



Edukasi Ramadhan Sehat Melalui Media Poster untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat Masyarakat di Desa Ulee Lueng Aceh Besar

Healthy Ramadan Education Through Poster Media to Improve Healthy Living Behavior of Communities in Ulee Lueng Village, Aceh Besar

Noeroel Arham

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Abulyatama, Indonesia

*Penulis Korespondensi: noeroelarham_fikes@abulyatama.ac.id

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 09 Maret 2026;

Revisi: 23 Maret 2026;

Diterima: 01 April 2026;

Tersedia: 04 April 2026

Keywords: Community Service; Health Education; Healthy Behavior; Poster Media; Ramadan.

Abstract: Ramadan is a period that requires changes in dietary patterns and daily activities, which can affect public health behavior. Lack of knowledge about healthy fasting practices often leads to unhealthy habits such as overeating, dehydration, and poor sleep patterns. This community service aimed to improve healthy living behavior during Ramadan through poster-based education in Ulee Lueng Village, Aceh Besar. The method used included health education, poster dissemination, and interactive discussions involving 35 community members. The activity was conducted in three stages: preparation, implementation, and evaluation. Data were collected through pre-test and post-test questionnaires to measure changes in knowledge and behavior. The results showed a significant improvement in participants' understanding of healthy fasting practices, including balanced nutrition, adequate hydration, and maintaining physical activity. Posters proved to be an effective educational medium due to their visual appeal and ease of understanding. This program contributed to increased awareness and positive behavioral changes in the community. It is recommended that similar programs be implemented continuously with varied media to strengthen public health promotion.

Abstrak

Kegiatan Ramadhan seringkali menyebabkan perubahan pola makan dan aktivitas masyarakat yang dapat berdampak pada kesehatan. Kurangnya pengetahuan tentang pola hidup sehat selama berpuasa menyebabkan munculnya perilaku tidak sehat seperti makan berlebihan saat berbuka, kurang minum, dan kurang aktivitas fisik. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat melalui edukasi Ramadhan sehat menggunakan media poster di Desa Ulee Lueng, Aceh Besar. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, penyebaran poster, dan diskusi interaktif dengan melibatkan 35 masyarakat. Kegiatan dilakukan dalam tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pengukuran dilakukan menggunakan pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pola hidup sehat selama Ramadhan, seperti konsumsi gizi seimbang, cukup cairan, dan aktivitas fisik. Media poster terbukti efektif sebagai sarana edukasi karena mudah dipahami dan menarik. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku masyarakat.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan; Media Poster; Pengabdian Masyarakat; Perilaku Hidup Sehat; Ramadhan Sehat.

1. PENDAHULUAN

Bulan Ramadhan merupakan periode penting bagi umat Muslim yang ditandai dengan perubahan signifikan pada pola konsumsi makanan, aktivitas fisik, serta waktu istirahat. Perubahan tersebut berpotensi mempengaruhi kondisi kesehatan individu apabila tidak diimbangi dengan pemahaman yang memadai terkait penerapan pola hidup sehat selama menjalankan ibadah puasa (Aljada dkk., 2019). Selama bulan Ramadhan, frekuensi makan

umumnya terbatas pada waktu sahur dan berbuka, sehingga dapat memicu perubahan dalam sistem metabolisme tubuh, termasuk regulasi kadar glukosa, keseimbangan cairan, serta distribusi energi (Rouhani & Azadbakht, 2014). Adaptasi fisiologis selama puasa juga berkaitan dengan perubahan hormon dan metabolisme energi dalam tubuh (Trepanowski & Bloomer, 2010).

Berbagai permasalahan kesehatan yang sering dijumpai di masyarakat selama Ramadhan antara lain kecenderungan mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak saat berbuka, kurangnya asupan cairan, serta penurunan aktivitas fisik. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan seperti dehidrasi, kelelahan, serta ketidakseimbangan metabolik jika tidak dikelola dengan baik (Asih Media Yuniarti, 2025). Pola konsumsi yang tidak seimbang selama Ramadhan juga dapat berdampak pada peningkatan berat badan dan gangguan metabolisme (Fardian dkk., 2025). Selain itu, perilaku makan berlebihan saat berbuka puasa menjadi faktor yang berkontribusi terhadap ketidakseimbangan energi selama periode puasa (Hasni dkk., 2023).

