

**SOSIALISASI POLA HIDUP SEHAT ALA RASULULLAH SAW
BAGI SISWA DI SIT FAJAR HIDAYAH INTEGRATED BOARDING SCHOOL
BLANG BINTANG ACEH BESAR**

*Socialization of Healthy Life Patterns as the Rasulullah SAW in SIT Fajar Hidayah
Integrated Boarding School Blang Bintang Aceh Besar*

**Herawati¹, Armia², Sahbainur Rezeki³, Rulia Meilina⁴, Periskila Dina Kali Kulla⁵,
Safrihan⁶, Marniati⁷, Yusra Meiduri⁸, Masthura Sianipar⁹, Arpains Bako¹⁰**

Universitas Ubudiyah Indonesia, Jalan Alue Naga Tibang Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh
Korespondensi Penulis: herawati@uui.ac.id

Abstrak

Dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa Perguruan Tinggi wajib melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu: pengajaran, penelitian dan pengabdian pada masyarakat. Program pengabdian kepada masyarakat juga dilaksanakan oleh Universitas Ubudiyah Indonesia secara berkala dalam satu semester atau pun pertahun akademik. Sebagai salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dapat dilakukan oleh Universitas Ubudiyah Indonesia adalah: “*Sosialisasi Pola Hidup Sehat Ala Rasulullah di SIT Fajar Hidayah Integrated Boarding School Blang Bintang Aceh Besar*”. Pentingnya pendidikan kesehatan di sekolah sebagai bentuk bimbingan dan/atau tuntunan kepada siswa agar dapat menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah. Selain itu, kiranya siswa dapat memiliki keterampilan dan kesadaran dalam pemeliharaan, pertolongan, dan perawatan kesehatan. Oleh karena itu, pelaksanaan pengabdian masyarakat guna membantu para siswa agar memiliki perilaku hidup sehat dalam mempersiapkan diri sebagai SDM bangsa yang berkompeten dan unggul sesuai dengan nilai-nilai Islam (Ala Rasulullah). Metode pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini mengikuti teknis pelaksanaan tindakan yang terdiri dari 4 tahapan, yang terdiri dari tahap: persiapan atau perencanaan, pelaksanaan sosialisasi, evaluasi dan refleksi. Hasil pelaksanaan sosialisasi pola hidup sehat ala Rasulullah ini menunjukkan: (1) Adanya peningkatan perilaku hidup sehat pada diri siswa sejak dilakukannya kegiatan sosialisasi pola hidup sehat ala Rasulullah; (2) Para siswa antusias mengikuti kegiatan sosialisasi karena selain terkait dengan kesehatan ala Rasulullah/sunnah, juga menjadi sarana ibadah dan aktualisasi diri sebagai muslim yang sehat dan berkompeten; dan (3) Adanya peningkatan minat para siswa untuk melanjutkan studi ke bidang kesehatan, arsitektur dan PGSD oleh karena rasa ingin tahu yang lebih lanjut terkait materi yang disampaikan dalam kegiatan sosialisasi pola hidup sehat ala Rasulullah.

Kata Kunci: *Kegiatan Sosialisasi, Pola Hidup Sehat, Sehat Ala Rasulullah*

Abstract

In Law Number 20 of 2003 concerning the National Education System, it is stated that Universities are obliged to implement the Tri Dharma of Higher Education, namely: teaching, research and community service. Community service programs are also carried out by the University of Ubudiyah Indonesia periodically in one semester or per academic year. As one of the forms of community service that Ubudiyah University Indonesia can do is: "Socialization of the Healthy Lifestyle of the Prophet at SIT Fajar Hidayah Integrated Boarding School Blang Bintang Aceh Besar". The importance of health education in schools

