

## Edukasi Kesehatan Persiapan Puasa Bagi Penderita Penyakit Tidak Menular di Kabupaten Aceh Besar

Farrah Fahdhienie<sup>1✉</sup>, Irma Hamisah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh, Banda Aceh, Aceh, Indonesia

Korespondensi: [farrah.fahdhienie@unmuha.ac.id](mailto:farrah.fahdhienie@unmuha.ac.id), +62 8126944241

Diterima: 23 Maret 2025

Disetujui: 19 April 2025

Diterbitkan: 30 April 2025

### Abstrak

**Latar belakang:** Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes mellitus dan hipertensi merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat di Indonesia, termasuk di Kabupaten Aceh Besar. Penderita PTM menghadapi tantangan khusus dalam menjalankan ibadah puasa Ramadan karena adanya risiko komplikasi seperti hipoglikemia, hipertensi tidak terkontrol, dan dehidrasi. Minimnya pengetahuan masyarakat mengenai manajemen kesehatan selama puasa dapat meningkatkan risiko tersebut. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesiapan penderita PTM dalam menjalankan puasa dengan aman. **Tujuan:** Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesiapan penderita PTM dalam menjalankan ibadah puasa melalui edukasi kesehatan yang berfokus pada pola makan, manajemen obat, serta pemantauan kondisi kesehatan. **Metode:** Metode yang digunakan adalah edukasi interaktif dengan paparan materi, diskusi, dan sesi tanya jawab. Kegiatan ini melibatkan 30 peserta yang terdiri dari penderita PTM, kepala keluarga, ibu rumah tangga, dan remaja. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. **Hasil:** Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta terkait manajemen kesehatan selama puasa. Sebanyak 85% peserta mengalami peningkatan skor pemahaman setelah mengikuti edukasi. Peserta juga menunjukkan perubahan sikap dan kesadaran mengenai pentingnya pola makan sehat, pengaturan obat, serta pemantauan kesehatan selama Ramadan. Selain itu, keterlibatan keluarga dalam edukasi ini turut mendukung implementasi pola hidup sehat bagi penderita PTM. **Kesimpulan:** Edukasi kesehatan berbasis komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan penderita PTM dalam menjalankan ibadah puasa dengan aman. Kegiatan ini direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan cakupan yang lebih luas serta melibatkan tenaga kesehatan dan pemangku kepentingan lainnya untuk mendukung pengelolaan PTM selama Ramadan.

**Kata kunci:** edukasi kesehatan, diabetes mellitus, hipertensi, penyakit tidak menular, persiapan puasa

### Abstract

**Background:** Non-communicable diseases (NCDs) such as diabetes mellitus and hypertension are a growing health problem in Indonesia, including in Aceh Besar Regency. NCD sufferers face special challenges in observing the Ramadan fast due to the risk of complications such as hypoglycemia, uncontrolled hypertension, and dehydration. Lack of public knowledge regarding health management during fasting can increase these risks. Therefore, health education is needed to improve the readiness of NCD sufferers to fast safely. **Objective:** This activity aims to improve the understanding and readiness of NCD sufferers in observing the fast through health education that focuses on diet, medication management, and health monitoring. **Method:** The method used is interactive education with material presentation, discussion, and question and answer session. This activity involved 30 participants consisting of NCD sufferers, heads of families, housewives, and adolescents. Evaluation was conducted through pre-tests and post-tests to measure the increase in participants' understanding. **Result:** The evaluation results showed a significant increase in participants' knowledge regarding health management during fasting. As many as 85% of participants experienced an increase in their understanding scores after participating in the education. Participants also showed changes in attitudes and awareness regarding the importance of a healthy diet, medication management, and health monitoring

during Ramadan. Furthermore, family involvement in this education program supports the implementation of healthy lifestyles for NCD sufferers. **Conclusion:** Community-based health education has proven effective in increasing the readiness of NCD sufferers to safely fast. It is recommended that this activity be implemented sustainably with a broader scope and involve health workers and other stakeholders to support NCD management during Ramadan.

**Keywords:** health education, diabetes mellitus, hypertension, non-communicable diseases, fasting preparation

## PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu masalah kesehatan yang terus meningkat di Indonesia, termasuk di Kabupaten Aceh Besar. Penyakit seperti Diabetes Mellitus, Hipertensi, dan Penyakit Jantung menjadi tantangan utama dalam kesehatan masyarakat akibat perubahan gaya hidup, pola makan, serta faktor lingkungan [1]. Penderita PTM memerlukan perhatian khusus dalam menjaga kesehatannya, terutama dalam menghadapi perubahan pola makan dan aktivitas selama bulan Ramadan [2].

