telah menyediakan tempat yang nyaman dan memadai untuk pelaksanaan kegiatan ini. Semoga kerjasama yang terjalin dapat terus berlanjut dan memberi manfaat besar bagi masyarakat dan para peserta. Terakhir, kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua peserta yang telah mengikuti kegiatan ini dengan antusiasme tinggi. Semoga ilmu dan pengetahuan yang didapatkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mewujudkan pola hidup sehat yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abe, M., & Abe, H. (2019). Lifestyle medicine—An evidence based approach to nutrition, sleep, physical activity, and stress management on health and chronic illness. *Personalized Medicine Universe*, 8, 3–9.
- Adnan, M. L. (2022). *Menjaga Pola Makan Yang Sehat Sebagai Bentuk Ibadah Seorang Muslim*. <https://fk.uui.ac.id/menjaga-pola-makan-yang-sehat-sebagai-bentuk-ibadah-seorang-muslim/>
- Biro Penjamin Mutu dan Informasi Digital Universitas Medan Aea. (2024). *Mengapa Kesehatan Tubuh adalah Harta Paling Berharga yang Harus Kita Jaga*. <https://bpmid.uma.ac.id/mengapa-kesehatan-tubuh-adalah-harta-paling-berharga-yang-harus-kita-jaga/>
- Firth, J., Gangwisch, J. E., Borisini, A., Wootton, R. E., & Mayer, E. A. (2020). Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing? *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 369, m2382. <https://doi.org/10.1136/bmj.m2382>
- Fuhrman, J. (2018). The Hidden Dangers of Fast and Processed Food. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12(5), 375–381. <https://doi.org/10.1177/1559827618766483>
- Heidari, M., Khodadadi Jokar, Y., Madani, S., Shahi, S., Shahi, M. S., & Goli, M. (2023). Influence of Food Type on Human Psychological-Behavioral Responses and Crime Reduction. *Nutrients*, 15(17). <https://doi.org/10.3390/nu15173715>
- Owen, F. K., & Çelik, N. D. (2018). Lifelong Healthy Lifestyle and Wellness. *Current Approaches in Psychiatry/Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 10(4).
- Puskesmas Kuripan. (2025). *Tips Memilih Makanan yang Baik Untuk Kesehatan*. <https://puskesmaskuripan-dikes.lombokbaratkab.go.id/artikel/tips-memilih-makanan-yang-baik-untuk-kesehatan/>
- Vieira, B. M., Silva, G. N. de M. e, & Silva, M. I. (2025). Nutritional Elements I: Nutrients, Proteins, Carbohydrates, and Lipids. In *Fundamentals of Drug and Non-Drug Interactions: Physiopathological Perspectives and Clinical Approaches* (pp. 35–56). Springer.
- Wickham, S.-R. (2021). *Lifestyle Behaviours as Predictors of Health: Understanding the Importance of Sleep, Diet and Physical Activity on Mental Health and Well-Being*. University of Otago.
- Yadav, M. (2022). Diet, Sleep and Exercise: The Keystones of Healthy Lifestyle for Medical Students. *JNMA; Journal of the Nepal Medical Association*, 60(253), 841–843. <https://doi.org/10.31729/jnma.7355>