



PENYULUHAN POLA HIDUP SEHAT SELAMA PUASA PADA PEKERJA PT X

Ice Irawati¹⁾, Diina Maulina²⁾, Krismadies³⁾ Andi Sarbiah⁴⁾

^{1,2,3,4)} Prodi Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibnu Sina Batam

Email Correspondence: irawatice@gmail.com

ABSTRAK

Selama bulan puasa, menjaga pola hidup sehat sangat penting agar tubuh tetap bugar dan terjaga kesehatannya. Pemahaman yang baik tentang pola hidup sehat saat berpuasa sangat penting bagi para pekerja yang berguna untuk menjaga kesehatan fisik dan psikis serta meningkatkan produktivitas pekerja tersebut. Metode pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan mensosialisasikan pola hidup sehat selama berpuasa, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan kepada pekerja PT X, yang dilakukan secara online melalui media Teams Microsoft, kegiatan ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 06 April tahun 2023. Kegiatan pengabdian masyarakat ini, ditujukan kepada perwakilan pekerja, dengan susunan kegiatan: pembukaan, acara inti penyuluhan, diskusi dan tanya jawab dan terakhir penutupan. Berdasarkan pengisian kuesioner pre test dan post test yang dilakukan, terdapat sebanyak 27 pekerja yang mengisi kuesioner, selanjutnya dilakukan analisis menggunakan uji normalized gain score dengan melakukan analisis hasil pre test dan post test, diketahui hasil penelitian terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman pekerja tentang pola hidup sehat yang dapat dilihat dari nilai N-gain score yang menunjukkan nilai sebesar 0,74 yaitu pada kategori tinggi. Pentingnya pemahaman pekerja tentang pola hidup sehat selama berpuasa ini dikarenakan kondisi fisik pada saat berpuasa yang perlahan menurun, sehingga diperlukannya perhatian pihak perusahaan untuk membuat program seperti sosialisasi atau penyuluhan serupa secara berkelanjutan agar tujuan untuk merubah pola hidup sehat selama berpuasa pada pekerja dapat tercapai dan juga meningkatkan produktivitas.

Kata Kunci: Hidup, Sehat, Berpuasa

ABSTRACT

During the fasting month, maintaining a healthy lifestyle is very important so that the body stays fit and maintains its health. A good understanding of healthy lifestyles during fasting is very important for workers who are useful for maintaining physical and psychological health and increasing the productivity of these workers. This community service method is carried out by promoting a healthy lifestyle during fasting, this community service activity is carried out through counseling for PT X workers, which is carried out online through the Microsoft Teams media, this activity is carried out on Thursday, April 6, 2023. This community service activity, addressed to workers' representatives, with an arrangement of activities: opening, main event of counseling, discussion and question and answer and finally closing. Based on filling out the pre-test and post-test questionnaires that were carried out, there were 27 workers who filled out the questionnaire, then an analysis was carried out using the normalized gain score test by analyzing the results of the pre-test and post-test. seen from the value of the N-gain score which shows a value of 0.74, namely in the High category. The importance of understanding workers about healthy lifestyles during fasting is due to the physical condition during fasting which slowly decreases, so the company's attention is needed to make programs such as socialization or similar counseling on an ongoing basis so that the goal of changing healthy lifestyles during fasting for workers can be achieved and also increase productivity.

Keywords: Alive, Healthy, Fasting

PENDAHULUAN

Setiap tahun kaum muslimin melaksanakan ibadah puasa bulan Ramadhan, puasa yang dilakukan ini menimbulkan beberapa perubahan mendasar yang tanpak pada aktivitas tubuh dan pola tidur. Terlebih lagi pada perubahan pola makan dan minum, begitu juga dengan jenis makanan dan kadarnya. Atas dasar ini ada kemungkinan puasa dapat mengganggu

proses penanganan kasus pembekuan darah yang disebabkan oleh berkurangnya kadar cairan dalam tubuh, menurunnya aktivitas jantung, tingginya kelelahan fisik, kentalnya darah terlebih lagi perubahan yang ditimbulkan oleh proses penyerapan obat-obatan dan metabolismenya (Az-Zaki, 2013).