Puasa Ramadan merupakan ibadah wajib bagi umat Islam yang memiliki berbagai manfaat kesehatan jika dilakukan dengan cara yang tepat [3]. Namun, bagi penderita PTM, puasa dapat menimbulkan tantangan tersendiri, seperti risiko hipoglikemia, hipertensi tidak terkontrol, serta dehidrasi [4]. Diperlukan edukasi kesehatan yang memadai agar penderita PTM dapat menjalankan puasa dengan aman tanpa membahayakan kondisi kesehatannya [5].

Desa Mireuk Lamreudeup, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar, merupakan salah satu wilayah dengan jumlah penderita PTM yang cukup tinggi. Hasil skrining yang dilakukan oleh Tim Layanan Kesehatan Cuma-Cuma Dompot Dhuafa (LKC DD) menunjukkan 39% masyarakat di desa tersebut menderita PTM. Penyakit yang paling tinggi adalah Hipertensi dan Diabetes Mellitus.

Berdasarkan observasi awal, masih banyak masyarakat yang kurang memahami bagaimana cara yang aman dan sehat bagi penderita PTM untuk menjalankan ibadah puasa. Minimnya edukasi dan informasi terkait manajemen kesehatan selama Ramadan dapat meningkatkan risiko komplikasi yang dapat mengganggu aktivitas dan kualitas hidup penderita PTM di desa ini [6].

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan kepada penderita PTM di Desa Mireuk Lamreudeup agar mereka dapat lebih memahami cara mempersiapkan diri menghadapi puasa dengan pola makan yang tepat, manajemen obat yang sesuai, serta pemantauan kondisi kesehatan secara mandiri. Edukasi ini melibatkan Tim Layanan Kesehatan Cuma-Cuma Dompot Dhuafa, kader kesehatan, akademisi, serta tokoh masyarakat agar intervensi yang diberikan dapat diterima dengan baik dan diaplikasikan secara optimal oleh masyarakat.

Program edukasi kesehatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola kesehatannya selama Ramadan bagi penderita PTM di Desa Mireuk Lamreudeup. Kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi model intervensi edukasi kesehatan yang dapat diterapkan di wilayah lain dalam upaya meningkatkan kualitas hidup penderita PTM saat menjalankan ibadah puasa.

## METODE

Edukasi kesehatan menyampaikan materi mengenai pola makan sehat saat sahur dan berbuka, pengelolaan obat-obatan selama puasa, tanda-tanda risiko kesehatan yang perlu diwaspadai, serta strategi menjaga kebugaran selama Ramadan. Pendekatan interaktif dilakukan agar peserta terdorong untuk berdiskusi, bertanya, dan berbagi pengalaman, sehingga edukasi menjadi lebih efektif dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan peserta diambil sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi. Analisis dampak kegiatan dilakukan dengan membandingkan kedua nilai tersebut. Apabila nilai pengetahuan sesudah kegiatan edukasi mengalami peningkatan dari sebelumnya, maka kegiatan dianggap berhasil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berbentuk edukasi kesehatan dilaksanakan di Musholla Desa Mireuk Lamreudeup. Kegiatan menggunakan metode edukasi interaktif untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai manajemen kesehatan selama menjalani ibadah puasa, khususnya bagi penderita Penyakit Tidak Menular (PTM). Kegiatan diikuti 30 peserta yang terdiri dari penderita PTM, kepala keluarga, ibu rumah tangga, serta remaja putra dan putri (Gambar 1).

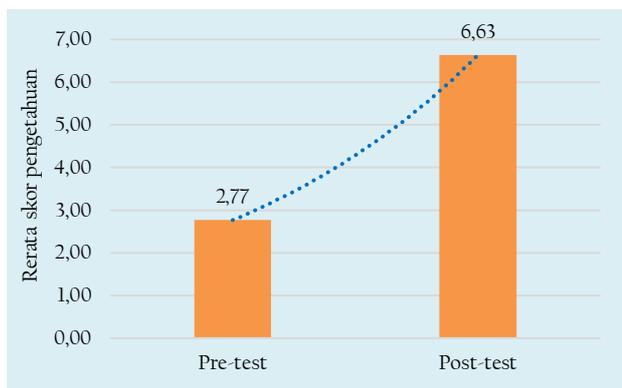


Gambar 1. Kegiatan edukasi kesehatan penderita PTM



Gambar 2. Diskusi dengan peserta

Kegiatan edukasi berhasil meningkatkan rata-rata skor pengetahuan peserta sebesar 3,87 poin. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang manajemen puasa bagi penderita PTM. Hasil ini sangat baik untuk memperbaiki pemahaman dan kepatuhan dalam menjalani puasa secara sehat. Sebelum sesi edukasi dimulai, dilakukan *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta tentang manajemen kesehatan selama puasa. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai pola makan sehat, risiko komplikasi selama berpuasa, dan pengaturan konsumsi obat (Gambar 3).



