



Accepted: Agustus 2021	Revised: November 2021	Published: Desember 2021
----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Penyuluhan Dan Pendampingan Konsep Hidup Sehat Ala Rosulullah Di Pondok Pesantren Darussalam

Abdurrohman

Miksan Ansori

Institut Agama Islam Faqih Asya'ri (IAIFA) Kediri, Indonesia

Email : Aabbea002@gmail.com

Abstract

Health is one of the indicators to measure the level of santri's well-being. The degree of health of Santri is influenced by 4 main factors, namely environmental factors, behavior, health services, and heredity. The biggest and most affecting factors in health are environmental factors. Environmental health efforts as a form of preventive activities are aimed at realizing the quality of a healthy environment, both physical, chemical, biological, and social that allows each individual or Santri to achieve the highest degree of health (Law No. 36 of 2009 on Health). The extension and mentoring strategy is the initial process to prepare researchers to Santri so that the counseling and mentoring process can be carried out in a planned, programmatic, and carried out with Santri / community. In this case, researchers also apply the arrangement of extension and mentoring strategies using the PAR method; first Know the real condition of Santri / community (to know), second Understand community problems (to understand), third Plan community problem solving (to plan), fourth Take action (to action), fifth Reflection (to reflection)The training was followed by darrussalam's son santri, namely by providing education about healthy living a la rosulullah such as an example of cleaning yourself with enough and holy water, bewak / toothbrush, get up early, eat enough, eat slowly, do not drink water in one breath, fasting, eating dates, and exercising. This program can be successful because there is good cooperation between researchers and the administrators of the cottage and santri, and I am very grateful to the students who have studied together with me and also received me well this institution, namely darussalam pesantren hut sumbersari

kencong siege siege kediri, for the spirit of the students then this program can run well and also have a good impact for the students in the boarding school Darussalam sumbersari kencong kepung besiege Kediri.

Keywords: *health; santr; prosperous.*

Abstrak

Kesehatan merupakan salah satu indikator untuk mengukur tingkat kesejahteraan Santri. Derajat kesehatan Santri dipengaruhi oleh 4 faktor utama, yaitu faktor lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, dan keturunan. Faktor yang terbesar dan sangat mempengaruhi kesehatan adalah faktor lingkungan. Upaya kesehatan lingkungan sebagai bentuk kegiatan preventif ditujukan untuk mewujudkan kualitas lingkungan yang sehat, baik fisik, kimia, biologi, maupun sosial yang memungkinkan setiap individu atau Santri dapat mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya (Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan).¹ Strategi penyuluhan dan pendampingan merupakan proses awal untuk menyiapkan peneliti kepada Santri agar proses penyuluhan dan pendampingan tersebut bisa dilakukan secara terencana, terprogram, dan terlaksana bersama Santri/komunitas. Dalam hal ini peneliti juga menerapkan susunan strategi penyuluhan dan pendampingan menggunakan metode PAR; pertama Mengetahui kondisi riil Santri/komunitas (*to know*), kedua Memahami problem komunitas (*to understand*), ketiga Merencanakan pemecahan masalah komunitas (*to plan*), keempat Melakukan aksi (*to action*), kelima Refleksi (*to reflection*)Pelatihan diikuti oleh santri putra Darrussalam, yaitu dengan memberikan edukasi tentang hidup sehat ala rosulullah seperti contoh bersih diri dengan air yang cukup dan suci, bersiwak/sikat gigi, bangun pagi, makan secukupnya, makan secara perlahan, jangan minum air dalam satu nafas, puasa, makan kurma, dan berolahraga. Program ini bisa berhasil karena ada kerjasama yang baik antara peneliti dengan pengurus pondok dan santri, dan saya sangat berterimakasih kepada para santri yang telah belajar bersama dengan saya dan juga menerima saya dengan baik lembaga ini yakni pondok pesantren Darussalam sumbersari kencong kepung kepung kediri, atas semangat para santri maka program ini bisa berjalan dengan baik dan juga memberikan dampak yang baik bagi para santri di pondok pesantren Darussalam sumbersari kencong kepung kepung Kediri.

Kata kunci: kesehatan; santri; sejahtera.

¹ <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/38778/uu-no-36-tahun-2009> di akses pada tanggal 6agustus 2021 pukul 20.57.

Pendahuluan

KKN DARING merupakan Kuliah Kerja Nyata yang di desain secara integratif antara pengabdian kepada Santri dengan praktik profesi sesuai kompetensi keilmuan yang pelaksanaannya berbasis dari rumah. Desain ini diterapkan dalam situasi pandemi COVID-19.

Sebagaimana Surat Edaran dari Dirjen Pendis No. 697/03/2020 tentang Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19 di Lingkungan PTKIN dan Surat Direktur Diktis No. B-713/DJ.I/Dt.I.III/TL.00/04/2020 sebagai tindak lanjut Surat Edaran Dirjen Pendis di bidang Litapdimas (Penelitian, Publikasi, Ilmiah, dan Pengabdian Pada Santri) mewajibkan seluruh Perguruan Tinggi Keagamaan Islam baik Swasta maupun Negeri untuk menyelenggarakan Kuliah Kerja Nyata berbasis online atau KKN-IK DR.

Dalam program KKN-IK DR, mahasiswa akan melaksanakan pengabdian diri kepada Santri sesuai kompetensi program studi di tempat tinggal masing-masing dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan.

Mahasiswa dapat memanfaatkan sosial media dan jaringan internet untuk membuat sebuah karya sesuai bidang keilmuannya, baik itu karya tulis, buku, opini, dan sebagainya. Selain itu mahasiswa juga dituntut untuk mengenalkan kepada Santri tentang keunggulan dari perguruan tinggi dan program studi masing-masing, seperti moderasi beragama dan kompetensi keilmuan berbasis fakultas.