Banyak pekerja khususnya umat islam tentu juga melaksanakan ibadah puasa ini, menurut Tentama (2015), fakta menunjukkan hampir semua orang merasakan bekerja saat menjalankan ibadah puasa terasa lebih berat dibandingkan dengan bekerja di luar bulan puasa. Jika pekerja sehari-harinya diluar bulan puasa, setiap pekerja dapat beristirahat dengan makan dan minum sesuai kebutuhan untuk memulihkan energinya terutama saat beban pekerjaan sangat banyak. Hal ini tentunya berbeda kondisi fisik pada saat berpuasa, yang perlahan menurun akan membuat konsentrasi dan kecepatan dalam bekerja menurun yang akhirnya akan mempengaruhi produktivitas kerja apabila berlangsung berlarut-larut. Namun bagi seorang profesional tentu saja tetap harus dapat menyelesaikan segala bentuk pekerjaan dalam keadaan apapun tanpa menjadikan ibadah puasa sebagai alasan untuk mengendurkan aktivitas dan menurunkan tingkat produktivitas. Hasil yang dicapai dalam bekerja itulah nantinya yang menjadikan ukuran pekerja tersebut produktif atau sebaliknya, yang dibandingkan dengan sumber daya yang digunakan. Menurut Nitami dan Nurhidayah (2022), Pada saat bulan ramadhan, sering dijadikan alasan untuk tidak bekerja dengan maksimal karena lemas, mengantuk, lesu, dan lain sebagainya, sehingga menurunkan produktivitas kerja sehari-hari. Selain itu pula, kondisi tersebut sering muncul karena perilaku tidak sehat yang kita lakukan tanpa sadar menjadi kebiasaan selama kita berpuasa di bulan ramadhan.

Selama bulan puasa, menjaga pola hidup sehat sangat penting agar tubuh tetap bugar dan terjaga kesehatannya. Pemahaman yang baik tentang pola hidup sehat saat berpuasa sangat penting bagi para pekerja yang berguna untuk menjaga kesehatan fisik dan psikis serta meningkatkan produktivitas pekerja tersebut. Oleh karena itu, sosialisasi mengenai pola hidup sehat selama berpuasa di bulan Ramadhan ini dilakukan, dengan harapan pekerja menjadi tahu apa yang terjadi pada tubuh selama berpuasa sehingga dapat mengatur pola hidupnya dengan sehat supaya tetap sehat dan produktif.

METODE

Metode pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan cara mensosialisasikan pola hidup sehat selama berpuasa, melalui penyuluhan kepada pekerja PT X, yang dilakukan secara online melalui media Teams Microsoft, kegiatan ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 06 April tahun 2023.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini, ditujukan kepada perwakilan pekerja, dengan susunan kegiatan: Pembukaan yang dilakukan oleh HRD PT X, kemudian dilakukan pre test kepada para pekerja, dilanjutkan dengan acara inti berupa penyuluhan tentang hidup sehat selama berpuasa kepada para pekerja, selanjutnya dilakukan diskusi dan tanya jawab, setelah itu disebarkan lagi pertanyaan post test untuk mengetahui apakah ada peningkatan

pemahaman pekerja tentang pola hidup sehat saat berpuasa dan terakhir penutupan yang dilakukan oleh HRD PT X.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini terlaksana dengan lancar. Sebanyak 37 pekerja PT X dapat hadir mengikuti kegiatan ini, meskipun tidak semua pekerja dapat mengikuti penyuluhan ini, dikarenakan penyuluhan ini menggunakan waktu disela jam kerja. Penyuluhan mengenai pola hidup sehat selama berpuasa ini dilakukan dengan menyampaikan beberapa materi mengenai pola hidup sehat selama berpuasa seperti 1) Sahur yang seimbang, 2) Menghindari makanan berlemak dan berat, 3) Cukupi kebutuhan air, 4) Perhatikan waktu berolahraga, 5.) Penuhi kebutuhan nutrisi, 6) Menjaga pola tidur, 7) Menghindari makanan dan minuman manis, dan 8) Istirahat yang cukup. Materi yang disampaikan ini dilakukan selama 45 menit dengan metode ceramah, menggunakan PPT. Selanjutnya sesi diskusi dan tanya jawab.dapat diketahui tingkat antusias pekerja sangat baik dalam mendengarkan pemaparan dan penyuluhan tentang pola hidup sehat selama berpuasa, hal ini dapat dinilai dari banyaknya pertanyaan dan diskusi yang disampaikan oleh peserta penyuluhan.

