Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan), Vol. 8. No. 1 April 2026
Universitas Ubudiyah Indonesia
ISSN: 3031-4062

MEWUJUDKAN SANTRI SEHAT HOLISTIK MELALUI PEMERIKSAAN KESEHATAN, EDUKASI PERILAKU HIDUP SEHAT, DAN PENGUATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI DAYAH DARUL HIKMAH KABUPATEN ACEH BESAR

Fostering Holistically Healthy Santri through Health Screenings, Healthy Lifestyle Education, and Adolescent Mental Health Strengthening at Dayah Darul Hikmah, Aceh Besar Regency

Ulfa Husna Dhirah[1)], Mutiawati[2)], Fitriyanti[3)], Rizka Amalia Putri[4)], Finaul Asyura[5)], Kurnia Rahmayanti[6)], Rossi Aulia Pratiwi[7)], Alfitri Wahyuni[8)], Ferali Suci[9)]
Universitas Ubudiyah Indonesia, Jalan Alue Naga Tibang Kec. Syiah Kuala Kota Banda Aceh, Indonesia
Corresponding Author: ulfahusna@uui.com

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan fisik maupun kesehatan mental akibat perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang terjadi selama masa pertumbuhan. Lingkungan dayah memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku hidup sehat sekaligus mendukung kesehatan mental santri melalui pendekatan promotif dan preventif. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan derajat kesehatan santri melalui pemeriksaan kesehatan dasar, edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), serta seminar kesehatan mental remaja. Kegiatan dilaksanakan di Dayah Darul Hikmah Kabupaten Aceh Besar pada Selasa, 14 Juli 2026 mulai pukul 09.00 WIB hingga selesai. Sasaran kegiatan meliputi santri kelas VII, VIII, dan IX SMP, kelas X, XI, dan XII SMA, serta dewan guru. Metode kegiatan terdiri atas pemeriksaan kesehatan dasar berupa pengukuran tekanan darah, frekuensi nadi, suhu tubuh, frekuensi pernapasan, dan Lingkar Lengan Atas (LILA), dilanjutkan dengan edukasi perilaku hidup sehat serta seminar kesehatan mental menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias. Pemeriksaan kesehatan memberikan gambaran awal mengenai kondisi kesehatan santri serta membantu mengidentifikasi peserta yang memerlukan pemantauan lebih lanjut. Edukasi kesehatan dan seminar kesehatan mental meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik, menerapkan perilaku hidup sehat, serta membangun kemampuan mengelola stres dan emosi secara positif. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam membangun budaya hidup sehat di lingkungan dayah melalui kolaborasi antara institusi pendidikan tinggi dan lembaga pendidikan.
Kata kunci: pemeriksaan kesehatan, perilaku hidup sehat, kesehatan mental, remaja, santri sehat

Abstract

Adolescents are an age group vulnerable to various physical and mental health issues due to the biological, psychological, and social changes occurring during their growth period. Dayah (Islamic boarding school) environments play a strategic role in shaping healthy lifestyle behaviors and supporting the mental health of santri (students) through promotive and preventive approaches. This community service initiative aims to improve the health status of santri through basic health screenings, education on Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), and adolescent mental health seminars. The activity was conducted at Dayah Darul Hikmah in Aceh Besar Regency on Tuesday, July 14, 2026 starting at 09:00 WIB. The target participants included santri from junior high (SMP) grades VII, VIII, and IX, senior high (SMA) grades X, XI, and XII, as well as the teaching staff. The activity methods comprised basic health screenings—specifically measurements of blood pressure, pulse rate, body temperature, respiratory rate, and Mid-Upper Arm Circumference (MUAC)—followed by healthy lifestyle education and mental health seminars utilizing interactive lectures, discussions, and Q&A sessions. The results showed that participants engaged enthusiastically throughout the entire program.

The health screenings provided an initial overview of the santri's health status and helped identify participants requiring further monitoring. The health education and mental health seminars enhanced participants' understanding of the importance of maintaining physical health and adopting healthy lifestyle behaviors, while also fostering skills to manage stress and emotions positively. This activity is expected to serve as a first step toward establishing a culture of healthy living within the dayah environment through collaboration between higher education institutions and educational establishments.

