

EDUKASI KESEHATAN MELALUI MEDIA POSTER SEBAGAI UPAYA PENYAMPAIAN INFORMASI TENTANG MANFAAT PUASA PADA MASYARAKAT DI MASJID AGUNG MUTTAQIN

Muthia Jasmine Harada¹⁾, Ivan Achmad Nurcholiz^{2)*}, Pariyanto³⁾

Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Indonesia

*Corresponding author: ivanachmadn@umb.ac.id

ABSTRAK

Puasa adalah salah satu bentuk ibadah yang tidak hanya memiliki nilai keagamaan, tetapi juga menawarkan berbagai keuntungan bagi kesehatan, seperti membantu proses pembuangan racun, meningkatkan tingkat metabolisme, serta melatih kebiasaan makan yang lebih teratur. Namun, masih ada beberapa orang yang belum sepenuhnya menyadari pentingnya menjaga kesehatan saat menjalankan puasa. Kurangnya pemahaman ini dapat mengakibatkan pola hidup yang kurang sehat, seperti mengabaikan asupan gizi yang baik saat sahur dan berbuka, serta kurangnya konsumsi air yang memadai. Oleh karena itu, dibutuhkan sarana edukasi yang sederhana, menarik, dan mudah dimengerti oleh semua lapisan masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai manfaat puasa sekaligus meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan saat berpuasa melalui media poster. Metode yang dipakai dalam kegiatan ini adalah metode deskriptif kualitatif dengan beberapa langkah, yaitu observasi langsung untuk mengetahui keadaan dan kebutuhan masyarakat, pembuatan poster yang berisi informasi kesehatan terkait puasa dengan desain yang menarik serta mudah dipahami, dan pemasangan poster di area masjid yang mudah diakses oleh masyarakat. Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa penggunaan poster sebagai sarana edukasi visual cukup efektif dalam menyampaikan informasi kepada masyarakat. Poster yang dipasang mampu menarik perhatian dan mempermudah masyarakat dalam menangkap pesan yang disampaikan secara ringkas dan jelas. Di samping itu, masyarakat tampak lebih tertarik untuk membaca dan memahami informasi yang disediakan dibandingkan dengan metode penyampaian secara lisan semata. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media poster adalah salah satu alternatif yang efisien dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan selama puasa. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan dampak positif serta menjadi referensi bagi kegiatan edukasi serupa di masa mendatang.

Kata Kunci: puasa, kesehatan, poster, edukasi.

PENDAHULUAN

Puasa adalah salah satu kegiatan yang tidak hanya memiliki makna spiritual, tetapi juga memberikan manfaat positif bagi kesehatan tubuh. Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian di bidang kesehatan menunjukkan bahwa puasa mampu membantu meningkatkan fungsi metabolisme, menjaga keseimbangan energi, serta mendukung proses regenerasi sel dalam tubuh (Article 2020). Selain itu, puasa juga diketahui berperan dalam mengendalikan kadar gula darah dan meningkatkan sensitivitas insulin, sehingga

berpotensi menurunkan risiko penyakit metabolik. Manfaat puasa bagi kesehatan tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa pola makan yang teratur selama puasa dapat membantu meningkatkan konsentrasi, mengurangi stres, serta memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan (Rauw, Baumgard, dan Dekkers 2025). Hal ini menunjukkan bahwa puasa memiliki peran yang cukup penting dalam menjaga keseimbangan tubuh secara menyeluruh.

Puasa juga terbukti memberikan

dampak positif terhadap kesehatan metabolisme dan berat badan (Varady, 2021; Anton et al., 2022). Media visual seperti poster efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap informasi kesehatan (Sari & Nugroho, 2021; Putri & Handayani, 2022).

Namun, dalam pelaksanaannya masih terdapat masyarakat yang belum memahami cara menjalankan puasa dengan baik dan benar. Kurangnya pemahaman mengenai pola makan yang tepat, kebutuhan cairan tubuh, serta aktivitas yang seimbang selama berpuasa dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, seperti dehidrasi, kelelahan, dan gangguan pencernaan Stockman, (Rauw, Baumgard, and Dekkers 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai puasa masih perlu ditingkatkan, khususnya melalui pendekatan yang mudah dipahami oleh masyarakat. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui penggunaan media edukasi visual, seperti poster. Poster merupakan media yang mampu menyampaikan informasi secara singkat, jelas, dan menarik sehingga lebih mudah dipahami oleh berbagai kalangan masyarakat (Article 2020). Selain itu, media poster juga memiliki keunggulan dalam hal aksesibilitas karena dapat ditempatkan di lokasi strategis dan dibaca oleh banyak orang tanpa memerlukan interaksi langsung. Penggunaan poster sebagai media edukasi kesehatan menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam menyampaikan informasi secara tidak langsung. Dalam konteks lingkungan masyarakat, khususnya di area masjid, poster dapat menjadi sarana yang relevan karena masjid merupakan tempat berkumpulnya masyarakat dari berbagai latar belakang. Dengan demikian, penyampaian informasi melalui poster diharapkan dapat menjangkau lebih banyak individu (Mankowski et al. 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan informasi mengenai manfaat puasa bagi kesehatan melalui media poster kepada masyarakat di Masjid Agung Muttaqin (Pendakian Kampung). Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah

sederhana dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan selama menjalankan ibadah puasa.