Berdasarkan pengisian koesioner pre test dan post test yang dilakukan, terdapat sebanyak 27 pekerja saja yang mengisi koesioner, selanjutnya dilakukan analisis menggunakan uji *normalized gain score* dengan melakukan analisis hasil *pre test* dan *post test*. *Normalized gain score* atau N-gain score bertujuan untuk mengetahui efektifitas penggunaan suatu metode atau perelakuan tertentu dalam penelitian *one group pretest posttest design*. Uji N-score dilakukan dengan cara menghitung selisih antara nilai pre test dan nilai post test pada pekerja. Menurut Sundayana (2016) dalam Ma'ruf, Ibrahim dan Shahrial (2019) bahwa dengan menghitung selisih nilai pre test dan post test atau gain score untuk mengetahui apakah penggunaan suatu metode tertentu dapat dikatakan efektif atau tidak. Menurut Melzer dalam Sundayana (2014), rumus N-gain ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Pembagian nilai N-gain

Persentase	Tafsiran
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

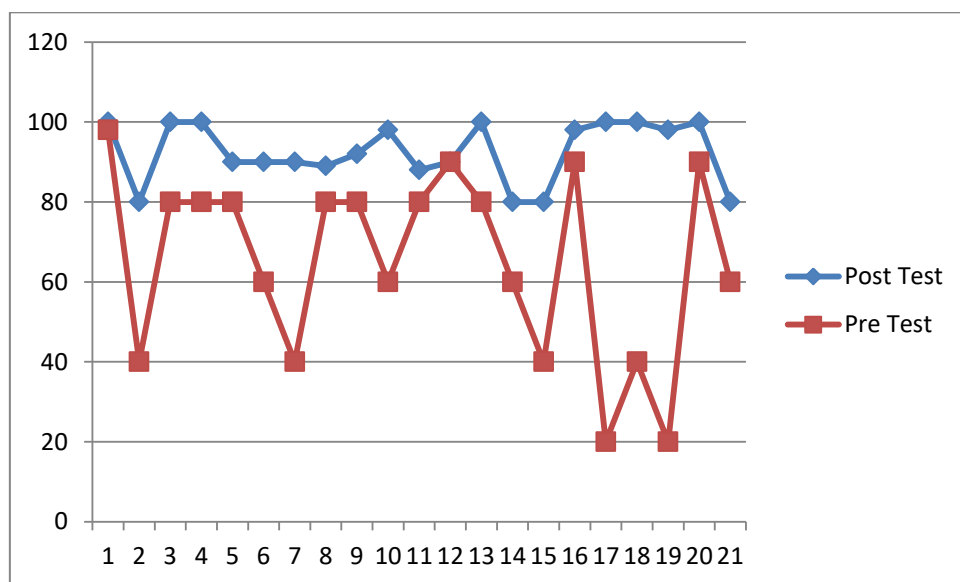
Berdasarkan hasil nilai pretest dan post test pola gaya hidup sehat selama berpuasa pada pekerja PT X, diketahui bahwa nilai N-gain score dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Pre Test dan Pre Test Pola Hidup Sehat Selama Berpuasa Pada Pekerja PT X

Responden	Post Test	Pre Test	N Gain Score
1	100	98	1,00
2	80	40	0,67
3	100	80	1,00
4	100	80	1,00
5	90	80	0,50
6	90	60	0,75

7	90	40	0,83
8	89	80	0,45
9	92	80	0,60
10	98	60	0,95
11	88	80	0,40
12	90	90	0,00
13	100	80	1,00
14	80	60	0,50
15	80	40	0,67
16	98	90	0,80
17	100	20	1,00
18	100	40	1,00
19	98	20	0,98
20	100	90	1,00
21	80	60	0,50
Rata-rata	92,52	65	0,74

Diketahui terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman pekerja tentang pola hidup sehat setelah dilakukan analisis dengan N-gain score yang berdasarkan tabel 2, menunjukkan N-gain score sebesar 0,74 yaitu pada kategori Tinggi. Untuk lebih jelas, juga ditampilkan pada gambar 1.



Gambar 1. Nilai Pemahaman Pekerja PT X

Pentingnya pemahaman pekerja tentang pola hidup sehat selama berpuasa ini dikarenakan kondisi fisik pada saat berpuasa, yang perlahan menurun akan membuat konsentrasi dan kecepatan dalam bekerja menurun yang akhirnya akan mempengaruhi produktivitas kerja apabila berlangsung berlarut-larut. Dalam sisi positifnya menurut Ali et.al (2019), selama berpuasa, racun yang menumpuk di dalam tubuh dikeluarkan melalui mekanisme tubuh sendiri. Melalui puasa, hati lebih aktif dan bebas membersihkan atau mengeluarkan racun (detoksifikasi) sehingga dengan mengurangi racun dalam tubuh,

sirkulasi oksigen dan nutrisi akan meningkat ke seluruh tubuh sehingga sel dapat memperbaiki diri dan meningkatkan fungsinya secara optimal.

