

Penyuluhan Gizi Online dengan Media Video Audio Visual “Tetap Fit Saat Puasa dan Pasca Puasa dengan Gizi Seimbang”

Norhasanah¹, Yuliana Salman²

^{1,2}Program Studi S1 Gizi, STIKes Husada Borneo

Email: sanahnay@gmail.com

Submitted : 24/11/2020

Accepted: 08/12/2020

Published: 11/01/2021

Abstract

Ramadan fasting is a mandatory fast that Muslims do during the month of Ramadan. Diet during Ramadan tends to change, due to differences in meal times compared to other months. In order to maintain good health during fasting and post-fasting, we still need to pay attention to the application of balanced nutrition. The target audience of this activity is 97 students, the Recording and Health Information Study Program of STIKes Husada Borneo. The expected output of this activity is the goal of obtaining information about the application of balanced nutrition during fasting and post-fasting, so as to improve attitudes that may be lacking, thus the behavior will be better. The media of this activity is online counseling using audio-visual video. Activities carried out in stages including confirmation of activities, attendance, pre test, opening, delivery of material, post test, and closing. The results showed that the category of good knowledge as much as 21% before counseling increased to 42% after counseling, and the category of less knowledge as much as 48% before counseling decreased to 27% after counseling. Similar activities can be continued to other target audiences either with the same media that can be carried out online so that they can still be carried out during a pandemic where maintaining distance still needs to be considered related to "social distancing".

Keywords: *after fasting, balanced nutrition, fasting*

Abstrak

Puasa ramadhan merupakan puasa wajib yang dilakukan umat muslim pada bulan ramadhan. Pola makan selama ramadhan cenderung mengalami perubahan, karena adanya perbedaan waktu makan dibandingkan bulan lainnya. Agar kesehatan tetap terjaga baik selama puasa maupun pasca puasa, kita tetap perlu memperhatikan penerapan gizi seimbang. Khalayak sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah 97 orang mahasiswa Program Studi Perekam dan Informasi Kesehatan STIKes Husada Borneo. Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sasaran mendapatkan informasi mengenai penerapan gizi seimbang selama puasa dan pasca puasa, sehingga dapat memperbaiki sikap yang mungkin masih kurang, dengan demikian perilaku gizi akan semakin baik. Bentuk kegiatan pengabdian ini adalah berupa penyuluhan secara online/daring dengan media video audio visual mengingat kondisi pada saat kegiatan berlangsung masih dalam suasana pandemi Covid-19. Kegiatan dilaksanakan dengan tahapan konfirmasi kegiatan antara pelaksana kegiatan dengan peserta, absensi, *pre test*, pembukaan, penyampaian materi, *post test*, dan penutupan. Hasil kegiatan menunjukkan, terdapat perubahan pengetahuan gizi peserta jika dibandingkan antara sebelum penyuluhan dengan sesudah penyuluhan dari hasil *pre test* dan *post test*. Pada kategori pengetahuan baik terjadi peningkatan persentase yaitu sebelum penyuluhan sebanyak 21% meningkat menjadi 42% sesudah dilakukan penyuluhan. Sedangkan pada kategori pengetahuan kurang terjadi penurunan persentase yaitu sebelum penyuluhan sebanyak 48% dan sesudah penyuluhan sebanyak 27%. Kegiatan serupa dapat dilanjutkan kepada khalayak sasaran lainnya baik dengan media yang sama yang bisa dilaksanakan secara daring/online sehingga tetap bisa dilakukan di masa pandemi dimana jaga jarak masih perlu diperhatikan terkait “*sosial distancing*”.

Kata Kunci: gizi seimbang, pasca puasa, puasa

PENDAHULUAN

Puasa ramadhan merupakan puasa yang wajib dilakukan oleh umat muslim pada bulan ramadhan selama sebulan penuh (Syam 2010). Menurut syariat Islam puasa adalah menahan diri dari hawa nafsu dan segala sesuatu yang dapat membatalkan puasa seperti makan dan minum mulai terbit fajar sampai terbenam matahari dengan disertai niat karena Allah SWT (Huraerah 2011). Penelitian yang dilakukan di Arab Saudi menunjukkan bahwa puasa ramadhan dapat mempengaruhi perubahan kegiatan harian, seperti kebiasaan makan, kebiasaan tidur, dan aktivitas harian lainnya. Selain itu metabolisme di dalam tubuh juga mengalami perubahan (Bahammam *et al.* 2010).