Kesehatan merupakan salah satu indikator untuk mengukur tingkat kesejahteraan Santri. Derajat kesehatan Santri dipengaruhi oleh 4 faktor utama, yaitu faktor lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, dan keturunan. Faktor yang terbesar dan sangat mempengaruhi kesehatan adalah faktor lingkungan. Upaya kesehatan lingkungan sebagai bentuk kegiatan preventif ditujukan untuk mewujudkan kualitas lingkungan yang sehat, baik fisik, kimia, biologi, maupun sosial yang memungkinkan setiap individu atau Santri dapat mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya (Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan).²

Dalam melakukan KKN DARING kami diberi kesempatan untuk menganalisa kebutuhan akan adanya sesuatu yang kurang dalam hal kesehatan. Kami sebagai peserta tergerak ingin mengedukasi dan

² <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/38778/uu-no-36-tahun-2009> di akses pada tanggal 6agustus 2021 pukul 20.57.

mendampingi kesehatan para santri pondok pesantren Darussalam Sumbersari kencong kepong Kediri.

Metode dan Jenis Penelitian

Dalam pelaksanaan program KKN ini, peserta menggunakan pendekatan penelitian PAR (Participatory Action Research). PAR menurut Yolanda Wadworth, adalah istilah yang memuat seperangkat asumsi yang mendasari paradigma baru ilmu pengetahuan dan bertentangan dengan paradigma pengetahuan tradisional atau kuno. Asumsi-asumsi baru tersebut menggaris bawahi arti penting proses sosial dan kolektif dalam mencapai kesimpulan-kesimpulan mengenai “apa kasus yang sedang terjadi” dan “apa implikasi perubahannya” yang dipandang berguna oleh orang-orang yang berbeda pada situasi problematis, dalam mengantarkan untuk melakukan penelitian awal. Yang mendasari dilakukannya PAR adalah kebutuhan kita untuk mendapatkan perubahan yang diinginkan.³

Dalam buku *Jalan Lain*, Dr. Mansour Fakih mengatakan bahwa Participatory Research atau penelitian partisipatori adalah kombinasi penelitian sosial, kerja pendidikan, dan aksi politik menggunakan konsep penelitian partisipatif dalam konteks metodologi materialis historis, yang didefinisikan oleh Kasam sebagai penelitian yang disusun melalui interaksi demokratis antara peneliti dan kelas rakyat yang tertindas dan mengambil bentuk unifikasi dialektis teori dan praktek secara resiprokal antara peneliti dan kelas tertindas.⁴

Pada dasarnya, PAR merupakan penelitian yang melibatkan secara aktif semua pihak-pihak yang relevan (*stakeholders*) dalam mengkaji tindakan yang sedang berlangsung (dimana pengalaman mereka sendiri sebagai persoalan) dalam rangka melakukan perubahan dan perbaikan ke arah yang lebih baik. Untuk itu, mereka harus melakukan refleksi kritis terhadap konteks sejarah, politik, budaya, ekonomi, geografis, dan konteks lain-lain

³ Agus Afandi, dkk. *Modul Participatory Action Research (PAR)*. (IAIN Sunan Ampel Surabaya: Lembaga Pengabdian Santri (LPM) 2013), 41-42.

⁴ Mansour Fakih. *Jalan Lain*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar dan Insist Press, 2002), 52.
JPMD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Desa, Vol. 2, No. 3, Desember 2021

terkait. Yang mendasari dilakukannya PAR adalah kebutuhan kita untuk mendapatkan perubahan yang diinginkan.⁵

PAR memiliki tiga kata yang selalu berhubungan satu sama lain, yaitu partisipasi, riset dan aksi. Semua riset harus diimplementasikan dalam aksi. PAR merupakan intervensi sadar yang tak terelakkan terhadap situasi-situasi sosial. Riset berbasis PAR dirancang untuk mengkaji sesuatu dalam rangka merubah dan melakukan perbaikan terhadapnya. Sesungguhnya gerakan menuju tindakan baru dan lebih baik melibatkan moment transformatif yang kreatif. Hal ini melibatkan imajinasi yang berangkat dari dunia sebagaimana adanya menuju dunia yang seharusnya ada. Tantangan utama bagi semua peneliti PAR adalah merancang proses yang dapat menciptakan kreatifitas dan imajinatif maksimal.⁶

Dalam cara kerja PAR (*Participatory Action Research*), landasan utamanya adalah gagasan-gagasan yang datang dari rakyat. Oleh karena itu, peneliti PAR harus melakukan cara kerja. Cara Kerja PAR terdiri dari berbagai macam. sebagai berikut:⁷

1. Pemetaan Awal

Pemetaan awal sebagai alat untuk memahami komunitas, sehingga peneliti akan mudah memahami realitas problem dan relasi sosial yang terjadi. Dengan demikian akan memudahkan masuk kedalam Santri/komunitas baik melalui kunci Santri (*key people*) maupun komunitas akar rumput yang sudah terbangun. Dalam pemetaan awal ini, peneliti akan melakukan pendekatan terhadap kelompok tertentu dari Santri untuk mengetahui kegiatan-kegiatannya.

2. Membangun hubungan kemanusiaan

Peneliti melakukan inkulturasi dan membangun kepercayaan (*trust building*) dengan Santri, sehingga terjalin hubungan yang setara dan saling mendukung. Peneliti dan Santri bisa menyatu menjadi sebuah simbiosis mutualisme untuk melakukan riset, belajar memahami masalahnya, dan memecahkan persoalan secara bersama-sama (partisipasi). Peneliti akan melakukan observasi dengan cara

⁵ Agus afandi, dkk. *Modul Participatory Action Research (PAR)*. (IAIN Sunan Ampel Surabaya: Lembaga Pengabdian Santri (LPM), 2013). 91.