Pemahaman yang baik tentang pola hidup sehat saat berpuasa sangat penting bagi para pekerja. Pentingnya pemahaman akan pola hidup sehat selama berpuasa pada pekerja agar:

1. Dapat meningkatkan produktivitas: Ketika pekerja memahami pola hidup sehat saat berpuasa, mereka dapat menjaga energi dan konsentrasi mereka selama jam kerja. Mengonsumsi makanan yang tepat dan menjaga hidrasi yang baik akan membantu menjaga performa dan produktivitas pekerja tetap optimal.
2. Terjaganya kesehatan fisik dan mental: Pola hidup sehat saat berpuasa membantu menjaga kesehatan fisik pekerja. Dengan mengonsumsi makanan yang seimbang, melakukan olahraga ringan, dan menjaga pola tidur yang baik, risiko gangguan kesehatan seperti penurunan energi, dehidrasi, atau penurunan sistem kekebalan tubuh dapat dikurangi. Pola hidup sehat juga berdampak positif pada kesehatan mental. Makanan bergizi dapat mempengaruhi mood dan tingkat energi. Dengan memahami jenis makanan yang tepat dan mengonsumsinya dengan benar, pekerja dapat menjaga keseimbangan mental dan mengurangi risiko stres, kelelahan, atau gangguan suasana hati yang dapat mempengaruhi kinerja dan hubungan kerja.
3. Meningkatkan kesadaran diri: Pemahaman tentang pola hidup sehat saat berpuasa juga membantu pekerja untuk lebih sadar akan kebutuhan tubuh mereka. Mereka akan memahami pentingnya memilih makanan bergizi, menjaga asupan cairan, dan melakukan kegiatan fisik yang tepat. Dengan demikian, pekerja akan lebih memperhatikan kebutuhan tubuh mereka dan dapat meresponsnya dengan baik selama bulan puasa.
4. Promosi kesehatan yang berkelanjutan: Ketika pemahaman tentang pola hidup sehat saat berpuasa diterapkan oleh para pekerja, hal ini dapat menjadi contoh yang baik dan mempromosikan gaya hidup sehat di tempat kerja. Hal ini dapat mendorong rekan kerja lainnya untuk mengadopsi praktik-praktik yang sama dan menciptakan budaya kesehatan yang positif di lingkungan kerja.
5. Dengan memahami pola hidup sehat saat berpuasa, para pekerja dapat menjaga kesehatan mereka secara holistik dan meningkatkan kualitas hidup mereka selama bulan puasa. Pemahaman ini juga membantu mereka menghadapi tantangan dan tuntutan kerja dengan lebih baik selama periode ini.

KESIMPULAN

Selama berpuasa, menjaga pola hidup sehat sangat penting agar tubuh tetap bugar dan terjaga kesehatannya. Terdapat peningkatan pengetahuan pekerja setelah dilakukan penyuluhan tentang pola hidup sehat selama berpuasa, dengan analisis N-gain score yang menunjukkan N-gain score sebesar 0,74, berarti penyuluhan ini sangat efektif .

SARAN

Perlunya sosialisasi tentang pola hidup sehat saat berpuasa kepada pekerja yang dilakukan oleh perusahaan. Sosialisasi hidup sehat harus dimulai dengan penyampaian informasi yang

jelas dan komprehensif kepada semua pekerja. Penjelasan mengenai pentingnya hidup sehat, manfaatnya bagi kesejahteraan pekerja, dan bagaimana menerapkannya selama bulan puasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, K.F., Abdulla, S.A., Badi, A., Hafidh, K., Beshyah, S.A. 2019. Ramadhan Fasting and Deseas (2019): A Narative Review. *Ibnosina Journal of Medicine and Biomedical Sciences*. Published by Wolters Kluwer – Medknow. Doi: 10.4103/ijmbs.ijmbs_139_20
- Az-Zaki, J.M., 2013. *Hidup Sehat Tanpa Obat (Manfaat Medis dalam Ibadah Sholat, Zakat, Puasa dan Haji)*. Jakarta: Cakrawala Publisher.
- Ma'ruf, A., Ibrahim, N., Syahril, Z. 2019. Pengembangan Metode Online Pada Mata Diklat Analisis Dan Pemanfaatan Data Di Pusdiklat BKKBN. *Prosdings Confrece of Elemetary Studies 2020: Literasi Dalam Pendidikan Di Era Digital Untuk Generasi Milenial*. Surabaya: UM Publishing.
- Nitami, M., Nurhidayah, R., 2022. Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Saat Bulan Ramadhan. *Jurnal Abdimas Volume 08 Nomor 05 Juni 2022*.
- Sundayana, R. 2014. *Statistika Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Tentama, F., 2015. Bekerja Produktif di Bulan Puasa: Why Not?. *Artikel Jawa Pos*.