Dalam konteks kesehatan masyarakat, perilaku hidup sehat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap, serta praktik individu. Peningkatan pengetahuan menjadi faktor awal yang krusial dalam membentuk perilaku kesehatan yang positif (Isnawan Syafir dkk., 2025). Konsep promosi kesehatan juga menekankan pentingnya edukasi sebagai upaya perubahan perilaku masyarakat (Abdul Hamid Lubis, 2019). Hal ini sejalan dengan teori perubahan perilaku seperti Health Belief Model yang menjelaskan bahwa keputusan individu dalam berperilaku sehat dipengaruhi oleh persepsi terhadap risiko dan manfaat dari tindakan tersebut (Jaya dkk., 2023). Intervensi edukasi yang tepat dapat meningkatkan kesadaran serta praktik hidup sehat masyarakat secara berkelanjutan (Fatin Nadifa Tarigan, 2026).

Desa Ulee Lueng yang terletak di Kabupaten Aceh Besar memiliki karakteristik masyarakat dengan kebiasaan konsumsi makanan tradisional yang cenderung tinggi kalori selama bulan Ramadhan. Berdasarkan hasil observasi awal, masih ditemukan rendahnya pemahaman masyarakat terkait konsep Ramadhan sehat, khususnya dalam hal penerapan gizi seimbang, pemenuhan kebutuhan cairan, serta pentingnya aktivitas fisik selama berpuasa. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat terkait gizi masih tergolong rendah di wilayah pedesaan (Rasdianah dkk., 2023). Studi lain juga menunjukkan bahwa edukasi gizi memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola makan sehat (Sitti Patimah, 2022).

Media edukasi merupakan salah satu komponen penting dalam proses promosi kesehatan, terutama dalam meningkatkan efektivitas penyampaian informasi kepada

masyarakat. Media poster menjadi salah satu pilihan yang efektif karena memiliki keunggulan dalam aspek visual, daya tarik, serta kemudahan dalam dipahami oleh berbagai kelompok usia (Wahab dkk., 2025). Media visual terbukti mampu meningkatkan daya ingat dan pemahaman informasi dibandingkan metode penyampaian verbal semata (Siti Nursolehah dkk., 2024). Penggunaan media poster dalam edukasi kesehatan juga terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat (Putri dkk., 2025). Selain itu, media poster mampu mendorong perubahan perilaku kesehatan secara signifikan (Putri Azzahra dkk., 2022). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa kombinasi media visual dan penyuluhan meningkatkan efektivitas promosi kesehatan (Lestari dkk., 2021). Edukasi berbasis media juga terbukti meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat secara berkelanjutan (Fitri Puji Rahmawati dkk., 2024).

Selain itu, pendekatan promosi kesehatan berbasis komunitas dinilai efektif dalam meningkatkan partisipasi masyarakat dalam program kesehatan (Sinaga & Fidorova, 2023). Pedoman gizi seimbang juga menekankan pentingnya pengaturan pola makan selama Ramadhan agar tetap memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh (Martinus Ginting dkk., 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas dapat meningkatkan perubahan perilaku kesehatan secara signifikan (Lestari dkk., 2021). Intervensi berbasis masyarakat juga berperan dalam meningkatkan kesadaran kolektif terhadap pentingnya kesehatan (Kurniawati et al., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat melalui edukasi Ramadhan sehat berbasis media poster di Desa Ulee Lueng, Aceh Besar. Diharapkan intervensi ini mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta praktik hidup sehat masyarakat selama bulan Ramadhan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Ulee Lueng, Kabupaten Aceh Besar dengan sasaran masyarakat umum sebanyak 35 orang. Pelaksanaan kegiatan dirancang secara sistematis melalui beberapa tahapan, yang diawali dengan tahap persiapan meliputi identifikasi permasalahan kesehatan di masyarakat, penyusunan materi edukasi, serta pengembangan media poster Ramadhan sehat sebagai sarana penyuluhan.