⁶ Ibid, 92.

⁷ Ibid, 104-108.

berkecimpung langsung dengan Santri yang berkumpul di pondok dan mengikuti semua kegiatan Santri.

3. Penentuan agenda riset untuk perubahan

Bersama Santri peneliti mengagendakan program riset melalui teknik *Participatory Rural Appraisal (PRA)* untuk memahami persoalan Santri yang selanjutnya menjadi alat perubahan sosial. Peneliti melakukan agenda bersama kelompok yang sudah dibangun untuk melakukan perubahan. Sambil merintis membangun kelompok sesuai dengan potensi dan keragaman yang ada.

4. Pemetaan Partisipatif (*Participatory Mapping*)

Peneliti bersama Santri/komunitas melakukan pemetaan wilayah, maupun persoalan yang dialami Santri. Peneliti bersama Santri mulai melakukan pemetaan wilayah yang dikaji.

5. Merumuskan masalah kemanusiaan

Santri/komunitas merumuskan masalah mendasar hajat hidup kemanusiaan yang dialaminya. Seperti persoalan sandang, pangan, papan, kesehatan, pendidikan, lingkungan hidup, dan persoalan utama kemanusiaan lainnya.

6. Menyusun Strategi Gerakan

Komunitas menyusun strategi gerakan untuk memecahkan problem kemanusiaan yang telah dirumuskan. Menentukan langkah sistematis, menentukan pihak yang terlibat, (*stakeholders*), dan merumuskan kemungkinan keberhasilan dan kegagalan program yang direncanakannya serta mencari jalan keluar apabila terdapat kendala yang menghalangi keberhasilan program tersebut.

7. Pengorganisasian Santri

Komunitas didampingi peneliti untuk membangun kelompok kerja untuk memecahkan problemnya. Demikian pula membentuk jaringan-jaringan antar kelompok kerja dan antara kelompok kerja dengan pihak lain terkait dengan program aksi yang direncanakan.

8. Melancarkan aksi perubahan

Aksi memecahkan masalah dilakukan secara partisipatif. Program pemecahan persoalan kemanusiaan bukan sekedar untuk menyelesaikan persoalan itu sendiri, tetapi merupakan proses pembelajaran Santri, sehingga terbangun pranata baru dalam komunitas dan sekaligus

memunculkan pengorganisir dari Santri sendiri dan akhirnya akan muncul *local leader* dan pemimpin perubahan.

9. Membangun pusat-pusat belajar Santri

Pusat-pusat belajar dibangun atas dasar kebutuhan kelompok atau komunitas yang sudah bergerak melakukan aksi perubahan. Pusat belajar ini sendiri merupakan media komunikasi, riset, diskusi dan segala aspek untuk merencanakan, mengorganisir dan memecahkan masalah social.

10. Refleksi (teoritisasi perubahan sosial)

Peneliti dan komunitas merumuskan teoritisasi perubahan social. Berdasarkan hasil riset, proses pembelajaran Santri, dan program-program aksi yang sudah terlaksana. Lalu peneliti merefleksikan semua proses dan hasil yang diperoleh selama pendampingan.

11. Meluaskan skala pergerakan dan dukungan

Keberhasilan program PAR tidak bisa diukur dari hasil kegiatan selama proses, tetapi juga diukur dari tingkat keberlanjutan program yang sudah berjalan dan serta munculnya pemimpin local yang melanjutkan program yang sudah berjalan itu.

Penyuluhan dan Pendampingan

Metode penyuluhan dapat diartikan sebagai cara atau teknik penyampaian materi penyuluhan oleh para penyuluh kepada masyarakat baik secara langsung maupun tidak langsung, agar mereka tahu, mau dan mampu menerapkan inovasi . Umumnya pesan terdiri dari sejumlah simbol dan isi pesan inilah yang memperoleh perlakuan. Bentuk perlakuan tersebut memilih, menata, menyederhanakan, menyajikan dll.⁸

Metode penyuluhan menjadi tiga golongan berdasarkan jumlah sasaran yang dapat dicapai, yaitu : metode berdasarkan pendekatan perseorangan, metode berdasarkan pendekatan kelompok, dan metode berdasarkan peningkatan massal. Sedangkan teknik penyuluhan juga dibagi menjadi tiga, yaitu : teknik komunikasi informatif , teknik komunikasi persuasi, dan teknik komunikasi koersif.

Strategi pendampingan merupakan proses awal untuk menyiapkan pendampingan kepada Santri agar proses pendampingan tersebut bisa

⁸<http://forester-untad.blogspot.co.id/2013/02/teknik-dan-metode-dalam-sistem.html>.
Diakses pada tanggal 6/08/2021 pukul 21.35 WIB

dilakukan secara terencana, terprogram, dan terlaksana bersama Santri/komunitas. Berikut ini susunan strategi pendampingan menggunakan metode PAR:⁹

1. Mengetahui kondisi riil Santri/komunitas (*to know*)

Dalam tahap untuk mengetahui persoalan kesehatan santri, peneliti tidak perlu melakukan inkulturasi sebab proses penelitian dilakukan di pondok pesantren. Sehingga peneliti paham dengan kondisi Santri saat ini dan sebelumnya yang sudah terjadi.

2. Memahami problem komunitas (*to understand*)

Tahap *to understand* ini untuk memahami permasalahan komunitas yang diperoleh peneliti melalui FGD (focus group discussion) dengan anggota komunitas.

3. Merencanakan pemecahan masalah komunitas (*to plan*)

Dalam perencanaan pemecahan masalah kurangnya kepekaan tentang masalah kesehatan, bagaimana cara dan rencana-rencana apa dari komunitas supaya kegiatan untuk memecahkan masalah dapat dicari.