Selama puasa ramadhan penurunan asupan zat gizi dapat dipengaruhi oleh penurunan frekuensi dan jumlah makan, penurunan metabolisme lemak dalam tubuh, dan perubahan hormonal yang menyebabkan perubahan selera makan selama malam hari. Asupan makanan saat puasa ramadhan dilakukan saat berbuka puasa, malam hari, dan sahur. Meskipun frekuensi makan dibatasi, kualitas makanan harus ditingkatkan guna memenuhi kebutuhan zat gizi sehari (Nurjanah, 2017). Pola makan selama ramadhan mengalami perubahan, diantaranya berupa praktek makan yang cenderung dilakukan dengan porsi besar sesaat setelah matahari terbenam dan porsi kecil sesaat sebelum matahari terbit (Trepanowski dan Bloomer 2010).

Pada prinsipnya puasa memberikan manfaat kesehatan, tentunya dengan memperhatikan pola makan yang benar, aktivitas fisik yang cukup, perilaku hidup bersih dan sehat dan juga memperhatikan berat badan ideal seperti yang dianjurkan dalam penerapan gizi seimbang. Demikian pula setelah puasa, kebiasaan makan yang baik dan penerapan pola hidup sehat lainnya sebaiknya tetap diterapkan agar manfaat

kesehatan bisa tetap dirasakan, baik selama maupun setelah bulan puasa.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan metode penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pemahaman mengenai penerapan gizi seimbang selama dan pasca puasa. Melalui peningkatan pengetahuan harapannya dapat pula meningkatkan sikap dan perilaku gizi dan kesehatan yang baik, agar kesehatan yang optimal dapat terwujud.

TARGET DAN LUARAN

Khalayak sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah mahasiswa semester 2 Program Studi Perekam dan Informasi Kesehatan STIKes Husada Borneo Banjarbaru Kalimantan Selatan sebanyak 97 orang. Luaran yang diharapkan dari kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah sasaran mendapatkan informasi mengenai penerapan gizi seimbang selama puasa dan pasca puasa. Setelah mendapatkan informasi harapannya adalah meningkatnya pengetahuan bagi sasaran, sehingga memperbaiki sikap yang mungkin masih kurang, dengan demikian perilaku akan semakin baik terkait dengan penerapan gizi selama dan pasca melaksanakan ibadah puasa. Hasil dari kegiatan ini juga diharapkan menghasilkan luaran publikasi pada jurnal abdimas.

METODE PELAKSANAAN

Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada dengan tahapan pelaksanaan sebagai berikut:

1. Koordinasi, pada tahapan ini pelaksana memperkenalkan diri dan menyampaikan teknis pelaksanaan, dengan waktu \pm 10 menit
2. Absensi, pada tahapan ini peserta diminta melakukan absensi secara daring/online, dengan waktu \pm 60 menit

3. *Pre test*, pada tahapan ini peserta mengisi *pre test* melalui google form, dengan waktu \pm 15 menit
4. Pembukaan, pada tahapan ini pelaksana menyampaikan tujuan pemberian materi, dengan waktu \pm 10 menit
5. Penyampaian materi, pada tahapan ini pelaksana menyampaikan materi (\pm 20 menit) melalui video audio visual secara daring/*online*, materi yang diberikan berupa:
 - Pengertian pola makan bergizi seimbang
 - Gizi seimbang selama puasa
 - Gizi seimbang pasca puasa
6. *Post test*, pada tahapan ini peserta mengisi *post test* melalui google form, dengan waktu \pm 15 menit
7. Penutupan, pada tahapan ini disampaikan ucapan terima kasih pelaksana kepada peserta yang sudah berpartisipasi sekaligus mengakhiri kegiatan penyuluhan, dengan waktu \pm 10 menit

Bentuk kegiatan pengabdian adalah berupa penyuluhan secara online/daring mengingat kondisi pada saat kegiatan berlangsung masih dalam suasana pandemi Covid-19. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan selama 2 hari.

