

Integrasi Nilai QS. Al-Ma'un Melalui Webminar : Penyuluhan Pola Hidup Sehat dalam Perspektif Al-Qur'an pada Siswa di SMA Tangerang Selatan

**Suherman Jaksa¹, Siti Mila Karmila², Tasya Diah Anggraeni³, Dina Agniati⁴,
Andriyani⁵, Nurmalia Lusida⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis : Suherman Jaksa

E-mail : suherman@umj.ac.id

Abstrak

Al-Qur'an adalah sebuah kitab yang menjadi hudan bagi umat manusia. Pedoman untuk siapa saja yang mau mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Selain sebagai petunjuk, al-Qur'an juga menjadi syifā untuk mereka yang mengimaninya. Tugas ini membahas tentang pola hidup sehat dalam perspektif Al-Qur'an yang dikaji pada siswa SMA di Tangerang selatan melalui Webinar dengan zoom. Kajian ini dilatarbelakangi adanya pola remaja manusia yang serba instan atau yang sering disebut dengan gaya hidup pragmatisme. Gaya hidup pragmatisme, dengan mengkonsumsi makanan yang siap saji, kurang baik bagi kesehatan, yang mana makan yang siap saji sangat banyak mengandung bahan kimia dan menimbulkan efek jangka panjang. Oleh karena itu, dalam hal ini perlu adanya suatu wujud kepedulian dan kesadaran dari diri sendiri untuk menciptakan hidup sehat dan bersih. Pola hidup sehat dan bersih tersebut telah diterangkan dalam Al-Qur'an, yang dijadikan dasar hidup manusia di dunia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Bagaimana Pola hidup sehat menurut Al-Qur'an (2) Bagaimanakah gambaran tingkat pengetahuan remaja SMA tentang Pola Hidup Sehat dalam Perspektif Al-Qur'an.

Kata Kunci - hidup sehat, perspektif Al-Qur'an

Abstract

The Qur'an is a book that is a guide for mankind. A guide for anyone who wants to achieve happiness in this world and in the hereafter. In addition to being a guide, the Qur'an is also a guide for those who believe in it. This assignment discusses a healthy lifestyle from the perspective of the Qur'an which is studied among high school students in South Tangerang through a Webinar with zoom. This study is motivated by the pattern of human youth who are all instant or what is often called a pragmatic lifestyle. A pragmatic lifestyle, by consuming fast food, is not good for health, where fast food contains a lot of chemicals and has long-term effects. Therefore, in this case, there needs to be a form of concern and awareness from oneself to create a healthy and clean life. This healthy and clean lifestyle has been explained in the Qur'an, which is used as the basis for human life in the world. This study aims to determine: (1) How is a healthy lifestyle according to the Qur'an (2) How is the level of knowledge of high school teenagers about a Healthy Lifestyle from the Perspective of the Qur'an. This research is a literature study with data collection techniques by examining various book references, interpretations of Al-Quran verses which are used as literature studies to discuss healthy lifestyle patterns

Keyword - healthy life, perspective of the Qur'an

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah salah satu faktor penentu seseorang dalam kehidupan. Sebagaimana pepatah mengatakan bahwasannya sehat itu mahal harganya. Badan dan jiwa pada diri manusia, bagaikan dua sisi yang berbeda ibarat dalam satu keping mata uang. Keduanya ada bersamaan dan saling berinteraksi serta saling mempengaruhi. Badan yang sehat memiliki kontribusi untuk memperoleh jiwa yang sehat. Begitu juga sebaliknya jiwa yang sehat juga memiliki kontribusi yang signifikan untuk menjadikan tubuh sehat (Agus Mustofa, 2004). Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2023 ada hampir 1,2 miliar remaja (usia 10-19 tahun) di seluruh dunia. Di beberapa negara, remaja merupakan seperempat dari populasi dan jumlah remaja diperkirakan akan meningkat hingga tahun 2050, terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (LMIC) yang dihuni oleh hampir 90% remaja berusia 10 hingga 19 tahun. Badan Pusat Statistik (BPS) mengestimasi, ada 64,16 juta pemuda di Indonesia pada 2023. Jumlah itu setara dengan 23,18% dari total penduduk di tanah air sepanjang tahun lalu. Ditinjau dari kelompok umurnya, pemuda Indonesia paling banyak berada di kelompok umur 19-24 tahun, yakni 39,78%. Sebanyak 39,05% pemuda berasal dari kelompok umur 25-30 tahun. Sementara, 21,17% pemuda berusia 16-18 tahun. Adapun, Papua menjadi provinsi dengan persentase pemuda paling tinggi pada 2023, yakni 26,64%. Setelahnya ada Papua Barat dan Kepulauan Riau dengan persentase pemuda masing-masing sebesar 26,17% dan 25,38%.

