

# Idul Fitri di Aceh: Menjaga Tradisi yang Sehat

Category: Opini

written by Redaksi | 30/03/2025



\*Oleh: **Ns. Ernita, S.Kep**

Idul Fitri merupakan momen istimewa bagi umat Islam, termasuk masyarakat Aceh yang memiliki tradisi khas dalam menyambut hari kemenangan. Aceh, yang dikenal dengan “Serambi Mekkah,” merupakan daerah di mana masyarakatnya mengenal Idul Fitri bukan hanya sebagai peristiwa religius, tetapi juga sebagai budaya yang sarat dengan tradisi khas seperti takbiran, silaturahmi, ziarah kubur, serta menikmati hidangan khas seperti kuah beulangong, sie reuboh, mie Aceh, timphan, dan lainnya.

Namun, terdapat berbagai tantangan kesehatan yang dapat berdampak pada kesejahteraan masyarakat. Pola makan yang tidak seimbang, peningkatan mobilitas yang signifikan, serta kurangnya perhatian terhadap kebersihan lingkungan menjadi faktor utama yang memicu berbagai masalah kesehatan.

Hal ini harus menjadi perhatian masyarakat agar tradisi tetap

berjalan dengan baik tanpa menimbulkan dampak negatif. Manajemen promosi kesehatan yang baik memegang peran penting dalam menjaga tradisi yang sehat selama perayaan Idul Fitri.

## **Tradisi Idul Fitri di Aceh dan Dampaknya terhadap Kesehatan**

Aceh memiliki budaya yang erat dengan nilai-nilai Islam, yang juga berpengaruh terhadap pola hidup masyarakatnya. Beberapa kebiasaan perlu diperhatikan dari perspektif kesehatan selama merayakan Idul Fitri.

**Meugang** adalah tradisi memasak dan mengonsumsi daging dalam jumlah besar yang biasanya dilakukan sebelum Idul Fitri.

Perayaan Idul Fitri sering kali diawali dengan gema takbir yang bergema di seluruh masjid dan meunasah. Malam takbiran diwarnai dengan pawai obor dan bedug yang menambah semarak suasana.

Keesokan harinya, masyarakat berbondong-bondong melaksanakan Salat Id di masjid-masjid atau lapangan terbuka, dilanjutkan dengan tradisi ziarah kubur untuk mendoakan sanak saudara yang telah meninggal dunia.

Masyarakat juga saling bersilaturahmi sambil menikmati hidangan khas seperti kuah beulangong, timphan, dan aneka kue manis lainnya. Konsumsi hidangan khas yang berlebihan selama Idul Fitri berisiko meningkatkan kadar gula dan kolesterol.

Berdasarkan data Federasi Diabetes Internasional (IDF) 2021, Indonesia menempati peringkat kelima negara dengan jumlah penderita diabetes terbesar di dunia, sebanyak 19,5 juta penderita. Jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 28,6 juta pada tahun 2045 bila tidak segera ditangani. Menurut catatan Kemenkes, prevalensi diabetes di Indonesia pada tahun 2023 adalah 11,7%, meningkat dari 10,9% pada tahun 2018.

Masyarakat Aceh merayakan Idul Fitri dengan berbagai tradisi

yang telah diwariskan secara turun-temurun. Tradisi ini mencerminkan eratnya nilai kebersamaan dan gotong royong dalam masyarakat.

Namun, tradisi **meugang**, ziarah kubur, berkunjung ke rumah sanak saudara, dan perjalanan mudik juga dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular serta penyebaran penyakit menular. Selain itu, peningkatan jumlah konsumsi makanan dalam kemasan plastik sering kali menyebabkan lonjakan sampah di lingkungan sekitar.