Tahap selanjutnya merupakan tahap pelaksanaan yang mencakup kegiatan penyuluhan kesehatan terkait Ramadhan sehat, distribusi dan pemasangan poster, serta pelaksanaan diskusi interaktif bersama masyarakat. Tahap akhir adalah evaluasi yang dilakukan melalui pengukuran pre-test dan post-test guna mengetahui peningkatan pengetahuan, serta observasi

untuk menilai perubahan perilaku masyarakat. Secara keseluruhan, rangkaian kegiatan pengabdian ini mengikuti alur sistematis yang terdiri dari tahap Laying the foundation, Planning, Implementation, dan Evaluation.

3. HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung dengan lancar dan memperoleh respon yang positif dari masyarakat. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat terkait pola makan sehat selama bulan Ramadhan, meningkatnya pemahaman mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan cairan, serta tumbuhnya kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik ringan selama menjalankan ibadah puasa. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi edukasi yang diberikan mampu memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan masyarakat.

Berdasarkan hasil pengukuran pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pada beberapa indikator utama, yaitu pengetahuan tentang gizi seimbang meningkat dari 45% menjadi 80%, pemahaman terkait konsumsi cairan yang cukup meningkat dari 50% menjadi 85%, serta aktivitas fisik meningkat dari 40% menjadi 75%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media poster dalam kegiatan pengabdian ini efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat, karena memiliki karakteristik visual yang menarik, informatif, serta mudah dipahami oleh berbagai kelompok masyarakat.

Tabel 1. Statistics Pre-test Post-test.

Variabel	Pre-test (%)	Post-test (%)
Pengetahuan gizi seimbang	45	80
Konsumsi cairan cukup	50	85
Aktivitas fisik	40	75

4. DISKUSI

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui penggunaan media poster berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan serta perilaku masyarakat. Temuan ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menekankan bahwa media visual memiliki peran penting dalam mempengaruhi perubahan perilaku individu.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah intervensi menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dipadukan dengan media poster memiliki efektivitas yang lebih tinggi

dibandingkan dengan penyuluhan konvensional tanpa media. Keberadaan poster mampu memperkuat penyampaian pesan kesehatan secara verbal sehingga informasi yang diberikan menjadi lebih mudah dipahami dan diingat oleh masyarakat.

Selain itu, partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan diskusi turut menjadi faktor pendukung keberhasilan program ini. Perubahan perilaku yang diamati mengindikasikan adanya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan selama bulan Ramadhan.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah dilakukan sesuai tahap yang di rencanakan dari awal pembuatan media. Kegiatan ini dilakukan bersama masyarakat. Pada Gambar 1 adalah jalannya kegiatan edukasi media poster.



Gambar 1. Edukasi Media Poster.

5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi Ramadhan sehat melalui media poster di Desa Ulee Lueng berhasil meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat masyarakat. Media poster terbukti efektif sebagai alat edukasi yang mudah dipahami dan menarik. Disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkelanjutan dengan variasi media edukasi untuk meningkatkan efektivitas promosi kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat Desa Ulee Lueng, aparat desa, serta mahasiswa yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

Aljada, A., AlGwaiz, G. F., AlAyadhi, D., Masuadi, E., Zahra, M., Al-Matar, S. H., Al-Bawab, A., Tamimi, W., Jawdat, D., Al-Dawood, A., Sakkijha, M. H., Sadat, M., & Arabi, Y. M. (2019). Effect of permissive underfeeding with intensive insulin therapy on MCP-1, sICAM-1, and TF in critically ill patients. *Nutrients*, *11*(5). <https://doi.org/10.3390/nu11050987>

Asih, M. Y., H. S., D. R., L. D., & H. S. (2025). Status hidrasi dengan kelelahan pada operator