as a form of guidance and/or guidance for students to be able to apply Clean and Healthy Behavior in schools. In addition, presumably students can have skills and awareness in maintenance, assistance, and health care. Therefore, the implementation of community service is to help students have healthy living behaviors in preparing themselves as competent and superior human resources in accordance with Islamic values (Ala Rasulullah). The method of implementing this socialization activity follows the technical implementation of the action which consists of 4 stages, consisting of stages: preparation or planning, implementation of socialization, evaluation and reflection. The results of the socialization of the Prophet's healthy lifestyle show: (1) There has been an increase in students' healthy living behavior since the socialization of the Prophet's healthy lifestyle; (2) The students enthusiastically participated in the socialization activities because apart from being related to the health of the Prophet/Sunnah, they were also a means of worship and self-actualization as healthy and competent Muslims; and (3) There is an increase in the interest of students to continue their studies in the fields of health, architecture and PGSD due to further curiosity regarding the material presented in the socialization activities of the Prophet's healthy lifestyle.

Keywords: *Socialization Activities, Healthy Lifestyle, and Healthy Ala Rasulullah*

PENDAHULUAN

Pendidikan kesehatan adalah upaya yang diberikan berupa bimbingan dan atau tuntunan kepada siswa tentang kesehatan dalam seluruh aspek kehidupan. Tujuan yang ingin dicapai dari pendidikan kesehatan adalah para siswa dapat menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah. Selain itu, mereka juga diharapkan memiliki keterampilan dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan pemeliharaan, pertolongan, dan perawatan kesehatan.

<https://ditsmp.kemdikbud.go.id/pentingnya-pendidikan-kesehatan-di-sekolah-bagi-peserta-didik/>

Menurut Sari (2013:141), pendidikan kesehatan di sekolah merupakan salah satu penentu perilaku siswa sebagai agen yang nantinya akan berinteraksi dengan masyarakat. Perilaku sehat guru kepada siswa di sekolah baik secara teori maupun praktik untuk perubahan perilaku, salah satunya melalui upaya pendidikan kesehatan yang dapat dilakukan oleh berbagai pihak eksternal di salah satunya dapat berkolaborasi dengan

tim ahli dari universitas selain dari berbagai kegiatan internal yang dilakukan guru dan masyarakat sekolah lainnya.

Oleh karena itu, pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan untuk membantu permasalahan ini bertujuan agar para memiliki perilaku hidup sehat dalam mempersiapkan diri sebagai SDM bangsa yang berkompeten dan unggul. Sehingga setelah pelaksanaan kegiatan sosialisasi tentang Pola Hidup Sehat yang disampaikan berdasarkan nilai-nilai Islam sebagaimana yang dicontohkan oleh Rasulullah dan disampaikan melalui berbagai bidang keilmuan sesuai dengan keahlian para pemateri ini dapat merubah perilaku dan pola hidup siswa di sekolah.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini mengikuti teknis pelaksanaan tindakan yang terdiri dari 4 tahapan, yang terdiri dari tahap: persiapan atau perencanaan, pelaksanaan sosialisasi, evaluasi dan refleksi. Pelaksanaan kegiatan PKM ini pada tanggal 10 Februari 2022 di

SIT Fajar Hidayah Integrated Boarding School Aceh Blang Bintang Aceh Besar.

HASIL PELAKSANAAN SEMINAR DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

1. Perencanaan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan pelaksanaan kegiatan sosialisasi antara lain: (a) Pemberitahuan pada sekolah mitra yang akan dijadikan lokasi pengabdian serta survey kebutuhan sekolah mitra dalam program PKM, (b) Sosialisasi Program Kegiatan Sosialisasi kepada sekolah mitra, dan (c) Penyusunan Teknis Pelaksanaan Sosialisasi bersama seluruh panitia yang telah ditetapkan, termasuk pemetaan keahlian sesuai dengan materi yang akan disajikan dalam kegiatan di sekolah mitra.

2. Pelaksanaan Tindakan

- a. Membuka wawasan para siswa SIT Fajar Hidayah Integrated Boarding School Blang Bintang Aceh Besar tentang tujuan, urgensi dan dampak dari menjaga pola hidup sehat ala Rasulullah saw;
- b. Memberikan informasi dan teknis menerapkan pola hidup sehat ala Rasulullah saw; dan
- c. Meningkatkan semangat para siswa dalam menerapkan pola hidup sehat ala Rasulullah saw disamping meraih ridha dan pahala dengannya.