Keywords: *health screening, healthy lifestyle behavior, mental health, adolescents,santri*

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, emosional, dan sosial. Pada fase ini terjadi peningkatan kebutuhan gizi, perubahan hormonal, perkembangan kemampuan berpikir, serta perubahan perilaku yang memengaruhi status kesehatan secara menyeluruh. Apabila perubahan tersebut tidak diimbangi dengan pengetahuan dan perilaku hidup sehat, maka remaja berisiko mengalami berbagai permasalahan kesehatan, baik fisik maupun mental(1).

Kesehatan remaja merupakan salah satu investasi penting dalam pembangunan sumber daya manusia. Remaja yang sehat akan memiliki kemampuan belajar yang lebih baik, produktivitas yang tinggi, serta kualitas hidup yang optimal. Sebaliknya, berbagai masalah kesehatan seperti gangguan status gizi, hipertensi, kurangnya aktivitas fisik, maupun gangguan kesehatan mental dapat memengaruhi perkembangan akademik maupun sosial remaja(2).

Lingkungan pendidikan merupakan tempat yang efektif dalam melaksanakan upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan. Dayah sebagai lembaga pendidikan berbasis Islam tidak hanya berfungsi sebagai tempat menuntut ilmu agama, tetapi juga menjadi tempat pembentukan karakter, pembiasaan hidup sehat, dan penguatan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas santri yang berlangsung hampir sepanjang hari memerlukan kondisi kesehatan fisik dan mental yang optimal agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara maksimal(3).

Pemeriksaan kesehatan dasar merupakan salah satu strategi deteksi dini terhadap berbagai faktor risiko penyakit. Pemeriksaan tekanan darah, frekuensi nadi, suhu tubuh, frekuensi pernapasan, dan Lingkar Lengan Atas (LILA) mampu memberikan gambaran kondisi kesehatan awal peserta. Selain itu, edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadi langkah penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada remaja sehingga mampu mencegah berbagai penyakit tidak menular maupun penyakit infeksi(4).

Selain kesehatan fisik, kesehatan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan secara keseluruhan. Berbagai tekanan akademik, perubahan emosi, adaptasi terhadap lingkungan, serta interaksi sosial dapat menjadi sumber stres pada remaja. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan mental melalui seminar edukatif menjadi salah satu upaya penting dalam membangun kemampuan remaja mengenali emosi, mengelola stres, meningkatkan resiliensi, dan mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis(5).

Berdasarkan kondisi tersebut, Fakultas Ilmu Kesehatan melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema "Mewujudkan Santri Sehat Holistik melalui Pemeriksaan Kesehatan, Edukasi Perilaku Hidup Sehat, dan Penguatan Kesehatan Mental Remaja di Dayah Darul Hikmah Kabupaten Aceh Besar." Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku hidup sehat pada santri sehingga mampu mewujudkan generasi yang sehat secara fisik, mental, dan spiritual.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di Dayah Nurul Hikmah Kabupaten Aceh Besar pada Selasa, 14 Juli 2026, mulai pukul 09.00 WIB hingga selesai. Sasaran kegiatan adalah santri kelas VII, VIII, dan IX SMP, kelas X, XI, dan XII SMA, serta dewan guru.

Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan pimpinan dayah, penyusunan jadwal kegiatan, pembagian tugas tim pengabdian, penyusunan materi edukasi, serta persiapan alat pemeriksaan kesehatan yang meliputi tensimeter, stetoskop, termometer, stopwatch untuk menghitung frekuensi nadi dan pernapasan, pita ukur Lingkar Lengan Atas (LILA), serta lembar pencatatan hasil pemeriksaan.