Gambar 3. Skor pengetahuan peserta

Selain peningkatan pemahaman, peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti sesi edukasi. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan selama diskusi serta keterlibatan peserta dalam sesi simulasi perencanaan menu sehat untuk sahur dan berbuka. Beberapa peserta bahkan menyatakan akan menyebarkan informasi yang mereka peroleh kepada anggota keluarga lainnya, sehingga diharapkan dampak edukasi ini dapat lebih luas dalam masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesiapan penderita PTM dalam menghadapi bulan Ramadan. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas dengan pendekatan interaktif merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan

kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang kesehatan, terutama dalam konteks menjalankan ibadah puasa dengan aman bagi penderita PTM. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkala dengan cakupan peserta yang lebih luas guna mendukung kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

Keberhasilan edukasi tercermin dari peningkatan pemahaman peserta tentang pentingnya manajemen kesehatan sebelum dan selama puasa [7]. Melalui pemaparan materi dan diskusi interaktif, peserta mampu mengenali kebutuhan gizi yang tepat, pengaturan pola makan saat sahur dan berbuka, serta risiko komplikasi yang dapat terjadi akibat kondisi penyakit yang mereka derita [8]. Dengan adanya peningkatan kesadaran ini, peserta lebih siap secara fisik dan mental dalam menjalankan puasa dengan tetap menjaga kesehatan mereka.

Setelah menerima edukasi, peserta menunjukkan perubahan dalam pola pikir dan sikap terhadap pentingnya persiapan puasa. Jika sebelumnya banyak penderita PTM yang berpuasa tanpa perencanaan yang tepat, setelah edukasi mereka lebih memahami bahwa pola makan yang seimbang, konsumsi cairan yang cukup, serta pemantauan kondisi kesehatan merupakan faktor penting dalam memastikan puasa berjalan dengan lancar tanpa membahayakan kondisi tubuh [9, 10].

Salah satu tantangan terbesar bagi penderita PTM saat berpuasa adalah bagaimana mengatur jadwal konsumsi obat agar tetap efektif tanpa mengganggu ibadah puasa. Melalui edukasi ini, peserta mendapatkan panduan yang jelas mengenai pengaturan dosis obat dari tenaga kesehatan, sehingga mereka dapat tetap menjalankan pengobatan dengan aman selama Ramadan. Keberhasilan edukasi ini memastikan bahwa peserta tidak sembarangan dalam menghentikan atau mengubah dosis obat tanpa konsultasi medis [2, 11].

Dengan adanya edukasi yang tepat, peserta lebih memahami tanda-tanda bahaya yang perlu diwaspadai, seperti hipoglikemia bagi penderita diabetes atau lonjakan tekanan darah bagi penderita hipertensi [12, 13]. Pemahaman ini mendorong peserta untuk lebih waspada terhadap kondisi tubuhnya serta mengambil tindakan pencegahan yang diperlukan, seperti melakukan pemantauan kadar gula darah atau tekanan darah secara rutin [14, 15]. Dengan demikian, risiko komplikasi selama puasa dapat diminimalkan.

Keberhasilan edukasi juga terlihat dari bagaimana keluarga dan lingkungan sekitar mulai memahami pentingnya mendukung penderita PTM dalam persiapan puasa [5, 16]. Dengan melibatkan kepala keluarga, ibu rumah tangga, dan remaja dalam sesi edukasi, informasi yang diberikan tidak hanya diterima oleh penderita PTM, tetapi juga oleh anggota keluarga lainnya. Hal ini

memungkinkan adanya dukungan sosial yang lebih baik dalam menjalankan pola makan sehat, menjaga hidrasi, serta mengingatkan penderita PTM untuk tetap menjaga kesehatannya selama Ramadan [4, 6].

Keseluruhan hasil dari kegiatan edukasi ini menunjukkan bahwa semakin baik pemahaman dan kesiapan penderita PTM dalam menghadapi puasa, semakin besar kemungkinan mereka dapat menjalankannya dengan aman dan nyaman. Edukasi kesehatan yang berkelanjutan sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita PTM dan memastikan mereka tetap dapat menjalankan ibadah dengan kondisi kesehatan yang optimal.

## KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan berbasis komunitas dengan pendekatan interaktif dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesiapan menjalankan ibadah puasa bagi penderita penyakit tidak menular.

