

**PEMANFAATAN PUASA DALAM MENJAGA POLA HIDUP SEHAT LANSIA DI RPTRA PETUKANGAN BERSERI JAKARTA SELATAN**


No	Nama Penulis	Email
1	Dina Sonia	dina.sonia@esaunggul.ac.id
2	Daniel Happy Putra	daniel.putra@esaunggul.ac.id

<sup>1,2</sup> Universitas Esa Unggul  
 [dina.sonia@esaunggul.ac.id](mailto:dina.sonia@esaunggul.ac.id)

**Abstrak**

Sehat merupakan harapan setiap orang untuk dapat menjalani kehidupan yang produktif dan optimal dalam segala hal, baik kondisi fisik, mental sosial maupun ekonomi. Sedangkan lansia termasuk kelompok usia yang rentan terhadap perubahan kondisi fisik, sosial dan psikologis, sehingga dapat mempengaruhi status kesehatan seseorang. Dengan demikian perlu adanya perhatian khusus bagi lansia untuk mendapatkan edukasi tentang menjaga pola hidup sehat. Salah satunya dengan memberikan edukasi terkait pemanfaatan puasa dalam menjaga pola hidup sehat dengan metode penyuluhan dan pendekatan mendalam kepada lansia khususnya lansia dan kader Posbindu RPTRA Petukangan Berseri Jakarta Selatan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa seluruh peserta memahami manfaat puasa untuk menjaga pola hidup sehat dan berkomitmen untuk menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan kader Posbindu RPTRA Petukangan Berseri Jakarta Selatan dapat berperan aktif dan memberikan bimbingan khusus kepada lansia dalam menjaga pola hidup sehat secara terprogram, serta memastikan lansia dapat meningkatkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya secara mandiri.

**Kata Kunci:** Puasa, Pola Hidup Sehat, Lansia

 ©2023. Diterbitkan oleh Jurnal Umum Pengabdian Masyarakat (JUPEMAS). Artikel ini memiliki akses terbuka di bawah lisensi BY-NC <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

**1. Pendahuluan**

Lanjut usia (Lansia) merupakan seseorang yang telah memasuki usia pensiun atau 60 tahun keatas dengan adanya penurunan fisik secara signifikan (Kowal, 2001). Pada usia ini rentan sekali akan timbulnya suatu penyakit, terutama kolestrol, hipertensi, diabetes melitus, jantung, stroke, dll. Namun hal tersebut dapat dicegah, salah satunya adalah dengan menjaga pola hidup sehat. Pola hidup sehat merupakan suatu komitmen dalam menjaga tubuh untuk dapat berfungsi secara optimal, sehingga berdampak kepada kesehatan. Upaya dalam menjaga pola hidup sehat, salah satunya

adalah dengan pemanfaatan puasa atau berpuasa. Puasa dapat menurunkan kadar gula darah sehingga hal ini cocok bagi penderita diabetes melitus, dapat menurunkan kolesterol jahat (*Low Density Lipoprotein / LDL*), mengurangi peradangan dan meningkatkan fungsi otak. Dengan demikian dapat mengurangi risiko penyakit jantung, dimana penyakit jantung menjadi penyebab utama kematian di Indonesia (Tarmizi, 2022).

Hasil penelitian terdahulu, menunjukkan bahwa dengan menjalankan puasa daud minimal 6 bulan dapat mempengaruhi subjek secara spiritual, psikologis dan sosial, sehingga mampu menjaga emosi dalam berinteraksi. Hal tersebut baik untuk kesehatan (Aqilah, 2020). Sedangkan penelitian lain dengan kondisi pasien diabetes melitus tipe 2 pada kelompok kontrol menunjukkan nilai  $p = 0,460$  yang berarti tidak ada perbedaan kadar kolesterol total, sedangkan pada kelompok dengan intervensi puasa menunjukkan adanya penurunan kadar kolesterol total dengan nilai  $p = 0,033$ . Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dengan yang diberikan intervensi puasa (Putranto, 2016). Penelitian tersebut membuktikan bahwa puasa dapat membantu menurunkan kadar kolesterol.