4. Melakukan aksi (*to action*)

Kegiatan aksi ini yakni memberdayakan para anggota komunitas untuk memanfaatkan waktu luang mereka dijadikan kegiatan yang menghasilkan solusi dari permasalahan yang ada.

5. Refleksi (*to reflection*)

Tahap yang terakhir yakni refleksi yang merupakan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan dan dimana refleksi ini untuk mengetahui kegiatan ini bisa dilanjutkan oleh Santri atau tidak.

Konsep Hidup Sehat Ala Rosulullah

George Herbert Mead dalam (Sumarwan: 2011), seseorang memerlukan bantuan orang lain dalam memahami ataupun menilai dirinya sendiri. Oleh sebab itu, peran orang lain juga dibutuhkan untuk menilai seseorang dalam bertindak atau ketika melakukan sesuatu. Konsep diri merupakan suatu bagian yang penting dalam setiap pembicaraan tentang kepribadian manusia. Konsep diri setiap orang dapat membedakan orang tersebut dengan

⁹ Agus Afandi, *Panduan Penyelenggaraan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Transformatif*, (Surabaya: LPPM UIN Sunan Ampel, 2014), 51-60.

orang lain, sehingga konsep diri menjadi sesuatu yang unik pada manusia. Sebagai manusia, kita tidak hanya melakukan persepsi terhadap orang lain, tetapi juga mempersepsi diri kita sendiri. Saat mempersepsi diri sendiri itu, diri kita menjadi subjek dan objek persepsi sekaligus.¹⁰

Gaya hidup dikutip dari Kotler (2002) adalah pola hidup seseorang di dunia yang mengekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opini. Secara umum dapat diartikan sebagai suatu gaya yang dikenal dengan bagaimana orang menghabiskan waktunya (aktivitas).¹¹

Wawan dan Dewi. M (2010: 56), berpendapat bahwa perilaku kesehatan adalah suatu respons seseorang (organisme) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makan serta lingkungan.¹²

Kosa dan Robetson dalam Atikah Proverawati dan Eni Rahmawati (2011), bahwa perilaku kesehatan individu cenderung dipengaruhi oleh sikap kepercayaan orang yang bersangkutan terhadap kondisi kesehatan yang diinginkan dan kurang pada pengetahuan biologisnya.¹³

Ariza Sofiana (2009), mendefinisikan sehat sebagai suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental dan sosial yang sejahtera dan bukan hanya ketiadaan penyakit dan lemah. Meskipun berguna dan tepat, definisi ini dianggap terlalu ideal dan tidak nyata. Definisi kesehatan berkembang seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta standard kesejahteraan manusia secara umum. Selain sehat secara fisik, jiwa dan sosial, saat ini sehat secara spiritual pun telah menjadi pengertian yang semakin mengglobal. Sehat juga didefinisikan sebagai suatu keadaan sempurna baik jasmani, rohani, maupun kesejahteraan sosial seseorang.¹⁴

Soekidjo Notoatmodjo (2007) berpendapat perilaku kesehatan adalah respon seseorang (organisme) terhadap stimulus atas objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan dan upaya pencarian

¹⁰ SUMARWAN, U. *Perilaku Konsumen: Teori dan Penerapannya dalam Pemasaran*. Edisi Kedua. (Bogor (ID): Ghalia Indonesia 2011), 63

¹¹ Kotler, Philip. *Marketing places*. (New York The Free Press Adivision Of Simon And Schuster, 2002), 192

¹² Ahmad;Wawan, Dewi, Maria. *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku manusia*. (Yogyakarta: Nuha Medika, 2010), 56

¹³ Wawan & Dewi M. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. (Yogyakarta: Nuha Medika, 2010), 62

¹⁴ Ariza Sofiana, *Mempertahankan Kebugaran Lanjut Usia*, (Jakarta : Trubus Agriwidya 2009), 10

fasilitas kesehatan. Perilaku seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit. Oleh sebab itu, perilaku pemeliharaan kesehatan ini pada garis besarnya dikelompokkan menjadi dua, yaitu:¹⁵

1. Perilaku orang yang sehat agar tetap sehat dan meningkat. Oleh sebab itu perilaku ini disebut perilaku (healty behavior), yang mencakup perilaku-perilaku (overt dan covert behavior) dalam mencegah atau menghindari dari penyakit dan penyebab penyakit atau penyebab masalah kesehatan (perilaku prepektif), dan perilaku dalam mengupayakan peningkatan kesehatan (perilaku promotif)
2. Perilaku orang yang sakit atau telah terkena masalah kesehatan untuk memperoleh penyembuhan atau pemecahan masalah kesehatan. Oleh sebab itu perilaku ini disebut perilaku pencarian pelayanan kesehatan. Perilaku ini mencakup tindakan-tindakan yang diambil seseorang atau anaknya bila sakit atau terkena masalah kesehatan untuk memperoleh kesembuhan dan terlepasnya dari masalah kesehatan tersebut.

Dalam islam kesehatan adalah hal yang paling utama di samping beribadah. Bahkan dalam menjaga kesehatan juga ada nilai ibadah tersendiri, firman Allah :

وَأَحْسِنِ الدُّنْيَا مِنْ نَصِيْبِكَ تَنْسَ وَلَا الْأَخِرَةَ الدَّارَ اللَّهُ ءَاتِكَ فِيمَا وَابْتَغِ
 ۞ الْمُفْسِدِينَ تَحِبُّ لَا اللَّهُ إِنَّ الْأَرْضِ فِي الْفَسَادِ تَبِغِ وَلَا إِلَيْكَ اللَّهُ أَحْسَنَ كَمَا

Artinya: “Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.” Q.S./28. Al Qashash/77

¹⁵ Notoatmodjo Soekidjo. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. (Jakarta: Rineka Cipta. 2007), 23

Tubuh adalah tunggangan untuk beribadah, menjaganya adalah keharusan karena hal yang menyempurnakan wajib, wajib pula dilakukan. Dalam islam ada panutan paling berpengaruh, yaitu baginda agung nabi Muhammad SAW. Sebagai penuntun sekaligus pembawa risalah bagi umat di zaman akhir ini yang tersirat dari sabda beliau berupa *أَنَا سَيِّدٌ وَوَلَدِ أَدَمَ*.