Ade Hashman, 2012 dalam bukunya yang berjudul "Rahasia Kesehatan Rasulullah" mengutip pendapat seorang dokter bernama Herophilus yang hidup sekitar 323 SM yang mengatakan bahwa, ketika tidak ada kesehatan, kearifan sendiri tidak akan tercapai, seni tidak akan muncul, kekuatan akan sirna, kekayaan menjadi tidak berguna, dan kecerdasan tidak akan bisa di praktikan. Dalam hal ini, sehat merupakan hal yang penting agar seseorang mampu menikmati hidup ini. Semua kelezatan duniawi terasa hampa ketika kesehatan sirna, misalnya kelezatan makan menjadi hambar, kesejukan saat minum menjadi hilang dan tidur pun tidak akan nyenyak, perasaan juga akan terasa gelisah ketika seseorang sedang sakit. Akan tetapi pada saat ini, sebagian orang beranggapan bahwa kesehatan masih dipandang sebelah mata, banyak orang pada saat ini yang sering mengkonsumsi makanan yang cepat saji dan kurang memperhatikan efek atau akibat yang akan dituai saat usianya tua nanti. Dalam hal ini, akan berakibat kurang baik bagi kesehatan orang tersebut, dan seseorang akan sadar apabila orang tersebut sedang dalam keadaan sakit, ia akan merasa bahwa kesehatan itu sangat berharga. Pada saat inilah ia benar-benar merasakan kehilangan nikmat kesehatan. Salah satu ayat dalam Al-Qur'an telah menerangkan bagaimana pola hidup sehat dengan makan-makan bergizi dan tidak berlebihan. Hal ini tertera dalam surat Al-A'raf ayat 31.

يٰۤاٰدَمُ خُذْ وَاٰزِيۡنَكَرَّ عِنۡدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوۡا وَاَشْرَبُوۡا وَلَا

تُسْرِفُوۡا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيۡنَ ﴿۳۱﴾

(Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan). Dalam ayat ini, Allah mengatur urusan makan dan minum. Jika pada masa Jahiliyah, manusia yang mengerjakan haji hanya makan makanan yang mengenyangkan saja, tidak makan makanan yang baik dan sehat yang dapat menambah gizi dan vitamin yang diperlukan oleh badan, maka dengan turunnya ayat ini, makanan dan minuman itu harus disempurnakan gizinya dan diatur waktu menyantapnya dengan terpelihara kesehatannya. Dengan begitu manusia lebih kuat mengerjakan ibadah.

Sebagai contoh pola hidup orang sekarang yang disebut sebagai pola hidup pragmatisme (pola hidup serba instan), yakni seseorang lebih menyukai hal-hal yang 4 praktis, tidak repot dan cepat saji. Pola hidup yang demikian misalnya mengkonsumsi makanan siap saji (fast food, soft drink), penggunaan bumbu penyedap msg yang mengandung bahan kimia sintetis, tidak baik bagi