## REKOMENDASI

Kader kesehatan Desa dapat menjadi motor pelaksanaan kegiatan sejenis secara berkala dan berkesinambungan. Kegiatan dikembangkan dengan melibatkan tenaga kesehatan dan ahli gizi untuk meningkatkan pemahaman yang lebih komprehensif. Pengembangan modul dan media edukasi yang mudah dipahami sangat dianjurkan. Apabila memungkinkan dapat dilakukan pendampingan bagi penderita PTM selama menjalankan ibadah puasa.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih disampaikan kepada Tim Layanan Kesehatan Cuma-Cuma (LKC) Dompot Dhuafa yang sudah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini.

## REFERENSI

- [1] Fahdhienie F, Savitri H, Darwis A, et al. Pendidikan tentang Pencegahan Penyakit Menular dan Penyakit Tidak Menular pada Masyarakat di Kabupaten Aceh Besar. *J Surya Masy* 2024; 7: 53–59.
- [2] Muhsinah S, Misbah SR. Skrining dan Edukasi Kesehatan Penyakit Tidak Menular, dan Pemanfaatan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular pada Masyarakat Desa Telaga Biru, Kecamatan Soropia, Kabupaten Konawe. *J Inovasi, Pemberdayaan dan Pengabdian Masy* 2023; 3: e1213.
- [3] Kementerian Agama Republik Indonesia. *Puasa dan Kesehatan*.
- [4] Sari P, Nurdini L, Perdana SM, et al. Edukasi pencegahan penyakit tidak menular melalui gerakan masyarakat sehat. *J Pengabdian Harapan Ibu* 2022; 4: 36.
- [5] Kumalasari I, Maksuk, Yuniati F, et al. Edukasi dan Deteksi Dini Sebagai Upaya Promotif dan Preventif dalam Pengendalian Penyakit Tidak Menular. *Pelita Masy* 2023; 5: 52–61.
- [6] Akbar H, Studi Kesehatan Masyarakat P, Ilmu Kesehatan F, et al. Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Edukasi Cerdik pada Masyarakat Desa Moyag

- Kotamobagu. *Abdimas Univers* 2021; 3: 83–87.
- [7] Shelvly H, Roza AE, Hidayati A, et al. Cegah Hipertensi Dengan Edukasi dan Intervensi Terpadu Di Posbindu Penyakit Tidak Menular. *J Pengabdian Masy Kebidanan* 2025; 7: 56–65.
  - [8] Ariyanti R, Preharsini IA, Sipolio BW. Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega J Pengabdian Masy* 2020; 3: 74–82.
  - [9] Stelin Maliangkay Fakultas Ilmu Kesehatan K, Masyarakat K, Rahma Fakultas Ilmu Kesehatan U, et al. Analisis Peran Promosi Kesehatan Dalam Mendukung Keberhasilan Program Pencegahan Penyakit Tidak Menular Di Indonesia. *J Med Nusantara* 2023; 1: 108–122.
  - [10] Kartika J, Sari SN, Rahma Sari IP, et al. Edukasi Pentingnya Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) Pada Siswa-Siswi Man 1 Muara Enim. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 2024; 15: 87–93.
  - [11] Suprayitna M, Ruli Fatmawati Program Studi Keperawatan Jenjang BD, YARSI Mataram S. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi. *J Persat Perawat Nas Indones* 2021; 6: 54–63.
  - [12] Pangalo P, Zees RF, Koniyo MA, et al. Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) melalui Edukasi dan Terapi Autogenik kepada Kader Kesehatan, Pengurus PKK dan aparat Kelurahan sebagai Kelompok Risiko PTM dan Klien PTM di Kelurahan Huangobotu Kecamatan Duingingi Kota Gorontalo. *J Noncommunicable Dis* 2022; 2: 30.
  - [13] Marbun R, Setiyoargo A, Dea V, et al. Edukasi Kesehatan Dalam Penanggulangan Penyakit Tidak Menular (PTM) Serta Paket Manfaat BPJS Kesehatan Untuk Penyakit Kronis. *SELAPARANG J Pengabdian Masy Berkemajuan* 2021; 4: 763–766.
  - [14] Dini Penyakit Tidak Menular Dengan Melakukan Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Kesehatan Agus Alamsyah D, Vita Gloria Purba C, Zulfriandi R, et al. Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular Dengan Melakukan Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Kesehatan. *J Pengabdian Untuk Mu NegeRI* 2023; 7: 192–196.
  - [15] Musabikhah A, Mintarsih SN, Hendriyani H, et al. Efektivitas Edukasi Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular dengan Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja. *J Ris GIZI* 2023; 11: 35–43.
  - [16] Rifai M, Safitri D. Edukasi Penyakit Hipertensi Warga Dukuh Gebang RT 04/RW 09 Desa Girisuko Kecamatan Panggang Kabupaten Gunungkidul. *BUDIMAS J Pengabdian Masy* 2022; 4: 412–417.