- alat berat dan dump truck di PT MC Kalimantan Tengah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat (JIMKesmas)*.
- Beghetto, R. A., & Kaufman, J. C. (2019). *Nurturing creativity in the classroom*. Cambridge University Press.
- Fardian, N., Debbyousha, M., Maulina, N., Maulina, M., Inayati, R., Putri, B. I., Rizka, A., Khairunnisa, C., Nur, F., Maulina, D., Nora, M., Meutia, M., Rahmi, I., Baluqia, P. I., Adi, R., & Cut, K. (2025). Edukasi pola hidup sehat dan bugar di bulan suci Ramadhan bagi mahasiswa dan anak kos menggunakan panduan gizi seimbang. *Academica: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15259326>
- Fatin Nadifa Tarigan, A. F. N. I., C. S. K. M., Z. Y., & E. A. R. (2026). Mendorong generasi muda sehat: Edukasi gaya hidup aktif dan pola hidup sehat berkelanjutan. *Jurnal BUDIMAS*, 8. <https://doi.org/10.29040/budimas.v8i1.19176>
- Fitri Puji Rahmawati, Y., Maftuhah Hidayati, Desstya, A., Taufik Hidayat, M., Nisa, C., Hastuti, Y., Indah, T., & Untari, I. (2024). Edukasi pola hidup bersih dan sehat melalui pendekatan literasi sains bagi siswa. *Buletin KKN Pendidikan*, 6(2), 141–150. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v6i2.8001>
- Hamid Lubis, A. (2019). Pengaruh promosi kesehatan terhadap perubahan pengetahuan hidup bersih dan sehat (PHBS). *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 4.
- Hasni, D., Jelmila, S. N., Liana, N., & (Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah). (2023). Edukasi pola makan gizi seimbang di bulan Ramadhan. *Jurabdikes*, 1, 1–4. <https://doi.org/10.56260/jurabdikes.v1i2.104>
- Isnawan Syafir, M., Sahib Saleh, M., & Syahrul Saleh, M. (2025). Metode partisipatif dalam meningkatkan taraf kesehatan masyarakat. *Healthsense: Journal of Public Health Perspective*, 2.
- Jaya, H., Syokumawena, S., Kumalasari, I., & Rosnani, R. (2023). Penerapan teori health belief model (HBM) dalam perilaku pencegahan kanker payudara dengan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 10(3), 325–334. <https://doi.org/10.32539/jkk.v10i3.22149>
- Lestari, D. E., Haryanti, T., Igiyanti, P. D., & (Universitas Veteran Bangun Nusantara). (2021). Efektivitas media leaflet untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang SADARI. *JPPKMI*, 2(2). <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.52431>
- Martinus Ginting, Annasari Mustafa, & Iman Jaladri. (2021). Pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal terhadap pengetahuan, asupan, dan status gizi ibu hamil. *Jurnal Vokasi Kesehatan*. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i2.516>
- Putri Azzahra, N., Santi, E., & Pertiwiwati, E. (2022). Efektivitas media poster dan video terhadap tingkat pengetahuan anemia pada remaja putri SMAN 3 Banjarbaru. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(2). <https://doi.org/10.32584/jika.v5i1>
- Putri, S., Diah, A., Murningsi, T., Bekak, A., Klaran, A. A., Lelantakaeb, A. E., & Marni, M. (2025). Penggunaan video animasi sebagai media promosi kesehatan masyarakat. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 8.
- Rasdianah, N., Nur, M., Yusuf, S., & Tandiabang, P. A. (2023). Edukasi anemia bagi remaja putri sebagai upaya pencegahan dini stunting.

<https://doi.org/10.37905/phar.soc.v2i2.18841>

- Rouhani, M. H., & Azadbakht, L. (2014). Is Ramadan fasting related to health outcomes? A review on the related evidence. *Journal of Research in Medical Sciences*.
- Sinaga, H., & Fidorova, Y. (2023). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa siswi di lingkungan SMA Pancur Batu Sumatra Utara menggunakan metode PRISMA. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 223–230. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i4.243>
- Siti Nursolehah, Siti Rasminah, Siti Rokmah, & Siti Najiyah. (2024). Efektivitas pembelajaran visual dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap sejarah Islam di MI Miftahul Huda. *Journal of Educational Management and Strategy*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.57255/jemast.v1i1.17>
- Sitti Patimah, S. A. S., N. R. A., & Y. (2022). Peningkatan literasi gizi-kesehatan perempuan sebagai upaya pencegahan malnutrisi pada kelompok rawan gizi di level keluarga. *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 7. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i4.3094>
- Trepanowski, J. F., & Bloomer, R. J. (2010). The impact of religious fasting on human health. *Nutrition Journal*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/1475-2891-9-57>
- Wahab, A. F., Tarbiyah, F., Keguruan, I., Kh., U., & Siddiq Jember, A. (2025). Scoping review strategi promosi kesehatan di komunitas: Sebuah kajian sistematis tentang media, fungsi edukasi, dan hambatan praktis. *JMIAK: Jurnal Manajemen Informasi dan Administrasi Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.32585/jmiak.v8i1.6918>