Adapun materi yang disampaikan kepada peserta dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat dan memertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

Makanan yang kita makan harus memerhatikan prinsip keanekaragaman pangan untuk dapat memenuhi kebutuhan zat

gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Apabila mengalami kekurangan atau kelebihan zat gizi, maka menyebabkan kelainan atau penyakit. Kebutuhan zat gizi tersebut divisualisaikan dalam bentuk piramida makanan atau “Tumpeng Gizi Seimbang” sebagai berikut:



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang
Tumpeng Gizi Seimbang berisi penjelasan singkat mengenai anjuran porsi makanan, minuman, aktivitas fisik, cuci tangan dan memantau berat badan. Semakin ke atas, piramida semakin kecil yang menunjukkan pembatasan untuk konsumsi gula, garam dan lemak. Selanjutnya, seperti apakah porsi dalam sekali makan? Untuk menjawab pertanyaan tersebut maka dapat melihat “Isi Piringku”. Dalam Isi Piringku, terdapat anjuran bahwa sekali makan (contoh makan siang), terdiri dari:

- Makanan pokok (sumber karbohidrat) seperti beras merah, singkong, beras, mie, jagung, ubi jalar
- Lauk pauk (sumber protein) seperti ikan dan hasil olahannya, daging sapi, ayam, telur, susu dan produk olahannya, tempe, tahu, kacang-kacangan
- Sayur-sayuran (sumber vitamin dan mineral dan sumber serat) seperti terong, kubis, wortel, kembang kol, buncis, brokoli dan buah-buahan (sumber vitamin

dan mineral) seperti belimbing, mangga, apel, pisang, papaya dan lainnya.

Selain anjuran tentang komposisi pangan, Isi Piringku juga memberikan pesan untuk selalu mencuci tangan pakai sabun, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari, dan konsumsi air 8 gelas sehari.



Gambar 2. Isi Piringku

Penerapan Gizi Seimbang selama puasa

Selama berpuasa asupan gizi yang cukup bagi tubuh harus tetap diperhatikan, selain itu aktivitas fisik juga tetap harus rutin dilakukan, ditambah lagi dengan penerapan pola hidup bersih dan sehat, kesehatan tubuh akan tetap terjaga dengan baik. Agar tetap sehat selama berpuasa hal penting yang harus dijalankan adalah pola makandengan menu seimbang, minum yang cukup serta istirahat yang cukup. Pola makan dengan menu seimbang adalah pola makan dengan menu makanan yang memerhatikan prinsip keanekaragaman pangan sesuai dengan kebutuhan tubuh (Kemenkes, 2014).

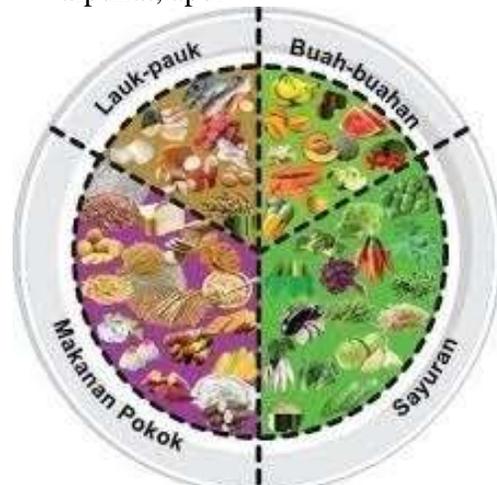
Kebutuhan gizi harus selalu dipenuhi baik pada saat sahur maupun saat berbuka. Jangan melewatkan sahur dan konsumsi pangan bergizi seimbang saat sahur. Dianjurkan tidak langsung mengonsumsi makanan dalam jumlah yang langsung besar saat sahur atau berbuka puasa. Rata-Rata angka kecukupan energi bagi masyarakat

Indonesia sebesar 2100 kkal (Menkes RI, 2019). Walaupun berpuasa, kita tetap bisa mengatur waktu makan yaitu menjadi 5 bagian. Berikut adalah anjuran pembagian porsi makan pada saat berpuasa:

- 1) Takjil ± 210 kkal (10% dari total kaori/energi)
- 2) Buka puasa ± 630 kkal (30% dari total kaori)
- 3) Snack/selingan setelah tarawih ± 315 kkal (15% dari total kaori)
- 4) Sahur ± 630 kkal (30% dari total kaori)
- 5) Snack sebelum imsak ± 315 kkal (15% dari total kaori)

Makanan yang di konsumsi mengikuti anjuran Kemenkes RI “Isi Piringku” dengan pembagian sebagai berikut:

- ½ piring terdiri dari:
 - 2/3 makanan pokok seperti nasi, kentang, ubi
 - 1/3 lauk pauk atau protein (nabati dan hewani) seperti daging, ayam, ikan, tahu atau tempe
- ½ piring lagi terdiri dari:
 - 2/3 sayuran seperti bayam, kangkung, wortel atau sawi
 - 1/3 buah seperti pisang, jeruk, alpukat, apel



Gambar 3. Porsi dan Jenis Isi Piringku

Kebutuhan cairan sebanyak minimal 8 gelas per hari dapat di bagi menjadi beberapa bagian sebagai berikut:

- 1) Saat adzan magrib terdengar, sebaiknya minum air putih dulu 1 gelas, jangan langsung makan
- 2) Setelah solat magrib (1 gelas)
- 3) Sesudah makan (1 gelas)
- 4) Sebelum tarawaih (1 gelas)
- 5) Setelah tarawih dan menjelang tidur (2 gelas)
- 6) Dua gelas ketika sahur

Penerapan Gizi Seimbang Pasca Puasa

Setelah 1 bulan berpuasa maka waktu makanan akan kembali normal. Tips agar tetap sehat pasca puasa antara lain:

- 1) Tetap menerapkan Pedoman Gizi Seimbang
Yaitu konsumsi makanan yang beragam, berperilaku bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan serta memantau berat badan normal.
- 2) Atur waktu makan kembali
Seperti biasa 3 kali makan utama dan 2 kali selingan serta minum yang cukup (8 gelas).
- 3) Batasi konsumsi gula dan makanan berlemak atau bersantan
Terutama saat lebaran agar tubuh tidak kaget atau mengalami gangguan pencernaan

Penerapan gizi seimbang juga termasuk melalui pemantauan berat badan agar tetap normal atau ideal. Di masa pandemi, selain menjaga kebersihan agar terhindar dari paparan bakteri dan virus, penting sekali untuk kita menjaga kesehatan termasuk berat badan agar tetap fit. Pada dasarnya untuk mempertahankan berat badan ideal yaitu dengan melakukan aktivitas fisik sesuai dengan jumlah kalori yang dimakan. Jika kondisi berat badan berlebih, maka perlu meningkatkan aktivitas fisik. Apabila porsi makan kita sama saja dan kurang bergerak aktif, berat badan akan mudah naik. Berikut

ini adalah tips sederhana yang bisa diterapkan untuk menjaga berat badan ideal meski di rumah saja:

- 1) Banyak bergerak dan olahraga
Olahraga teratur sangat membantu dalam mempertahankan berat badan, membakar kalori berlebih dan meningkatkan metabolisme tubuh (Blundell *et al*, 2015). Melakukan olahraga 30 menit sehari terbukti dapat mempertahankan berat badan (Swift *et al*, 2014). Olahraga dapat dilakukan di rumah saja contohnya kita dapat mengikuti senam maupun gerakan olahraga diberbagai media sosial seperti *youtube* selain itu, melakukan pekerjaan rumah juga salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan aktivitas tubuh.
- 2) Biasakan sarapan
Sarapan setiap hari sebelum jam 9 pagi dapat membantu kita memiliki energi untuk beraktivitas. Sering melewatkan sarapan dapat memberi dampak berupa melambatnya metabolisme tubuh yang akan berdampak pada pencapaian berat badan normal.
- 3) Konsumsi banyak protein
Memakan banyak protein dapat membantu mempertahankan berat badan karena protein dapat membantu mengurangi nafsu makan dan meningkatkan rasa kenyang (Westeeter-plantenga *et al*, 2009). Protein bisa diperoleh dari tahu, tempe, telur, kacang-kacangan, dan pangan hewani lainnya.
- 4) Makan tepat waktu dan teratur
Kebanyakan orang yang telat makan akan merasa lebih lapar saat makan sehingga sulit menahan diri dan akhirnya makan dalam porsi lebih banyak dari yang biasanya. Oleh karena itu penting makan yang teratur agar berat badan tetap normal.
- 5) Rutin mengonsumsi sayur dan buah
Sayur dan buah mengandung serat tinggi yang dapat memberikan rasa kenyang dan

secara otomatis dapat menghindari dari asupan kalori berlebih sehingga konsumsi banyak sayur dan buah merupakan salah satu cara yang ampuh untuk menjaga berat badan normal.