METODE KEGIATAN

Kegiatan ini menerapkan metode deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menjelaskan pelaksanaan program secara sistematis sesuai dengan kondisi di lapangan. Metode ini dipilih karena mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai proses kegiatan tanpa melakukan pengukuran secara kuantitatif (Anon n.d.)

Kegiatan dilaksanakan di Masjid Agung Muttaqin (Pendakian Kampung) dengan sasaran masyarakat dan jamaah masjid yang berada di lingkungan tersebut. Waktu pelaksanaan kegiatan disesuaikan dengan jadwal program kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN).

Tahapan kegiatan dimulai dari observasi lokasi untuk menentukan tempat yang strategis dalam pemasangan poster. Selanjutnya dilakukan perancangan desain poster yang memuat informasi mengenai manfaat puasa bagi kesehatan. Setelah desain selesai, dilakukan proses pembuatan dan pencetakan poster. Tahap akhir adalah pemasangan poster di area masjid yang mudah dilihat oleh masyarakat.

Dokumentasi kegiatan dilakukan sebagai bentuk bukti pelaksanaan program kerja. Dokumentasi meliputi hasil poster yang telah dibuat serta proses pemasangan poster di lokasi kegiatan. Melalui tahapan tersebut, diharapkan informasi yang disampaikan melalui media poster dapat diakses oleh masyarakat secara luas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan ini menghasilkan sebuah media poster yang berisi informasi mengenai manfaat puasa bagi kesehatan tubuh. Poster dirancang dengan tampilan visual yang menarik serta menggunakan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh masyarakat. Informasi yang disampaikan dalam poster meliputi manfaat puasa dalam menjaga metabolisme tubuh, mengontrol kadar gula darah, serta membantu sistem pencernaan.

Poster yang telah dibuat kemudian

dicetak dan dipasang di lingkungan Masjid Agung Muttaqin (Pendakian Kampung) pada lokasi yang strategis dan mudah dilihat oleh masyarakat. Pemasangan poster dilakukan sebagai bentuk penyampaian informasi secara tidak langsung kepada jamaah masjid dan masyarakat sekitar. Dokumentasi kegiatan menunjukkan bahwa poster telah terpasang dengan baik dan dapat diakses oleh masyarakat.



Gambar 1. Poster edukasi kesehatan tentang manfaat puasa.



Gambar 2. Proses pemasangan poster di lingkungan masjid.

Puasa mempunyai berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh, terutama dalam menjaga keseimbangan metabolisme dan

meningkatkan fungsi organ tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat membantu meningkatkan sensitivitas insulin, mengendalikan kadar gula darah, serta mendukung proses perbaikan sel dalam tubuh ((Article 2020)). Selain itu, puasa juga berperan dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan dengan memberikan waktu istirahat bagi organ pencernaan sehingga dapat bekerja lebih optimal. Selain manfaat fisik, puasa juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental. Pola makan yang teratur selama puasa dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan mengurangi stres, sehingga memberikan efek positif terhadap kesejahteraan secara keseluruhan ((Press 2025)). Hal ini menunjukkan bahwa puasa tidak hanya berdampak pada tubuh, tetapi juga pada kondisi psikologis individu.

Dalam kegiatan ini, penyampaian informasi dilakukan melalui media poster. Penggunaan poster sebagai media edukasi memiliki keunggulan karena mampu menyampaikan informasi secara visual, singkat, dan mudah dipahami. Media visual seperti poster dinilai efektif dalam menarik perhatian masyarakat serta memudahkan proses penyampaian pesan tanpa memerlukan interaksi langsung (Darmawan et al. 2021). Selain itu, poster dapat diakses oleh masyarakat kapan saja selama berada di lokasi pemasangan. Hal ini menjadikan poster sebagai media edukasi yang fleksibel dan efisien dalam menyampaikan informasi kesehatan. Dalam konteks lingkungan masjid, penggunaan poster menjadi lebih relevan karena masjid merupakan tempat berkumpulnya masyarakat dari berbagai kalangan, sehingga informasi yang disampaikan dapat menjangkau lebih banyak orang.