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

kesehatan, kandungan bahan pengawetnya sedikit demi sedikit akan menumpu dalam tubuh dan menimbulkan penyakit di kemudian hari. Pemeliharaan kesehatan dalam Islam terletak pada kehidupan yang bersih, aktif, tenang, moderat, adil, proporsional, seimbang, dan alami. Jangan melakukan sesuatu dengan mengabaikan kebutuhan diri. Sabda Nabi Saw, “sesungguhnya badanmu punya hak atas dirimu” Nabi Saw menegur beberapa sahabatnya yang bermaksud melampaui batas, bersifat ekstrem, dan berlebih-lebihan dalam beribadah. Ketika ada seseorang sahabat yang berazam, akan berpuasa terus menerus, shalat tahajut sepanjang malam penuh sehingga kebutuhan jasmaniahnya terabaikan. Nabi malah mengatakan “sesungguhnya aku mengawini wanita, memakan daging, aku tidur, bangun (shalat malam), puasa dan berbuka. Siapa yang tidak menyukai sunnahku maka dia bukan dari ummatku,” [HR Bukhari dan muslim].

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا؟

[“Allah tidak membebani seseorang, melainkan sesuai dengan kadar kemampuannya,” QS AL Baqarah 286]. Perintah-perintah dalam ibadah selalu proporsional dalam menjaga keseimbangan kebutuhan material dan spiritual.

METODE

Pada kegiatan ini, pembicara memberikan edukasi kepada para partisipan terkait pola hidup sehat yang dijelaskan dan diajarkan dalam Al Qur'an seperti: Pola makan, pola gerak, pola pikir/ kesehatan mental dan produktivitas yang di anjurkan dalam Al Qur'an. Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan dengan menggunakan media internet yang biasa dikenal dengan istilah webinar. Kegiatan penyuluhan ini berhasil karena menggabungkan teknik sharing pengetahuan dengan dialog interaktif dengan mempersilahkan audiens untuk bertanya baik secara lisan maupun tulisan di kolom komentar platform aplikasi zoom meeting. Webinar ini dilakukan guna memberikan pengetahuan pada siswa SMA mengenai pentingnya pola hidup sehat dalam perspektif Al-Qur'an yaitu . Pembagian Online flyer di sosial media guna menarik audiens untuk ikut hadir dalam kegiatan ini. Pemilihan penyuluhan dalam bentuk webinar bertujuan untuk dapat menjangkau banyak peserta. Pelaksanaan penyuluhan berbasis daring atau yang sering dikenal dengan webinar pada kegiatan ini terlaksana melalui aplikasi zoom meeting. Tim panitia telah menentukan kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 18 November 2024 Pukul 19.00 WIB. Jumlah dari peserta yang hadir dalam penyuluhan ini ada sekitar 46 peserta.

Adapun tahapan pelaksanaan meliputi : Mengidentifikasi masalah melalui survei menurut WHO dan Riskesdas terkait pola hidup sehat pada remaja khususnya siswa SMA, Menentukan judul dan konsultasi pada dosen pembimbing, Pembuatan proposal dan pemaparan proposal, Meneliti dan melakukan kajian pustaka (library research), Berdiskusi dengan narasumber, Pembuatan Term Of Reference untuk narasumber, Penyebaran leaflet di sosial media, Pembukaan Pendaftaran, Dilanjut tahap persiapan materi penyuluhan dan alat komunikasi untuk keperluan webinar, Kemudian peserta yang ingin mendaftar diwajibkan untuk mengisi Pre-test terlebih dahulu. Setelah itu masuk dalam tahap pelaksanaan yakni penyampaian materi, dilanjutkan sesi tanya jawab peserta dan pengisian post-test, tahap terakhir pemberian sertifikat pada narasumber dan peserta kemudian penutupan.