## **Penyakit yang Rentan Muncul saat Idul Fitri**

Beberapa penyakit yang sering muncul atau meningkat jumlah kasusnya selama Idul Fitri antara lain:

1. Hipertensi dan penyakit jantung, akibat konsumsi makanan tinggi garam dan lemak.
2. Diabetes dan gangguan pencernaan, akibat konsumsi berlebihan makanan manis, berlemak, dan pedas.
3. Infeksi saluran pernapasan, akibat interaksi sosial yang tinggi serta polusi udara dari asap kendaraan selama mudik.
4. Keracunan makanan, akibat penyajian makanan dalam jumlah besar dalam jangka waktu lama tanpa memperhatikan kebersihan.
5. Penyakit kulit dan alergi, akibat konsumsi makanan tertentu yang memicu reaksi alergi serta interaksi fisik yang tinggi selama perayaan.

## **Manajemen Promosi Kesehatan dalam Menjaga Tradisi yang Sehat**

Agar tradisi Idul Fitri tetap berlangsung dengan sehat dan aman, diperlukan manajemen promosi kesehatan yang efektif. Berikut beberapa strategi yang dapat diterapkan:

1. Edukasi Pola Makan Sehat – Pemerintah dan tenaga kesehatan dapat memberikan sosialisasi mengenai pola makan sehat saat Idul Fitri melalui media sosial, selebaran, atau ceramah di masjid.
2. Kampanye Pengurangan Polusi Udara – Larangan atau pembatasan penggunaan petasan dan kembang api untuk mengurangi dampak buruknya terhadap kesehatan masyarakat.
3. Promosi Aktivitas Fisik – Masyarakat dapat didorong untuk tetap aktif dengan berjalan kaki saat mengunjungi sanak saudara atau mengikuti kegiatan olahraga bersama setelah Lebaran.
4. Pencegahan Penyebaran Penyakit – Masyarakat perlu diingatkan untuk menjaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan sebelum dan setelah berjabat tangan serta menggunakan masker dalam kondisi tertentu.
5. Pengelolaan Kesehatan Mental – Promosi kesehatan mental perlu dilakukan agar masyarakat dapat merayakan Idul Fitri dengan lebih tenang dan bahagia.

## **Implementasi Manajemen Promosi Kesehatan oleh Pemerintah dan Masyarakat**

Untuk menerapkan manajemen promosi kesehatan yang efektif, diperlukan kolaborasi antara berbagai pihak, termasuk pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat. Pemerintah daerah dapat mengeluarkan regulasi atau kebijakan pembatasan penggunaan petasan, melakukan kampanye kesehatan melalui berbagai media, serta menyediakan layanan kesehatan di pusat-pusat perayaan Idul Fitri.

Peran tenaga kesehatan meliputi penyuluhan di masjid dan pusat kegiatan masyarakat mengenai pola makan sehat dan kebersihan diri, serta layanan konsultasi kesehatan sebelum dan sesudah Idul Fitri. Sedangkan masyarakat diharapkan mengikuti anjuran

kesehatan, menjaga pola makan seimbang, serta mendukung kebijakan kesehatan untuk kepentingan bersama.

Idul Fitri di Aceh merupakan momen penuh kebahagiaan dan perayaan yang kaya akan tradisi serta nilai kebersamaan. Namun, perayaan ini juga memiliki tantangan kesehatan yang perlu diatasi agar masyarakat dapat merayakan dengan aman dan nyaman. Perubahan pola makan, meningkatnya interaksi sosial, dan kurangnya perhatian terhadap kebersihan lingkungan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit.

Manajemen promosi kesehatan memainkan peran penting dalam menjaga tradisi yang sehat, baik melalui edukasi pola makan, kampanye lingkungan sehat, hingga pencegahan penyakit menular.

Dengan kolaborasi antara pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat, diharapkan adanya peningkatan kesadaran sehingga Idul Fitri dapat dirayakan dengan lebih sehat tanpa mengurangi esensi dari tradisi yang telah diwariskan secara turun-temurun. Mari jadikan momentum Idul Fitri ini untuk bersama-sama Rayakan Kemenangan, Lestarikan Tradisi Sehat di Bumi Serambi Mekkah.

***Penulis merupakan Mahasiswi Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Syiah Kuala (USK), Banda Aceh***