3. Observasi dan Evaluasi

Observasi dilakukan terhadap tiga aspek, yaitu: respon siswa untuk menerapkan pola hidup sehat ala Rasulullah saw setelah mengikuti kegiatan sosialisasi dan upaya-upaya siswa untuk mengimplementasikan pola hidup sehat ala Rasulullah saw di asrama sekolah. Evaluasi

dilakukan terkait dampak pelaksanaan sosialisasi terhadap kedua hal yang diobservasi, sedangkan hasil utama yang diharapkan dari pelaksanaan sosialisasi ini adalah seluruh siswa mengimplementasikan pola hidup sehat dan mensosialisasikannya kepada para siswa lainnya di lingkungan sekolah dengan konsisten dan berkesinambungan sehingga menjadi suatu habit diri.

Pelaksanaan evaluasi juga dilakukan terhadap kedua aspek yang diobservasi setelah pelaksanaan kegiatan PKM.

4. Refleksi

Refleksi dilakukan terhadap kegiatan sosialisasi pola hidup sehat ala Rasulullah saw yang telah dilaksanakan guna mengetahui kekurangan dan kelebihan terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilaksanakan dalam rangkaian PKM "*Sosialisasi Pola Hidup Sehat Ala Rasulullah Saw bagi Siswa SIT Fajar Hidayah Integrated Boarding School Blang Bintang Aceh Besar*". Hasil refleksi diperlukan sebagai suatu upaya untuk membantu mewujudkan generasi bangsa yang sehat, kuat dan mengamalkan nilai-nilai Islam dalam setiap aspek kehidupannya.

B. Pembahasan

Pemilihan judul: "*Sosialisasi Pola Hidup Sehat Ala Rasulullah Saw bagi Siswa SIT Fajar Hidayah Integrated Boarding School Blang Bintang Aceh Besar*" guna memberi pendidikan pola hidup sehat bagi siswa agar kiranya menjadi generasi bangsa yang sehat, kuat dan memiliki ide-ide cemerlang dalam setiap peran hidupnya dikarenakan jiwanya yang turut terupgrade sehat oleh pola hidup sehat ala Rasulullah saw.

Kegiatan Sosialisasi yang dilakukan dengan topik "*Sosialisasi Pola Hidup Sehat Ala Rasulullah Saw bagi Siswa SIT Fajar Hidayah Integrated Boarding School Blang Bintang Aceh Besar*" dilaksanakan oleh Herawati, S.Pd.I., S.Pd., MA. Pelaksanaan

seminar ini melibatkan 3 (tiga) orang dosen lainnya beserta 3 (tiga) orang mahasiswa PGSD Fakultas Sosial Sains dan Ilmu Pendidikan Universitas Ubudiyah Indonesia yang bertugas sebagai pembantu lapangan dan dokumentasi kegiatan.

Penyajian materi sosialisasi ini menggunakan laptop dan infokus serta speaker agar memperkuat pemahaman siswa terkait materi yang dipaparkan dengan baik. Pelaksanaan sosialisasi ini dibagi ke dalam tiga sesi, yaitu: sesi pemberian materi, sesi tanya jawab dan sesi evaluasi.

Ringkasan Kegiatan

Pembukaan seminar dimulai pada Pukul 08.00 WIB dengan diawali kegiatan *ice breaker* guna memfokuskan siswa dalam penyajian materi. Kegiatan sosialisasi berlangsung selama 270 menit; yang diawali dengan proses pembukaan dan mengarahkan mahasiswa untuk membagikan modul sosialisasi dan dilanjutkan dengan penyajian materi yang dibagi ke dalam 4 (empat) bagian, sebagai berikut:

- ✓ Materi 1, “Pendidikan Kesehatan dalam Islam” disajikan oleh Herawati, S.Pd.I., S.Pd., MA;
- ✓ Materi 2, “Menumbuhkan dan memperkenalkan Dunia Desain Arsitektur Untuk Siswa” disajikan oleh Armia, S.T., M.MSc
- ✓ Materi 3, “Remaja Sehat itu Keren” disajikan oleh Sahbainur Rezeki, S.ST., M.K.M
- ✓ Materi 4, “Pemanfaatan Tanaman Indonesia Sebagai Produk Pengharum Ruang di SMA IT Fajar Hidayah Aceh” disajikan oleh Rulia Meilina, S.Farm., M.Si