Perlu diketahui rasullulah dalam kesehariannya dari bangun tidur sampai tidur lagi. ada banyak sekali gaya hidup beliau dalam menjaga kesehatan:

1. Pola tidur Rasulullah SAW

Pola tidur ala Rasulullah SAW, prinsip tidur Rasulullah SAW berbeda dengan orang pada umumnya Rasulullah mempunyai jam waktu tidur yang sedikit berbeda, Rasulullah SAW tidur lebih awal dan bangun lebih awal (An-nawawi, 2011, h.249) yang dimaksud tidur lebih awal dan bangun lebih awal adalah Rasulullah tidur di awal malam selepas isya dan bangun pada pertengahan malam di malam kedua untuk melakukan shalat sunnah tahajud, sebelum tidur Rasulullah bersiwak dan berwudu dan menggunakan pakaian yang pantas hal tersebut dilakukan bertujuan menjaga kebersihan dan kesehatan badan agar sirkulasi dalam melakukan proses pemulihan atau regenerasi berjalan dengan baik dan jangan lupa berdoa dan berdzikir sebelum tidur agar di lindungi dari setan yang terkutuk, Rasulullah wasalam biasa bangun pada pertengahan malam dan jangan lupa untuk shalat subuh berjamaah di masjid, mengapa demikian pada pagi hari udara masih sangat segar dan berjalan kaki ke masjid merupakan salah satu pola yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Diantaranya yaitu untuk menjaga kesehatan jantung, mengolah saluran ke paru-paru dan Menjaga saluran pernafasan.

2. Pola Makan Rasulullah SAW

Prinsip Rasulullah dalam menjaga kebaikan kesehatan makanannya yaitu adalah makanan yang di makan harus hallalan toyiban, yang di maksud dari kata kata tersebut adalah makanan yang di makan harus halal dan baik (An-nawawi, 2011, h.103) Makanan yang sehat itu harus hallal baik dari bahan dasar makanannya maupun cara mengolah makanannya itu sendiri harus sudah sesuai apa yang di ajarkan oleh syariat Islam adapun makanan yang toyib yaitu makanan yang memiliki kandungan gizi yang mengandung berbagai macam kekayaan zat yang di perlukan oleh tubuh 5 sehari – hari, adapun prinsip selanjutnya dalam

menjaga porsi makan yang seharusnya adalah Rasulullah makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang, karena perut itu harus dibagi oleh tiga komponen yaitu 1/3 untuk makanan 1/3 untuk air dan 1/3 lagi untuk udara agar kondisi tubuh tetap baik dan penyerapan makanan atau proses pencernaan dilakukan secara optimal oleh tubuh.

3. Pola Hidup Bersih Rasulullah SAW

Bukan hanya dari segi makanan pola hidup yang baik saja Rasulullah mengajarkan kita untuk selalu bersih dan rapih setiap waktu, beliau senantiasa nampak bersih dan rapih walaupun pakaian beliau hanya tidak lebih dari dua salinan saja. Tidak pernah terlihat bintik hitam atau kuning pada kain sorbanya beliau selalu menjaga kebersihan pakaian yang dikenakanya, begitupun pada kebersihan tubuhnya sendiri beliau rajin mencukur bulu halus pada bagian tubuhnya menggosokkan siwak pada bagian mulutnya, rambut beliau selalu tersisir rapi dan beliau selalu menggunakan minyak yang wangi dan mengoleskan ke tubuhnya, dalam satu riwayat menyebutkan “gosoklah gigimu berulang ulang sebab itu membersihkan mulut dan disukai Allah” Rasulullah menggosokkan siwak bukan hanya saja pada saat hendak tidur melainkan setelah makan setiap hendak sholat pun Rasulullah melakukannya.

4. Pola Menjaga sikap Rasulullah SAW

Suatu riwayat menceritakan bahwa seorang utusan bani nadhir datang menemui Rasulullah dan orang tersebutpun meminta nasihat pendek jika ia ingin masuk surga dan terlepas dari siksa neraka beliaupun menyampaikan hanya satu kalimat pendek saja “jangan marah” barang siapa yang marah hendaklah merubah posisi jika seseorang marah dalam keadaan berdiri hendaklah duduk, jika marah sedang duduk hendaklah berbaring, jikalau masih marah segeralah ambil wudhu dan shalat sunah dua rakaat meminta pertolongan dan ampun kepada Allah SWT (An- nawawi, 2011, h.126) Rasulullah juga untuk mengajarkan supaya tidak iri hati, iri hati itu adalah suara kandungan dari berburuk sangka, apabila hilangnya rasa ikhlas dan sabar maka akan timbulah kecemasan yang akan membuat kita mudah terserang penyakit stres dan apabila seseorang stress kondisi tubuhnya akan

melemah dan mudah terserang penyakit, salah satu cara yang dianjurkan adalah berpuasa sunah.