Kemudian tahap pelaksanaan diawali dengan registrasi peserta, dilanjutkan pemeriksaan kesehatan dasar yang meliputi pengukuran tekanan darah, frekuensi nadi, suhu tubuh, frekuensi pernapasan, dan Lingkar Lengan Atas (LILA). Selanjutnya peserta mengikuti edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang membahas pentingnya kebersihan diri, konsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik, istirahat yang cukup, serta pencegahan penyakit menular. Setelah sesi edukasi kesehatan, kegiatan dilanjutkan dengan seminar kesehatan mental remaja menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab yang membahas pengenalan kesehatan mental, manajemen stres, pengendalian emosi, serta pentingnya membangun hubungan sosial yang sehat.

Selanjutnya tahap evaluasi dilakukan melalui observasi terhadap keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung, dokumentasi hasil pemeriksaan kesehatan, serta diskusi bersama peserta mengenai materi yang telah diberikan. Data hasil pemeriksaan digunakan sebagai gambaran awal kondisi kesehatan santri dan menjadi dasar rekomendasi tindak lanjut apabila ditemukan peserta dengan kondisi yang memerlukan pemeriksaan lanjutan.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekana Darah

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan dan diikuti oleh santri kelas VII–IX SMP, kelas X–XII SMA, serta dewan guru Dayah Darul Hikmah Kabupaten Aceh Besar. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung dengan tertib dan memperoleh dukungan penuh dari pihak dayah.

Pelaksanaan diawali dengan pemeriksaan kesehatan dasar yang meliputi pengukuran tekanan darah, frekuensi nadi, suhu tubuh, frekuensi pernapasan, dan Lingkar Lengan Atas (LILA). Pemeriksaan ini bertujuan memperoleh gambaran awal mengenai kondisi kesehatan peserta serta mendeteksi secara dini adanya faktor risiko gangguan kesehatan maupun masalah status gizi. Berdasarkan hasil pemeriksaan, sebagian besar peserta menunjukkan kondisi kesehatan yang berada dalam rentang normal. Namun demikian, terdapat beberapa peserta yang menunjukkan hasil pengukuran tekanan darah dan ukuran LILA yang memerlukan perhatian lebih lanjut sehingga disarankan melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan. Temuan ini menunjukkan pentingnya skrining kesehatan secara berkala sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif. Data pemeriksaan juga menjadi dasar untuk pemantauan kesehatan santri secara berkelanjutan.

Setelah pemeriksaan kesehatan selesai, peserta mengikuti edukasi mengenai

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Materi yang diberikan meliputi pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik secara teratur, istirahat yang cukup, serta upaya pencegahan penyakit melalui perilaku hidup sehat. Selama sesi edukasi, peserta menunjukkan perhatian yang tinggi dan aktif berdiskusi mengenai penerapan kebiasaan hidup sehat di lingkungan dayah.

Kegiatan dilanjutkan dengan seminar kesehatan mental remaja yang membahas pentingnya mengenali kondisi emosional, mengelola stres, meningkatkan resiliensi, serta membangun komunikasi yang sehat dengan keluarga, teman, maupun guru. Materi disampaikan secara interaktif sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mampu berbagi pengalaman dan mendiskusikan berbagai permasalahan yang sering dihadapi selama menjalani kehidupan sebagai remaja di lingkungan pendidikan berasrama.

Antusiasme peserta terlihat dari tingginya partisipasi selama kegiatan berlangsung. Banyak peserta mengajukan pertanyaan mengenai cara menjaga kesehatan fisik, mengatasi stres akibat tuntutan belajar, menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan ibadah, serta membangun pola hidup sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pendekatan pemeriksaan kesehatan yang dipadukan dengan edukasi kesehatan dan seminar kesehatan mental mampu meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran kesehatan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat yang nyata dalam meningkatkan literasi kesehatan santri. Kolaborasi antara pemeriksaan kesehatan, edukasi PHBS, dan seminar kesehatan mental memberikan pendekatan yang komprehensif dalam membangun kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan secara holistik. Pendekatan ini diharapkan dapat menjadi model kegiatan promotif dan preventif yang dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan dayah untuk mendukung terbentuknya generasi santri yang sehat, produktif, dan berkarakter.