Para siswa menunjukkan perhatian dan sikap yang antusias untuk setiap materi yang disajikan oleh keempat pemateri. Terlihat animo siswa yang luarbiasa dalam mengikuti kegiatan sosialisasi ini. Hal ini mengindikasikan respon positif siswa terhadap

kegiatan PKM yang dilakukan dengan banyaknya pertanyaan keingintahuan siswa tentang tata cara dan tips-tips praktis menjaga hidup sehat, obat-obatan tradisional yang dapat dikonsumsi dan diperoleh dengan mudah di sekitar, desain rumah sehat, serta strategi menjaga komitmen agar terbiasa hidup sehat sesuai yang dicontohkan Rasulullah saw.

Selain para siswa, guru dan kepala sekolah sangat berharap adanya kegiatan-kegiatan lain yang sekiranya dapat meningkatkan pengetahuan dan skill siswa di bidang sehat; seperti: adanya praktik meracik obat tradisional, perancangan apotek hidup, pelatihan mendesain rumah sehat sederhana serta kegiatan-kegiatan lainnya.

Setelah dilaksanakannya kegiatan sosialisasi ini tampak sebagian besar siswa telah menunjukkan perilaku hidup sehat dan mulai jarang sakit serta tampak lebih fresh dan ceria dalam aktifitas sehari-hari di sekolah sebagai hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian. Dimana sebelumnya hampir 65% siswa kerap mengeluhkan sakit-sakitan selama tinggal di asrama sekolah. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini memberi dampak yang signifikan terhadap kualitas kesehatan siswa serta memberi imun yang positif terhadap pola hidup/perilaku siswa dalam keseharian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi serta berbagai upaya refleksi kegiatan Sosialisasi Pola Hidup Sehat yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Adanya peningkatan perilaku hidup sehat pada diri siswa sejak dilakukannya kegiatan sosialisasi pola hidup sehat ala Rasulullah.
2. Para siswa antusias mengikuti kegiatan sosialisasi karena selain terkait dengan kesehatan ala Rasulullah/sunnah, juga

menjadi sarana ibadah dan aktualisasi diri sebagai muslim yang sehat dan berkompeten.

3. Peningkatan minat para siswa untuk melanjutkan studi ke bidang kesehatan, arsitektur dan PGSD oleh karena rasa ingin tahu yang lebih lanjut terkait materi yang disampaikan dalam kegiatan sosialisasi.

DAFTAR PUSTAKA

Direktorat Sekolah Menengah Pertama
Ditjen PAUD, Pendas dan Pendidikan
Menengah Kemdikbud Ristek, (2021),
*Pentingnya Pendidikan Kesehatan di
Sekolah bagi Peserta Didik*,
<https://ditsmp.kemdikbud.go.id/pentingnya-pendidikan-kesehatan-di-sekolah-bagi-peserta-didik/>

Sari, Indah Prasetya Tri Purnama, (2013),
*Pendidikan Kesehatan Sekolah
sebagai Proses Perubahan Perilaku
Siswa*, Jurnal Pendidikan Kesehatan
Indonesia Vol. 2 No. 9 November
2013.

Tim Penyusun (2006). *Profil SMA IBS
Fajar Hidayah Aceh*, Kotawisata-
Cibubur.

Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003
tentang Sistem Pendidikan Nasional.

LAMPIRAN MATERI

Pola Hidup Sehat Ala Rasulullah

1. Tidak Begadang
2. Menjaga Kebersihan
3. Makan dan Minum yang Halal
4. Olahraga
5. Berpuasa Sunnah
6. Silaturahmi

DOKUMENTASI KEGIATAN



Sesi Penyampaian Materi



Sesi Diskusi/Bertanya



Sesi Foto Bersama & Penutupan Kegiatan