Gambar 1.
Flyer Online

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian melalui webinar berjudul "Integrasi Nilai Al Quran melalui Webinar: Penyuluhan Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif Al Qur'an pada siswa di SMA Tangerang Selatan" telah dilakukan dengan interaktif selama pelaksanaannya oleh pembicara. Diharapkan dari acara webinar ini para peserta untuk lebih memiliki kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat. Dalam materi yang diberikan terdapat 3 Point utama bagaimana pola hidup sehat yang sesuai dengan perspektif Al Quran :

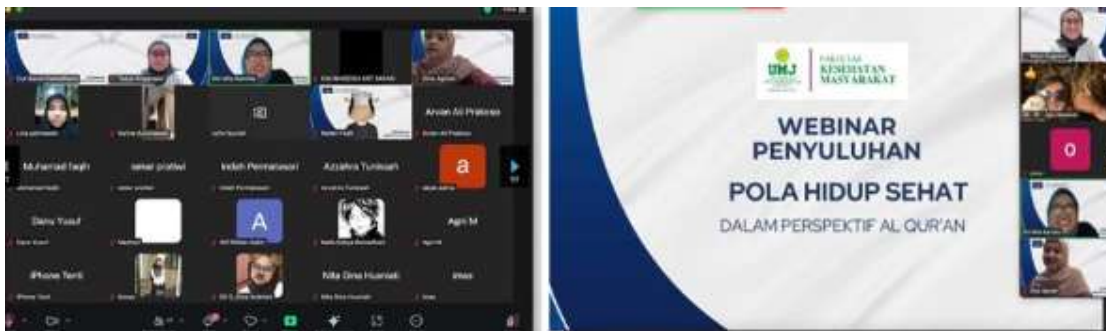
Pertama : Pola Hidup sehat dibagi menjadi 3 bagian yaitu pertama Pola makan dapat dilakukan dengan hal kecil seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah makan hal ini dapat mencegah penyakit, melindungi kesehatan makanan, membentuk kebiasaan sehat dan mengurangi penyebaran infeksi. Pola gerak yaitu olahraga, dalam pandangan islam olahraga memiliki kedudukan yang sangat penting dan dianjurkan. Agama Islam sangat menekankan pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai anugerah dari Allah SWT. Olahraga dianggap sebagai salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh agar dapat menjalankan ibadah dengan maksimal.

Kedua : Pola Pikir / Kesehatan Mental, Di dalam Al-Qur'an, Allah memperjelas bahwa kehidupan dunia kita akan terus dipenuhi dengan ujian. Setiap hamba pasti akan melewati ujian dengan cara yang berbeda-beda, termasuk diuji dengan emosi kita sendiri. "Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah (2): 155)". Salah satu emosi disebutkan dalam ayat diatas, yakni rasa cemas, takut, khawatir, atau prihatin. Kesedihan, kecemasan, dan kekhawatiran adalah emosi yang dialami oleh semua manusia hingga tingkatan tertentu dalam hidup kita. Bahkan, para nabi yang diciptakan istimewa oleh Allah Swt juga pernah mengalami emosi-emosi tersebut. Ada banyak hal yang dapat kita pelajari dari kisah para nabi yang bisa kita temukan dalam Al-Qur'an. Kemudian siswa SMA ini sedang berada pada tahapan Identitas vs. Kebingungan Identitas (Adolesensi) adalah salah satu tahap perkembangan psikososial yang paling krusial dalam kehidupan seseorang, khususnya pada masa remaja. Pada tahap ini, remaja berjuang untuk menemukan jati diri mereka, mencari tahu siapa mereka sebenarnya, dan peran apa yang ingin mereka mainkan dalam kehidupan. Jika berhasil menemukan identitas diri, remaja akan merasa percaya diri dan memiliki tujuan hidup. Sebaliknya, jika gagal, remaja akan mengalami kebingungan identitas dan merasa tidak pasti tentang masa depannya.

Ketiga : Produktivitas, "Ada dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu, yaitu nikmat sehat dan waktu senggang". (HR. Bukhari no. 6412, dari Ibnu 'Abbas). Produktivitas di masa remaja

sangat penting untuk mempersiapkan diri menghadapi masa depan. Dengan menjadi produktif, remaja dapat mencapai tujuan mereka, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengembangkan keterampilan yang berharga. Rasulullah saw bersabda : “Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia” (HR. Ahmad, ath-Thabrani, ad- Daruqutni. Hadits ini dihasankan oleh al-Albani di dalam Shahihul Jami' no: 3289).