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan



Gambar 3. Pengukuran LILA

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema "Mewujudkan Santri Sehat Holistik melalui Pemeriksaan Kesehatan, Edukasi Perilaku Hidup Sehat, dan Penguatan Kesehatan Mental Remaja di Dayah Darul Hikmah Kabupaten Aceh Besar" telah terlaksana dengan baik pada Selasa, 14 Juli 2026. Kegiatan meliputi pemeriksaan kesehatan dasar berupa pengukuran tekanan darah, frekuensi nadi, suhu tubuh, frekuensi pernapasan, dan Lingkar Lengan Atas (LILA), yang dilanjutkan dengan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta seminar kesehatan mental remaja.

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa santri dan dewan guru memberikan respons yang sangat positif terhadap seluruh rangkaian kegiatan. Pemeriksaan kesehatan memberikan gambaran awal mengenai kondisi kesehatan peserta serta menjadi langkah deteksi dini terhadap kemungkinan adanya faktor risiko gangguan kesehatan dan masalah status gizi. Sementara itu, edukasi kesehatan dan seminar kesehatan mental mampu

meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya menerapkan perilaku hidup sehat, menjaga kesehatan fisik, mengenali kondisi psikologis, serta mengelola stres dan emosi secara positif.

Melalui pendekatan yang mengintegrasikan pemeriksaan kesehatan, edukasi kesehatan, dan promosi kesehatan mental, kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan budaya hidup sehat di lingkungan Dayah Darul Hikmah serta meningkatkan kesadaran santri untuk menjaga kesehatan secara menyeluruh sebagai bekal dalam mendukung proses belajar, kehidupan bermasyarakat, dan pembentukan karakter yang sehat

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

Pihak Dayah Darul Hikmah diharapkan dapat melaksanakan pemeriksaan kesehatan secara berkala bekerja sama dengan puskesmas atau institusi pendidikan kesehatan sebagai upaya deteksi dini dan pemantauan kondisi kesehatan santri.

Edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta kesehatan mental remaja perlu dilakukan secara berkesinambungan melalui program pembinaan santri agar pengetahuan yang telah diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dewan guru diharapkan berperan aktif dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan fisik dan mental santri, termasuk memberikan pendampingan kepada santri yang menunjukkan tanda-tanda mengalami permasalahan kesehatan maupun psikologis.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian kepada Masyarakat menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Rektor yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Terima kasih yang tulus disampaikan kepada Pimpinan Dayah Darul Hikmah Kabupaten Aceh Besar beserta seluruh dewan guru yang telah memberikan izin, menerima dengan baik, serta memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh santri kelas VII, VIII, dan IX SMP serta kelas X, XI, dan XII SMA yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias dalam mengikuti pemeriksaan kesehatan, edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), serta seminar kesehatan mental remaja.

6. REFERENSI

1. Susanti R, Mujahidah Z. Hubungan pengetahuan kesehatan reproduksi dan kesehatan mental terhadap sikap remaja dalam meningkatkan kesadaran hidup bersih dan sehat. Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal. 2023 Jun 1;14(01):93–8. doi:10.34305/jikbh.v14i01.699
2. Aditya Putri R, Kamariyah N, Nur Hasina S, Noventi Fakultas Keperawatan dan Kebidanan I, Nahdlatul Ulama Surabaya U, Raya Jemursari No J, et al. ANALISIS PERILAKU KESEHATAN REMAJA TERHADAP FAKTOR YANG MEMPENGARUHINYA [Internet]. Available from: http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM
3. Novita A, Nasution SZ, Karota E. Pengaruh Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terhadap Masalah Kesehatan di Pesantren. MAHESA : Malahayati Health Student Journal. 2024 Dec 1;4(12):5471–86. doi:10.33024/mahesa.v4i12.16127
4. Herawati WH, Rezania Asyfiradayati. Relationship Between Level Of Knowledge And Clean And Healthy Living Behavior (Phbs) Among Students At Sma N 3 Salatiga. JURNAL KESMAS DAN GIZI (JKG). 2025 Oct 30;8(1):734–41. doi:10.35451/dvhye224
5. Wahyudi AP mahesa. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Remaja di Indonesia: Studi Literatur. ALPANADDWSA. 61.+Wahyudi+dkk.