5. Pola Menjaga kebugaran Rasulullah SAW

Rasulullah SAW sering juga berolahraga menjaga kondisi tubuhnya agar tetap bugar, Rasulullah sangat senang memanah, berkuda, dan berenang dalam sebuah hadist Rasulullah bersabda “Ajarilah anakmu berenang dan memanah” (HR.Dailami) berolahraga secara rutin dapat mengilangkan stres, membuat persendian jadi tidak kaku, membuat otot mejadi kuat dan aliran darah berjalan lancar karena denyut jantung berdetak semakin cepat membuat pendistribusian darah menjadi lancar, Rasulullah SAW senang berjalan didalam kesehariannya beliau berjalan kepasar ke masjid saat bersilaturahmi ke rumah sahabat – sahabatnya beliau senang untuk berjalan kaki, Membuat jantung menjadi sehat dan kondisi tubuh menjadi lebih bugar.

Strategi Penyuluhan dan Pendampingan

Metode penyuluhan dapat diartikan sebagai cara atau teknik penyampaian materi penyuluhan oleh para penyuluh kepada masyarakat baik secara langsung maupun tidak langsung, agar mereka tahu, mau dan mampu menerapkan inovasi . Umumnya pesan terdiri dari sejumlah simbol dan isi pesan inilah yang memperoleh perlakuan. Bentuk perlakuan tersebut memilih, menata, menyederhanakan, menyajikan dll.¹⁶

Metode penyuluhan menjadi tiga golongan berdasarkan jumlah sasaran yang dapat dicapai, yaitu : metode berdasarkan pendekatan perseorangan, metode berdasarkan pendekatan kelompok, dan metode berdasarkan peningkatan massal. Sedangkan teknik penyuluhan juga dibagi menjadi tiga, yaitu : teknik komunikasi informatif , teknik komunikasi persuasi, dan teknik komunikasi koersif.

Strategi pendampingan merupakan proses awal untuk menyiapkan pendampingan kepada Santri agar proses pendampingan tersebut bisa dilakukan secara terencana, terprogram, dan terlaksana bersama

¹⁶<http://forester-untad.blogspot.co.id/2013/02/teknik-dan-metode-dalam-sistem.html>.
Diakses pada tanggal 6/08/2021 pukul 21.35 WIB

Santri/komunitas. Berikut ini susunan strategi pendampingan menggunakan metode PAR:¹⁷

1. Mengetahui kondisi riil Santri/komunitas (*to know*)

Dalam tahap untuk mengetahui persoalan kesehatan santri, peneliti tidak perlu melakukan inkulturasi sebab proses penelitian dilakukan di pondok pesantren. Sehingga peneliti paham dengan kondisi Santri saat ini dan sebelumnya yang sudah terjadi.

2. Memahami problem komunitas (*to understand*)

Tahap *to understand* ini untuk memahami permasalahan komunitas yang diperoleh peneliti melalui FGD (focus group discussion) dengan anggota komunitas.

3. Merencanakan pemecahan masalah komunitas (*to plan*)

Dalam perencanaan pemecahan masalah kurangnya kepehaman tentang masalah kesehatan, bagaimana cara dan rencana-rencana apa dari komunitas supaya kegiatan untuk memecahkan masalah dapat dicari.

4. Melakukan aksi (*to action*)

Kegiatan aksi ini yakni memberdayakan para anggota komunitas untuk memanfaatkan waktu luang mereka dijadikan kegiatan yang menghasilkan solusi dari permasalahan yang ada.

5. Refleksi (*to reflection*)

Tahap yang terakhir yakni refleksi yang merupakan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan dan dimana refleksi ini untuk mengetahui kegiatan ini bisa dilanjutkan oleh Santri atau tidak.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Implementasi kegiatan

Sebagai salah satu tugas tri dharma perguruan tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat, tentunya harus diupayakan untuk menjadi prioritas kegiatan. Hal itu dapat diketahui dari implementasi kegiatan berupa pendampingan dan penyuluhan kepada masyarakat atau santri di pondok pesantren Darussalam sumbersari kencong kepung kediri berupa “penyuluhan dan pendampingan konsep hidup sehat ala rosulullah”. Proses

¹⁷ Agus Afandi, *Panduan Penyelenggaraan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Transformatif*, (Surabaya: LPPM UIN Sunan Ampel, 2014), 51-60.

penyuluhan dan pendampingan memerlukan beberapa teknik tersendiri, agar hasil bisa maksimal dan tanpa kendala yang serius, tugas pendamping adalah memilih dari berbagai teknik yang paling tepat untuk meniptakan proses pengadaan yang baik. Ketepatan penggunaan teknik dalam menyampaikan pembelajaran sangatlah tergantung pada penyampaian.

Penyuluhan dan pendampingan di mulai awal bulan agustus yakni tanggal 10 agustus 2021 dengan mendiskusikan rencana tersebut kepada kepala pondok yaitu bapak khoiril anam.¹⁸ Dalam pembahasan awal tersebut bapak khoiril anam menyetujui kegiatan ini. Munculnya kegiatan ini atas inisiatif peneliti, karena seperti yang telah diketahui Konsep Hidup Sehat Ala Rosulullah sehausnya sudah menjadi pedoman yang diikuti umat islam dimanapun dirinya berada.

Agenda Kegiatan

Kegiatan	Waktu
Perncaanaan penyuluhan dan pendampingan	10 Agustus 2021
Pelaksanaan penyuluhan	12 Agustus 2021
Pelaksanaan pendampingan	12 – 20 Agustus 2021
Evaluasi kegiatan	25 Agustus 2021

Pelaksanaan pelatihan berlangsung dengan lancar. Pelatihan diikuti oleh santri putra Darrussalam, yaitu dengan memberikan edukasi tentang hidup sehat ala rosulullah seperti contoh bersih diri dengan air yang cukup dan suci, bersiwak/sikat gigi, bangun pagi, makan secukupnya, makan secara perlahan, jangan minum air dalam satu nafas, puasa, makan kurma, dan berolahraga. Kemudian peneliti memantau dan mendokumentasikan berlangsungnya kegiatan pelatihan tersebut.