Berdasarkan survei lokasi, di RPTRA Petukangan Berseri Jakarta Selatan, 40% lansia menderita kadar kolesterol tinggi, 23% hipertensi, 17% diabetes melitus, 10% penyakit jantung, dan sisanya 10% penyakit lain-lain. Dengan demikian, hal ini penting untuk disikapi. Sesuai dengan yang disampaikan oleh Menteri Kesehatan Republik Indonesia melalui program Gerakan Kesehatan Lansia, seluruh lansia dianjurkan untuk dapat menjaga kesehatannya dengan upaya preventif dan promotif, sehingga pola hidup sehat dapat dimulai sejak dini. Dengan demikian, penulis merasa perlu adanya sosialisasi dan penyuluhan lebih lanjut serta lebih dekat lagi kepada masyarakat khususnya lansia di area RPTRA Petukangan Berseri Jakarta Selatan dalam menjaga pola hidup sehat melalui pemanfaatan puasa.

Berdasarkan analisis situasi tersebut, permasalahan mitra adalah mengenai kurangnya pemahaman atau edukasi terkait bagaimana menjaga kualitas hidup dengan mengubah pola hidup yang baik, masyarakat lebih cenderung kepada upaya kuratif atau pengobatan saja sehingga tidak jarang membutuhkan biaya yang cukup besar. Namun hal ini dapat diatasi dengan adanya sosialisasi atau penyuluhan secara mendalam melalui pendekatan emosional dalam pemberian edukasi terkait pentingnya menjaga pola hidup sehat, salah satunya dengan pemanfaatan puasa. Target dari permasalahan diatas adalah masyarakat itu sendiri, dalam hal ini adalah lansia di RPTRA Petukangan Berseri Jakarta Selatan dengan melibatkan para kader Posbindu

lansia di Kelurahan Petukangan Utara, Kecamatan Pesanggrahan, Kota Jakarta Selatan. Tujuannya adalah dapat memberikan pemahaman atau edukasi dalam menjaga kesehatan dengan upaya preventif (pencegahan) dan promotif (promosi), sehingga dapat mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya.

Luaran dari kegiatan ini adalah masyarakat khususnya lansia di RPTRA Petukangan Berseri Jakarta Selatan dapat memanfaatkan upaya preventif atau pencegahan terjadinya suatu penyakit dengan metode berpuasa dalam menjaga pola hidup sehat, selain itu juga hasil dari kegiatan ini adalah publikasi jurnal pengabdian kepada masyarakat sehingga dapat dimanfaatkan oleh masyarakat secara luas.

## **2. Metode**

---

Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini adalah upaya preventif dan promotif, berupa penyuluhan atau edukasi secara langsung kepada masyarakat lansia serta kader Posbindu lansia dengan metode ceramah dan diskusi melibatkan pendekatan secara emosional atau kekeluargaan. Hasil evaluasi dilakukan dengan tanya jawab. Hal yang dilakukan pertama kali adalah survei lokasi, kemudian menyusun proposal dengan persetujuan dari Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan LPPM Universitas Esa Unggul. Setelah disetujui, tim membuat surat permohonan izin yang ditujukan kepada mitra, yaitu ketua pengelola RPTRA Petukangan Berseri Jakarta Selatan.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 8 April 2023 pukul 13.00 - 17.00 WIB yang bertempat di RPTRA Petukangan Berseri Jakarta Selatan, dengan topik "Berbagi Kebaikan dan Edukasi Kesehatan di Bulan Suci Ramadhan". Kegiatan ini dihadiri oleh 20 orang lansia dan 3 orang kader Posbindu lansia Kelurahan Petukangan Utara, Kecamatan Pesanggrahan, Kota Jakarta Selatan.

## **3. Hasil dan Pembahasan**

---

Peserta yang hadir adalah lansia dan kader Posbindu lansia Kelurahan Petukangan Utara, Kecamatan Pesanggrahan, Kota Jakarta Selatan. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sambutan dari ketua pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan ketua pengelola RPTRA Petukangan Berseri Jakarta Selatan, kemudian doa bersama, dilanjutkan pemaparan materi yang disampaikan dengan metode ceramah dan diskusi atau tanya jawab dengan peserta. Seluruh peserta antusias dengan memperhatikan materi yang disampaikan dari mulai awal sampai akhir kegiatan dan aktif saat berdiskusi serta beberapa peserta aktif mengajukan pertanyaan.

