
Edukasi Kesehatan Santri Pesantren Tahfidzul Quran Pondok Bambu Kabupaten Bogor

**Rika Sa'diyah¹, Eva Dwi Kumala Sari², Nurfadhilah³, Moh. Khoirul Anam⁴, Indah Suwarni⁵, Kurniawan⁶,
Istiqomah⁷, Ai Sutini⁸, Lilik Sumarni⁹, Evi Sofia¹⁰, Hasnida¹¹, Siti Masithoh¹², Siti Shofiyah¹³
Husnul Khotimah¹⁴, Ilmi Zajuli Ichsan¹⁵**

Corresponding author: nurfadhilah.nf@umj.ac.id

^{1 3 4 6 9 13} Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

² STIT Al-Marhalah Al-'Ulya Bekasi, Indonesia

⁵ Universitas Ibnu Chaldun Jakarta, Indonesia

⁷ STAI SADRA Jakarta, Indonesia

⁸ Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, Indonesia

¹⁰ Universitas Pertamina Jakarta, Indonesia

¹¹ STIT INSIDA Jakarta, Indonesia

¹² Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

¹⁴ IPRIJA Jakarta, Indonesia

¹⁵ Universitas Mohammad Husni Thamrin Jakarta, Indonesia

Abstrak

Kegiatan bertujuan membuka ruang diskusi yang aman bagi santri untuk menyampaikan gagasan dan perasaan terkait kesehatan dan proses tumbuh kembang. Metode pelaksanaan edukasi dengan teknik curah pendapat dan diskusi selama 60 menit, dengan peserta 48 santri putra dan putri ditambah 2 pembina. Pengabdian ini diinisiasi oleh Asosiasi Dosen Peneliti Ilmu ke-Islaman dan Sosial (ADPIKS) bermitra dengan Pesantren Tahfidzul Quran Pondok Bambu, Desa Cogreg, Parung, Bogor. Proses edukasi berjalan sangat dinamis dengan interaksi dan partisipasi aktif hampir seluruh peserta. Diskusi membahas tema proses pertumbuhan fisik dan perkembangan santri, perubahan emosi, dan cara mengendalikan perasaan untuk meningkatkan kesehatan mental santri. Pasca kegiatan masih banyak santri yang melanjutkan diskusi, jadi sangat direkomendasikan untuk melaksanakan kegiatan serupa secara periodik agar menjawab keingintahuan santri dan membangun perilaku sehat.

Kata Kunci : edukasi, kesehatan, santri, proses tumbuh kembang, kesehatan mental

Abstract

The activity aims to open a safe discussion space for students to convey ideas and feelings related to health and the process of growth and development. The method of implementing education is brainstorming and discussion techniques for 60 minutes, with 48 male and female students plus 2 supervisors as participants. This service was initiated by the Islamic and Social Sciences Research Lecturers Association (ADPIKS) in partnership with the Tahfidzul Quran Pondok Bambu Islamic Boarding School, Cogreg Village, Parung, Bogor. The educational process runs very dynamically with interaction and active participation of almost all participants. The discussion discussed the themes of the process of physical growth and development of students, emotional changes, and how to control feelings to improve students' mental health. After the activity, there were still many students who continued the discussion, so it is highly recommended to carry out similar activities periodically to answer students' curiosity and build healthy behavior.

Keywords:. education, health, students, growth and development process, mental health

Pendahuluan

Pondok pesantren sebagai salah satu lembaga pendidikan dengan jumlah mendekati 40.000 unit dan jumlah santri lebih dari 4 juta sangat potensial menjadi sasaran upaya promosi kesehatan. Beberapa kegiatan yang dilakukan yaitu skrining untuk identifikasi potensi masalah kesehatan atau penyakit dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan warga pesantren (Ariguntar et al., 2023; Shabariah et al., 2023). Santri harus dalam kondisi sehat sejahtera untuk dapat melaksanakan proses pembelajaran optimal.

Santri berada pada rentang usia remaja, masa pubertas yaitu terjadinya percepatan pertumbuhan dan perkembangan yang mengakibatkan perubahan fisik, mental, dan perilaku (Nurfadhilah, Namira, et al., 2022). Diperlukan pemahaman yang komprehensif untuk memastikan mereka melewati masa penuh gejala ini dan tercapai target tumbuh kembang serta terhindar dari berbagai masalah yang mungkin berdampak bagi masa kehidupan berikutnya, khususnya untuk mencapai visi Generasi Emas 2045 (Nurfadhilah, 2019).

Metode Pelaksanaan

Tahapan kegiatan diawali diskusi dan pertemuan langsung maupun via daring pada Januari 2024, baik oleh ADPIKS sendiri maupun bersama mitra. Pertemuan awal membahas identifikasi masalah dan merencanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra. Selanjutnya pada Februari 2024 dipublikasi informasi kegiatan untuk menggalang donasi dan

menentukan topik intervensi edukasi serta menunjuk fasilitator dan penanggung jawab masing-masing kegiatan spesifik.

Kegiatan dilaksanakan pada 9 Maret 2024 pukul 09.30 hingga 11.30, dilanjutkan Shalat Dzuhur dan makan bersama.

Hasil dan Pembahasan

Materi edukasi yang disampaikan dimulai dengan curah pendapat tentang definisi kesehatan. Peserta menyatakan bahwa sehat merupakan kondisi tidak sakit, peserta lain menyebutkan kebahagiaan sebagai tanda sehat. Mayoritas santri perempuan mempersepsi kesehatan mental lebih penting dari pada sehat secara fisik-biologis.