Puasa mempunyai berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh, terutama dalam menjaga keseimbangan metabolisme dan meningkatkan fungsi organ tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat membantu meningkatkan sensitivitas

insulin, mengendalikan kadar gula darah, serta mendukung proses perbaikan sel dalam tubuh (Masyarakat dan Lebak 2026) Selain itu, puasa juga berperan dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan dengan memberikan waktu istirahat bagi organ pencernaan sehingga dapat bekerja lebih optimal.

Selain manfaat fisik, puasa juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental. Pola makan yang teratur selama puasa dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan mengurangi stres, sehingga memberikan efek positif terhadap kesejahteraan individu (Stockman, Lawson, dan Werner 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa puasa dapat meningkatkan fungsi kognitif dan membantu menjaga keseimbangan emosional seseorang (Welton dan Welton 2021)

Dengan demikian, kegiatan pemasangan poster sebagai media edukasi kesehatan dapat menjadi alternatif yang efektif dalam menyampaikan informasi kepada masyarakat (Gustin 2025). Meskipun tidak dilakukan secara langsung melalui sosialisasi, poster tetap mampu memberikan kontribusi dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat secara tidak langsung.

PENUTUP

Kesimpulan

Kegiatan edukasi kesehatan melalui media poster di Masjid Agung Muttaqin (Pendakian Kampung) telah terlaksana dengan baik sebagai salah satu upaya penyampaian informasi mengenai manfaat puasa kepada masyarakat. Poster yang dibuat memuat informasi sederhana terkait manfaat puasa bagi kesehatan, seperti menjaga metabolisme tubuh, mengontrol kadar gula darah, serta membantu sistem pencernaan.

Penggunaan media poster dinilai mampu menyampaikan informasi secara visual, singkat, dan mudah dipahami oleh masyarakat. Selain itu, pemasangan poster di lokasi strategis memungkinkan informasi

dapat diakses oleh jamaah masjid dan masyarakat sekitar secara luas tanpa memerlukan interaksi langsung Varady, K. A. (2021).

Dengan demikian, media poster dapat menjadi alternatif sarana edukasi kesehatan yang efektif dalam menyampaikan informasi kepada masyarakat. Meskipun kegiatan ini belum melibatkan sosialisasi secara langsung, poster tetap memberikan kontribusi dalam penyebaran informasi kesehatan secara tidak langsung di lingkungan masyarakat (Darmawan et al. 2021).

Saran

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, disarankan agar ke depan edukasi kesehatan mengenai manfaat puasa tidak hanya dilakukan melalui media poster, tetapi juga dapat dikembangkan dengan metode yang lebih interaktif, seperti sosialisasi atau penyuluhan langsung kepada masyarakat. Hal ini bertujuan agar informasi yang disampaikan dapat lebih dipahami secara mendalam.

Selain itu, penggunaan media edukasi lain seperti media digital atau audiovisual juga dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan jangkauan dan efektivitas penyampaian informasi. Dengan adanya variasi media, diharapkan masyarakat dapat lebih tertarik dan mudah memahami pesan yang disampaikan.

Bagi pihak pengelola masjid dan masyarakat, diharapkan dapat terus mendukung kegiatan edukasi kesehatan yang berkelanjutan sehingga kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan selama berpuasa dapat terus meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- de Cabo, R., & Mattson, M. P. (2020). Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease. *New England Journal of Medicine*, 381(26), 2541–2551. <https://doi.org/10.1056/NEJMr1905136>
- Darmawan, D., Kustandi, C., Syah, R., & Wasan, A. (2021). Implementation

- of web-based SECI knowledge management model for coastal communities. *Journal*, 7(2), 166–172.
- Masyarakat, W., & Kabupaten Lebak. (2026). Jurnal pengabdian pada masyarakat. *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, (2), 987–995.
- Rauw, W. M., Baumgard, L. H., & Dekkers, J. C. M. (2025). Feed efficiency and metabolic flexibility in livestock. *Animal*, 19(1), 101376.
<https://doi.org/10.1016/j.animal.2024.101376>
- Stockman, S., Lawson, D. J., & Werner, M. J. (2023). Forecasting the 2016–2017 Central Apennines earthquake sequence with a neural point process. *Earth's Future*.
<https://doi.org/10.1029/2023EF003777>
- Welton, S., & Welton, S. (2021). Rethinking grid governance for the climate change era. *Energy Policy*, 209.
- Sari, D. P., & Nugroho, A. (2021). Edukasi kesehatan melalui media visual dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 123–130.
- Putri, A. R., & Handayani, L. (2022). Pengaruh media poster terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(1), 45–52.
- Varady, K. A. (2021). Intermittent fasting and weight loss: A review. *Annual Review of Nutrition*, 41, 153–173.
- Stockman, M. C., Thomas, D., Burke, J., & Apovian, C. M. (2022). Intermittent fasting: Mechanisms and clinical applications. *Nutrition Journal*, 21(1), 1–10.