Adapun tips and trik yang disampaikan pemateri yaitu: Selesaikan pendidikan formal, menjadi karakter yang baik dan positif, kuasai berbagai macam keterampilan hidup, mencari relasi seluas mungkin, mencari banyak mentor bergaul dan luangkan waktu dengan orang positif, perbanyak informasi dengan membaca mendengar dan melihat, kenali potensi diri bisa dari sisi sosial agama pendidikan dan temukan bahagia.



Gambar 2.

Kegiatan pelaksanaan Penyuluhan melalui media Zoom

Setelah melaksanakan kegiatan webinar dengan materi dan narasumber yang berkompeten di bidang kedokteran dan kesehatan pelaksanaan webinar ini berjalan dengan baik dan peserta mendapatkan penambahan wawasan pengetahuan dan keilmuan baru tentang pola hidup sehat dalam perspektif Al - Quran serta webinar tersebut efektif yang telah dibuktikan dengan peningkatan nilai pre test dan post test.



Gambar 3

Hasil pelaksanaan Pre Test dan Post Test

KESIMPULAN

Pola hidup sehat merupakan hal yang penting untuk diketahui dan dilakukan sejak remaja karena pola hidup remaja zaman sekarang sudah banyak mengalami perubahan yang signifikan dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Contohnya perubahan sosial, teknologi, dan budaya telah berdampak besar pada gaya hidup anak muda saat ini, yang dimana pada akhirnya dapat mempengaruhi kesehatan. Dengan mengetahui dan menerapkan pola hidup sehat sejak remaja

dapat membantu mencegah berbagai penyakit akut sampai kronis, seperti diabetes, hipertensi, kanker, penyakit jantung dan penyakit lainnya tentunya sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an. Dimana dalam ayat dalam Al-Qur'an juga telah menerangkan banyak hal tentang bagaimana pola hidup sehat dengan makanan bergizi dan tidak berlebihan sampai anjuran untuk berolahraga serta menjaga kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada semua pihak yang terlibat dalam webinar penyuluhan pola hidup sehat dalam perspektif Al-Qur'an. Kepada rekan dosen serta civitas kampus yang telah membimbing membantu dalam proses pembuatan webinar, kepada narasumber yang telah bersedia menyempatkan waktu berbagi ilmu pada peserta dan terakhir pada peserta webinar yaitu siswa/i SMA Tangerang Selatan yang telah aktif berpartisipasi dan bersemangat dalam menambah ilmu terkait pola hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, R. I. (2016). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V Dan VI di SD Negeri Janten, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulonprogo. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Agustiawan, F. (2013). Pengetahuan Kesehatan Dan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman. *Skripsi, Fakultas Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta*.
- Harun, N. (2015). Hukum Merokok Menurut Tinjauan Nash Dan Kaidah Syar'iyah. *Jurnal Ilmiah Al Syir'ah*, 13(2).
- Hasan, M., & Mud'is, H. (2022). Pengaruh Pikiran Positif Terhadap Kesehatan Mental: Suatu Analisis Konseptual. *Fastabiq: Jurnal Studi Islam*, 3(1), 40-55.
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi*, 1(2), 1-14.
- Kurniawan, R. R. *Integrasi Al-Qur'an dan Sains untuk Mengatur Pola Hidup Sehat*.
- Mustofa, A. (2005). *Untuk apa berpuasa: scientific fasting* (Vol. 4). PADMA press.
- Puspitasari, R. (2022). Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an: (Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-ayat Kesehatan). *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, Dan Kebudayaan*, 8(1), 133-163.
- Wahyudi, M. N. (2015). Pola hidup sehat dalam perspektif al-Quran. *UIN Walisongo*.