Setelah kegiatan selesai peneliti mengumpulkan data dan dilanjutkan reduksi data. Diteruskan melaksanakan evaluasi pelaksanaan kegiatan.

Dampak Perubahan

Dampak perubahan atas adanya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat “Penyuluhan Dan Pendampingan Konsep Hidup Sehat Ala Rosulullah Di Pondok Pesantren Darussalam” yang dilaksanakan pada

¹⁸ Sesuai dengan fildnote 17

tanggal 12 – 20 Agustus 2021 sangat terasa bagi santri-santri yang mengikuti kegiatan ini Dampak perubahan dapat dilihat sebagai berikut:

Pertama, Sebelum diadakan kegiatan santri dalam hal pengetahuan kesehatan masih kurang walaupun setiap hari mempraktekan hidup sehat ala Rasulullah, setelah di adakan pelatihan para santri bisa mempraktekannya dengan baik

Kedua, dalam hal pola makan dan minum para santri masih sedikit yang mencontoh prilaku rosullullah. Setelah mengikuti pelatihan dan memberikan edukasi bagaimana cara yang baik dan benar tentang pola makan dan minum sedikit demi sedikit para santri terbiasa mengamalkan apa yang di contoh oleh rosullullah.

Ketiga, dalam mengamalkan sunnat berpuasa para santri masih belum banyak yang mengamalkannya, setelah diadakan pelatihan penyuluhan dan pendampingan pola hidup sehat ala rsullullah yang mana berpuasa juga dapat meningkatkan kesehatan para santri semakin bersemangat untuk mengamalkan puasa sunnat.

Dukungan masyarakat

Dampak perubahan atas adanya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat “Penyuluhan Dan Pendampingan Konsep Hidup Sehat Ala Rasulullah Di Pondok Pesantren Darussalam” yang dilaksanakan pada tanggal 10 – 25 Agustus 202 dalam hal ini dukungan dari masyarakat sekitar ikut mensupport adanya kegiatan ini, dampak perubahan dapat dilihat sebagai berikut: *Pertama*, Sebelum adanya kegiatan pealatihan ini para santri masih belum bisa mencontoh prilaku rosullullah tentang hal kesehatan seperti halnya, kurang menjaga kebersihan, bangun kesiangan ,jarang bersih diri atau mandi makan dan minum juga masih jauh yang di contohkan rusullullah sehingga kesehatan santri banyak yang terganngu, akan tetapi dengan di adakan pelatihan oleh peneliti sekarang sedikit demi sedikit para santri mau mengikuti apa yang di contohkan oleh rosullullah dan sekarang dari lembaga pondok pesantren darusslam sumbersari peneliti di minta untuk memberikan pelatihan lagi kepada santri yang belum mengikuti kegitan tentang penyuluhan dan pendampingan hidup sehat ala rosullullah.

Komunikasi dengan Masyarakat

Untuk pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat saya menjaga komunikasi yang baik dengan masyarakat. Contoh nyata adalah saat “Penyuluhan Dan Pendampingan Konsep Hidup Sehat Ala Rosulullah Di Pondok Pesantren Darussalam” yang dilaksanakan pada tanggal 10 – 25 Agustus 2021 sebagai berikut: Pertama, Komunikasi dengan kepala pondok dan Pembina asrama, Peneliti telah berhasil mengkomunikasikan perencanaan tentang “Penyuluhan Dan Pendampingan Konsep Hidup Sehat Ala Rosulullah Di Pondok Pesantren Darussalam

Kerjasama dengan Masyarakat

Untuk pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat peneliti menjalin kerja sama yang baik dengan masyarakat. Contoh nyata adalah saat “Penyuluhan Dan Pendampingan Konsep Hidup Sehat Ala Rosulullah Di Pondok Pesantren Darussalam” yang dilaksanakan pada tanggal 10 – 25 Agustus 2021 sebagai berikut: Pertama, kerja sama dengan kepala pondok dan Pembina asrama, peneliti telah bekerja sama untuk mensukseskan pelaksanaan “Penyuluhan Dan Pendampingan Konsep Hidup Sehat Ala Rosulullah Di Pondok Pesantren Darussalam” dengan kepala pondok sehingga acara berlangsung dengan baik. Misalnya dalam persiapan kegiatan akan di laksanakan (tanggal 12 Agustus 2019) dengan bekerja sama mempersiapkan seperti meja, bangku, kapur, papan tulis dengan para santri . Selain itu juga bekerja sama membersihkan tempat, menata ruangan dalam kelas yang akan di gunakan sebagai tempat kegiatan “Penyuluhan Dan Pendampingan Konsep Hidup Sehat Ala Rosulullah Di Pondok Pesantren Darussalam”.

Diskusi Keilmuan

Progam ini bisa berhasil karena ada kerjasama yang baik antara peneliti dengan pengurus pondok dan santri, dan saya sangat berterimakasih kepada para santri yang telah belajar bersama dengan saya dan juga menerima saya dengan baik lembaga ini yakni pondok pesantren Darussalam sumbersari kencong kepong kepong kediri, atas semangat para santri maka progam ini bisa berjalan dengan baik dan juga memberikan dampak yang baik bagi para santri di pondok pesantren Darussalam sumbersari kencong kepong kepong kediri,

Menurut Lewis Thomas dan Elaine B. Johnson (2014) kerjasama adalah pengelompokan yang terjadi di antara makhluk-makhluk hidup yang kita kenal. Kerja sama atau belajar bersama adalah proses beregu (berkelompok) di mana anggota-anggotanya mendukung dan saling mengandalkan untuk mencapai suatu hasil mufakat. Ruang kelas suatu tempat yang sangat baik untuk membangun kemampuan kelompok (tim), yang anda butuhkan kemudian di dalam kehidupan. Dengan bekerjasama kelompok kecil akan mampu mengatasi berbagai bentuk rintangan, bertindak mandiri dan dengan penuh rasa tanggung jawab, mengandalkan bakat atau pemikiran setiap anggota kelompok, mempercayai orang lain, mengeluarkan pendapat dan mengambil keputusan.¹⁹