6) Minum air putih yang cukup

Minum air putih juga dapat membantu mempertahankan berat badan. Minum air putih 1-2 gelas sebelum makan dapat memberikan rasa kenyang dan membantu menjaga asupan kalori agar tetap sesuai kebutuhan. Sebaiknya minum air putih minimal 8 gelas sehari.

7) Cukup istirahat

Gaya hidup yang sehat berhubungan dengan pola tidur. Tidur selama 7 jam semalam optimal untuk mengontrol berat badan dan menjaga kesehatan. Kekurangan tidur dapat meningkatkan hormon ghrelin atau dikenal sebagai “hormon lapar” karena dapat meningkatkan nafsu makan (Beccuti and Pannain, 2011).

8) Hindari stress dan tetap berpikir positif

Stress merupakan pemicu yang dapat membuat makan secara impulsif, yaitu ketika kita makan di saat sebenarnya tidak lapar (Yau and Potenza, 2013). Banyak hal yang dapat dilakukan untuk melawan stress, termasuk olahraga, yoga, dan meditasi.

Materi disampaikan dalam bentuk video audio visual. Agar memudahkan peserta dalam mengakses video dan video dapat terdokumentasi dengan baik, maka video kegiatan di upload pada youtube dengan link berikut: https://youtu.be/m6297ap_GQw

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat di evaluasi berdasarkan tiga aspek, yaitu evaluasi input, evaluasi proses, dan evaluasi output, sebagai berikut:

a) Evaluasi Input

Penyuluhan dengan tema “Tetap Fit Saat Puasa dan Pasca Puasa dengan Gizi Seimbang” dilakukan dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan peserta terutama yang masih kurang berkaitan dengan tema yang diberikan. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat menunjang perbaikan perilaku peserta dalam menerapkan gizi seimbang, baik pada saat puasa maupun pasca puasa apalagi dalam masa pandemi seperti saat ini. Penyuluhan dilakukan di lingkungan STIKes Husada Borneo dengan tujuan bahwa pemberian edukasi gizi dan kesehatan di mulai dari lingkungan terdekat agar manfaat nya bisa dirasakan oleh lingkungan sekitar dan tidak menutup kemungkinan akan berlanjut ke lingkungan yang lebih luas lagi.

b) Evaluasi Proses

Secara keseluruhan, proses pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui penyuluhan ini berjalan dengan baik dan lancar, meskipun dari jumlah peserta yang awalnya 106 peserta di seleksi lagi menjadi 97 peserta karena dari total 106 peserta yang mengikuti *pre test*, tidak semua mengikuti *post test*. Setelah di data terdapat 97 peserta saja yang lengkap mengisi baik *pre test* maupun *post test*. Ini berarti 91% (dari 106 peserta) mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Selama kegiatan berlangsung, peserta cukup antusias mengikuti kegiatan, dapat di amati dari pemberian tanggapan yang cukup cepat sesuai harapan. Proses kegiatan yang dilakukan, berlangsung sesuai dengan tahapan strategi pelaksanaan program.

c) Evaluasi Output

Indikator evaluasi output pada kegiatan penyuluhan ini adalah pengetahuan peserta dalam hal ini adalah mahasiswa terkait dengan materi yang diberikan. Penilaian pengetahuan dilakukan dengan memberikan pertanyaan melalui kuesioner yang dilakukan sebelum pelaksanaan

penyuluhan (*pre test*) dan sesudah penyuluhan (*post test*). Menurut Budiman dan Riyanto (2013), tingkat pengetahuan dapat dikategorikan sebagai berikut:

- a) Tingkat pengetahuan dikatakan baik jika responden mampu menjawab pernyataan pada kuesioner dengan benar sebesar $\geq 75\%$
- b) Tingkat pengetahuan dikatakan cukup jika responden mampu menjawab pernyataan pada kuesioner dengan benar sebesar 56-74%
- c) Tingkat pengetahuan dikatakan kurang jika responden mampu menjawab pernyataan pada kuesioner dengan benar sebesar $< 55\%$

Hasil jawaban peserta penyuluhan pada saat *pre test* dibandingkan dengan hasil jawaban saat *post test* sehingga pengetahuan dapat dievaluasi.