Peserta juga dapat menyebutkan tanda orang sehat dan tumbuh kembang dalam proses pubertas. Perubahan fisik yang menjadi sorotan yaitu citra tubuh, terdiri dari berat, tinggi, dan bentuk tubuh. Hampir semua peserta menyatakan sudah mengalami *menarche* dan mimpi basah.

Salah satu santri bertanya tentang tinggi badan ideal. Fasilitator membahas urutan perubahan fisik dan percepatan pertumbuhan yang mendahului kemunculan tanda primer pubertas (*menarche* dan mimpi basah). Jadi, bagi beberapa santri yang belum mengalami tanda primer, kesempatan untuk mengejar (*catch-up*) tinggi badan optimal sangat terbuka (Nurfadhilah & Auliah, 2023).

Perempuan dengan tinggi badan kurang dari 150 cm berisiko melahirkan anak stunting. Faktor lain yang juga berpengaruh yaitu genetika, aktivitas fisik, infeksi, dan tentunya asupan gizi (Nurfadhilah & Utomo, 2020b; O’Keeffe et al.,

2019). Makanan dan minuman tinggi kalsium tidak diserap secara optimal tanpa aktivitas fisik.

Pola istirahat juga menjadi faktor penting karena saat itu terjadi proses pemulihan, penggantian sel yang rusak, dan pertumbuhan. Santri terjadwal harus tidur pada pukul 22.00 dan kembali bangun pada pukul 03.00. Agar kualitas waktu istirahat terbaik, santri perlu melakukan aktivitas yang banyak, beragam, dan berulang (3B)(Nurfadhilah, Namira, et al., 2022; Nurfadhilah, Utomo, et al., 2022). Pastikan bahwa aktivitas yang dipilih dilakukan dengan senang hati (*enjoy*), diselesaikan dengan mudah (*easy*), mendapatkan hasil yang cemerlang (*excellent*), dan pada akhirnya berpotensi menghasilkan (*earn*), bahkan bisa jadi profesi di masa depan (Bahij et al., 2020; Nurfadhilah & Utomo, 2020a).



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Pernyataan berikutnya yang diajukan santri terkait pengelolaan emosi untuk meningkatkan kesehatan mental. Berbagai emosi perlu dikenali agar intensitasnya tidak berlebihan. Emosi pada dasarnya bersifat netral, manusialah yang memberi nilai positif atau negatif emosi dan merepresentasikannya menjadi perasaan. Emosi perlu diekspresikan, karena jika dipendam akan merusak diri. Perlu diperhatikan cara mengekspresikan emosi agar tidak melukai orang lain (Hyman, 2021; Nurfadhilah, 2020).

Kesimpulan dan Saran

Edukasi kesehatan santri sangat diperlukan sebagai forum aman berbagi gagasan dan perasaan terkait aktivitas harian untuk mencapai derajat kesehatan dan kesejahteraan setinggi-tingginya. Pertumbuhan fisik dan perkembangan mental serta sosial santri yang sangat dinamis perlu dipahami dan diantisipasi secara komprehensif agar terbentuk perilaku sehat, baik dalam hal gizi dan makanan, olah raga dan aktivitas fisik, pengelolaan stress, serta istirahat.

Santri mengikuti kegiatan dengan antusias, bahkan masih mencari kesempatan bertanya setelah sesi berakhir. Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara periodik dan berkesinambungan.

Daftar Pustaka

- Ariguntar, T., Tias, W., Nasution, L. S., & Wahyuni, T. (2023). Edukasi Tanda dan Gejala Hepatitis Akut dalam Upaya Memutus Mata Rantai Penularan di Pondok Pesantren Al-Fathonah Cirebon. *JARAS Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan, 1*(1), 8–13. <https://doi.org/10.24853/jaras.1.1.8-13>
- Bahij, A. A., Nurfadhilah, & Erlina, I. (2020). Remaja Juara Cerdas Menghadapi Pubertas. In *Puskurbuk* (1st ed.). <https://fkm.umj.ac.id/launch-buku-pubertas-siap-menghadapi/>
- Hyman, D. A. (2021). The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health. In *UNICEF* (Vol. 182, Issue 4). UNICEF.
- Nurfadhilah, & Utomo, E. (2020b). *Pubertas: Siap menghadapi* (Juli 2020). FKM UMJ. <https://fkm.umj.ac.id/wp-content/uploads/2020/12/BUKU-PUBERTAS-des.pdf>
- Nurfadhilah, Utomo, E., Sinyanyuri, S., Bahij, A. A., Linda, O., Hidayati, Sinurat, T. I., & Sa'diyah, R. (2022). Implementasi pendidikan pubertas pada jenjang sekolah dasar. *Altafani: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1*(1), 47–55. <https://e-journal.fkmumj.ac.id/index.php/ALTAFANI/article/view/210/153>
- O'Keeffe, L. M., Frysz, M., Bell, J. A., Howe, L. D., & Fraser, A. (2019). Puberty timing and adiposity change across childhood and adolescence: disentangling cause and consequence. *Journal of Research for Nursing Education, 28*(2), 10–11. https://doi.org/10.19015/jasne.28.2_10
- Shabariah, R., Ariguntar, T., Tias, W., & Wahyuni, T. (2023). Program Skrining Kesehatan Awal Sebagai Upaya Meningkatkan Status Kesehatan Guru dan Murid di Pondok Pesantren Al-Fathonah. *JARAS Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan, 1*(1), 14–19. <https://doi.org/10.24853/jaras.1.1.14-19>