Menurut Robert L. Clitrap dalam Roestiyah (2008) menyatakan “Kerjasama adalah merupakan suatu kegiatan dalam berkelompok untuk mengerjakan atau menyelesaikan suatu tugas secara bersama-sama”, dalam kerjasama ini biasanya terjadi interaksi 47 antar anggota kelompok dan mempunyai tujuan yang sama untuk dapat dicapai bersama-sama. Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kerjasama adalah keinginan untuk bekerja secara bersama-sama dengan orang lain secara keseluruhan dan menjadi bagian dari kelompok dalam memecahkan suatu permasalahan.²⁰

Aspek-aspek Kerjasama dalam Belajar Johnson dalam Anita (2007) mengemukakan dalam model pembelajaran PBL ada 4 unsur yaitu:²¹

1. Saling ketergantungan positif Setiap anggota memiliki peran yang sama besar dan semuanya bekerja demi tercapainya satu tujuan yang sama, artinya setiap anggota kelompok harus memberikan kontribusi yang sama dalam setiap upaya kelompok dalam mengerjakan tugas.
2. Tanggungjawab perorangan Setiap siswa memiliki tanggungjawab pribadi atau perorangan dalam ikatan kerjasama yang memunculkan rasa saling ketergantungan yang bernilai positif karena masing-masing memiliki peran untuk bersama-sama.

¹⁹ Thomas, Lewis; Johnson, Elaine B. *Contextual Teaching Learning*.(Jakarta: Kaifa, 2014.)164

²⁰ Roestiyah. Strategi Belajar Mengajar, (Jakarta : Rineka Cipta. 2008.), 15

²¹Anita, Woolfolk, and Kay Margetts. *Educational Psychology Australian Edition*. (Pearson Higher Education AU, 2012.), 30

3. Komunikasi antar anggota Setiap siswa harus berlatih untuk berkomunikasi satu sama lain dalam kelompok agar setiap siswa dapat mengerti dan memahami materi pelajaran yang dipelajari dalam proses belajar.
4. Saling menghargai Dalam kelompok siswa dituntut agar saling menghargai antar satu sama lain, tidak terbatas oleh peringkat kelas rendah, sedang atau pun tinggi. Jadi dalam kelompok itu siswa yang memiliki tingkat kecerdasan yang lebih dari teman-temannya harus mau membantu menjelaskan materi yang telah dipaparkan oleh guru kepada temannya yang kurang cerdas agar dapat mengerti materi pelajaran. Dengan seperti itu semua siswa dapat mengerti materi yang dijelaskan oleh guru.

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan dan pendampingan masyarakat ini dipandang cukup berhasil menyadarkan masyarakat tentang kondisi lingkungan yang ada saat ini. Dalam pendampingan juga dimunculkan kerjasama dan komunikasi yang baik antara peneliti dan masyarakat serta adanya peran serta masyarakat atau santri pondok pesantren darusslam sumber Sari Kepung Kediri secara aktif dalam mensukseskan program. Banyaknya para santri yang berpartisipasi serta kemampuan diri untuk merubah hidup lebih sehat sebagai mana yang sudah di contohkan oleh Rasulullah juga menunjukkan kesuksesan pembelajaran dalam rangka penguatan keagamaan bagi santri. Semua para santri yang ikut pelatihan juga memberikan contoh baik kepada teman – temannya, para santri menunjukkan apresiasi yang menyeluruh bagi santri untuk terus melaksanakan kegiatan-kegiatan di bidang kesehatan yang mendapat dukungan penuh dari pengurus dan masyarakat. Kesuksesan program ini juga dapat dijadikan sebuah model pelaksanaan kegiatan hidup sehat di tempat lain dengan menyesuaikan konteks yang ada.

Daftar Pustaka

- Agus Afandi, dkk. *Modul Participatory Action Research (PAR)*. (IAIN Sunan Ampel Surabaya: Lembaga Pengabdian Santri (LPM) 2013)
- Agus Afandi, *Panduan Penyelenggaraan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Transformatif*, (Surabaya: LPPM UIN Sunan Ampel, 2014)

Ariza Sofiana, *Mempertahankan Kebugaran Lanjut Usia*, (Jakarta : Trubus Agriwidya 2009)

<http://forester-untad.blogspot.co.id/2013/02/teknik-dan-metode-dalam-sistem.html>. Diakses pada tanggal 6/08/2021 pukul 21.35 WIB

<https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/38778/uu-no-36-tahun-2009> di akses pada tanggal 6agustus 2021 pukul 20.57.

Kotler, Philip. *Marketing places*. (New York The Free Press Adivision Of Simon And Schuster, 2002)

Mansour Fakh. *Jalan Lain*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar dan Insist Press, 2002)

Notoatmodjo Soekidjo. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. (Jakarta: Rineka Cipta. 2007)

Sumarwan, U. *Perilaku Konsumen: Teori dan Penerapannya dalam Pemasaran*. Edisi Kedua. (Bogor (ID): Ghalia Indonesia 2011)

Wawan & Dewi M. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. (Yogyakarta: Nuha Medika, 2010)

Copyright © 2021 **JPMD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Desa**: Vol. 2, No.3, Desember 2021, , e-ISSN; 2745-5947

Copyright rests with the authors

Copyright of JPMD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Desa is the property of JPMD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Desa and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express

JPMD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Desa, Vol. 2, No. 3, Desember 2021

written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use. <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/jpmd>