Gambaran pengetahuan peserta mengenai penerapan gizi seimbang selama puasa dan pasca puasa dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Gambaran Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan

Kategori pengetahuan (% jawaban benar dari total pertanyaan)	Sebelum penyuluhan n (%)	Sesudah penyuluhan n (%)
Baik ($\geq 75\%$)	20 (21%)	42 (43%)
Cukup (56 – 74%)	30 (31%)	29 (30%)
Kurang ($< 55\%$)	47 (48%)	26 (27%)
Total	97 (100%)	97 (100%)

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat perubahan pengetahuan gizi peserta jika dibandingkan antara sebelum penyuluhan dengan sesudah penyuluhan dari hasil *pre test* dan *post test*. Pada kategori pengetahuan baik terjadi peningkatan persentase yaitu

sebelum penyuluhan sebanyak 21% meningkat menjadi 42% sesudah dilakukan penyuluhan. Sedangkan pada kategori pengetahuan kurang terjadi penurunan persentase yaitu sebelum penyuluhan sebanyak 48% dan sesudah penyuluhan sebanyak 27%.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Terdapat peningkatan pengetahuan peserta dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan metode penyuluhan secara daring/online menggunakan media video audio visual dengan hasil kategori pengetahuan baik sebanyak 21% sebelum penyuluhan meningkat menjadi 42% sesudah penyuluhan, dan kategori pengetahuan kurang sebanyak 48% sebelum penyuluhan menurun menjadi 27% sesudah penyuluhan.

2. Saran

Kegiatan serupa dapat dilanjutkan kepada khalayak sasaran lainnya baik dengan media yang sama yaitu berupa video audio visual maupun media lainnya yang bisa dilaksanakan secara daring/online sehingga tetap bisa dilakukan di masa pandemi dimana jaga jarak masih perlu diperhatikan terkait “*sosial distancing*”.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pelaksana mengucapkan terimakasih kepada Yayasan Husada Borneo yang telah memberikan dana untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terimakasih juga disampaikan kepada kepada para mahasiswa selaku sasaran yang sudah bersedia menjadi peserta dan turut berpartisipasi dengan baik pada kegiatan pengabdian ini, serta semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung hingga terselesaikannya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahammam, A., Alrajeh, M., Albabtain, M., Bahammam, S., Sharif, M., 2010. *Circadian pattern of sleep, energy expenditure, and body temperature of young healthy men during intermittent fasting of Ramadan*. Journal of Academy Nutrition And Dietetics, vol. 54, no. 2, pp 426-429.
- Beccuti, G., Pannain, S., 2011. *Sleep and obesity*. Curr Opin Clin Nutr Metab Care, vol. 14, no. 4, pp402–412.
- Blundell, J.E., Gibbons, C., Caudwell, P., Finlayson, G., Hopkins, M., 2015. *Appetite control and energy balance: impact of exercise*. Obes Rev, vol. 16, no. 1, pp 67-76.
- Budiman dan Riyanto., 2013. *Kapita Selektua Kuesioner: Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Huraerah, R., 2011. *Rangkuman Ilmu Pengetahuan Agama Islam Lengkap (RIPAL)*, JAL Publishing, Jakarta.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan RI., 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*, Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Direktorat Bina Gizi, Jakarta.
- Menteri Kesehatan RI., 2019. *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*, Dirjen Peraturan Peundang-undangan Kemenkumham dan Hak Asasi manusia RI, Jakarta.
- Nurjanah, A., 2017. *Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro Sebelum dan Selama Puasa Ramadhan Pada Mahasiswa di Bogor [Skripsi]*, Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
- Swift, D.L., Johannsen, N.M., Lavie, C.J., Earnest, C.P., Church, T.S., 2014. *The role of exercise and physical activity in weight loss and maintenance*. Prog Cardiovasc Dis, vol. 56, no. 4, pp441–447.
- Syam, Y.H., 2010. *Puasa Sepanjang Tahun Hemat, Mendatangkan Rezeki, dan Berpahala* Mutiara Media, Yogyakarta.
- Trepanowski, J.F., Bloomer, R.J., 2010. *The impact of religious fasting on human health*. Nutr J, vol. 9, no. 1, pp 57-66.
- Westeeter-plantenga, M.S., Nieuwenhuizen, A., Tome, D., Soenen, S., Westerterp, K.R., 2009. *Dietary protein, weight loss, and weight maintenance*. Annu Rev Nutr. Vol. 29, pp 21-41.
- Yau, Y.H., Potenza, M.N., 2013. *Stress and eating behaviors*. Minerva Endocrinol, vol. 38, no. 3, pp 255–267.