Tabel 1. Distribusi frekuensi menurut jenis kelamin peserta (n = 23)

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin Laki-laki	0	0%
Perempuan	23	100%

Sumber: Diolah Penulis 2023

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa seluruh peserta memahami pemanfaatan puasa dapat menjaga pola hidup sehat. Kegiatan ini menyadarkan lansia dan kader Posbindu lansia bahwa dengan berpuasa dapat menurunkan kadar gula darah, dapat menurunkan kolestrol jahat (*Low Density Lipoprotein / LDL*), mengurangi peradangan, meningkatkan fungsi otak, meningkatkan hormon pertumbuhan, meningkatkan metabolisme pada tubuh dan mencegah kanker. (Kemenkes, 2022)

Puasa dalam menjaga pola hidup sehat, tentunya ada beberapa hal yang harus diperhatikan, seperti: 1) sahur dan buka dengan mengkonsumsi makanan protein, buah, sayur, air mineral dan karbohidrat kompleks yang seimbang; 2) menghindari makanan yang berminyak; 3) berbuka puasa secukupnya; 4) hindari minuman kopi dan soda, lebih baik air mineral dan jus buah; 5) melakukan olah raga ringan dengan berjalan kaki  $\pm 15$  menit; 6) menjaga pola tidur; 7) istirahat yang cukup.

Oleh karena itu diharapkan para lansia lebih peduli akan menjaga kesehatannya, yaitu dengan menjaga pola hidup sehat salah satunya adalah dengan memanfaatkan metode berpuasa dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga dampak negatif munculnya suatu penyakit dapat diminimalisir. Khususnya kasus penyakit yang seringkali menyerang lansia, seperti kolestrol, hipertensi, diabetes melitus, jantung, stroke, dll.



Gambar 1. Registrasi Peserta



Gambar 2. Pemaparan Materi



Gambar 3. Sesi Diskusi

Sehubungan kegiatan ini dilaksanakan pada saat bulan suci Ramadhan, maka penulis berinisiatif selain penyuluhan edukasi mengenai kesehatan kepada masyarakat khususnya lansia di RPTRA Petukangan Berseri Jakarta Selatan tetapi juga berbagi kebaikan dengan memberikan bahan pokok yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat beserta keluarganya. Dengan harapan dapat memotivasi peserta kegiatan dalam menjaga pola hidup sehat, salah satunya dengan pemanfaatan puasa serta dapat memberikan sedikit kebahagiaan dalam bentuk bingkisan Ramadhan.



Gambar 4. Berbagi Kebaikan

#### 4. Simpulan

Kegiatan penyuluhan dan edukasi terkait pemanfaatan puasa dalam menjaga pola hidup sehat bagi masyarakat khususnya lansia dan kader Posbindu lansia Kelurahan Petukangan Utara, Kecamatan Pesanggrahan, Kota Jakarta Selatan dapat terselenggara dengan baik serta sesuai dengan apa yang

sudah direncanakan. Seluruh peserta memberikan sikap antusiasme yang tinggi saat kegiatan berlangsung dan berkomitmen untuk menerapkan apa yang telah disampaikan dalam kehidupan sehari-harinya. Secara garis besar, kegiatan ini dapat memberikan manfaat positif bagi masyarakat khususnya lansia dalam memanfaatkan puasa sebagai salah satu upaya menjaga pola hidup sehat.

Adapun saran yang diberikan adalah kader Posbindu lansia Kelurahan Petungkang Utara, Kecamatan Pesanggrahan, Kota Jakarta Selatan dapat melakukan pembinaan khusus kepada para lansia dalam menjaga pola hidup sehat secara terprogram dan memastikan para lansia dapat meningkatkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya secara mandiri.

## Daftar Pustaka

---

- Aqilah, Ikhda Izzatul. (2020) 'Puasa yang Menajubkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu yang Menjalankan Puasa Daud)', *Jurnal Empati*, Volume 9 Nomor 2 Halaman 82-108. Tersedia di: <https://doi.org/10.14710/empati.2020.27704>.
- Kowal, P. (2001) *Definition of an Older Person. Proposed Working Definition of an Older Person in Africa for the MDS Project*. Geneva: WHO.
- Putranto, Dian. (2016) 'Pengaruh Puasa Senin dan Kamis terhadap Kadar Kolesterol Total pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Dukuh Kasihan, Bantul, Yogyakarta', *Research Repository UMY*, 20 Desember 2016. Tersedia di: <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/7337?show=full> (Diakses: 15 April 2023).
- Tarmizi, Siti Nadia. (2022) 'Penyakit Jantung Penyebab Kematian, Kemenkes Perkuat Layanan Primer', *Sehat Negeriku Sehatlah Bangsaku*, 29 September 2022. Tersedia di: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20220929/0541166/penyakit-jantung-penyebab-utama-kematian-kemenkes-perkuat-layanan-primer/> (Diakses: 15 April 2023).
- Tim Promkes. (2022) *Apa Saja Manfaat Berpuasa*. Tersedia di: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/158/apa-saja-manfaat-berpuasa](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/158/apa-saja-manfaat-berpuasa) (Diakses: 15 April 2023).