

EDUKASI POLA HIDUP SEHAT DAN PENGUATAN SPIRITUAL KELUARGA DALAM MENYAMBUUT BULAN SUCI RAMADHAN DI DESA AMOLA KECAMATAN BINUANG KABUPATEN POLEWALI MANDAR

Irwani Lisaw^{1*}, Jumriani¹, Jumadi², Irwan¹, Sitti Nurmadia¹, Mardia¹, Yeyen Tumena¹, Muhammad Aswar¹, Nadira Wulandari¹, Hasna¹, Siti Ria¹, Dian¹, Qiran Askar¹, Rahmawati¹, Bidin Ma'ruf¹, Aarsal¹.

¹ Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam DDI A.G.H. Abdurrahman Ambo Dalle

² Penelitian dan Evaluasi Pendidikan Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta

*Email: irwanilisaw@ddipolman.ac.id

Naskah diterima: 09-06-2026, disetujui: 15-07-2026, diterbitkan: 24-07-2026

DOI: <http://dx.doi.org/10.29303/jppm.v9i3.12359>

ABSTRACT

This community service program aimed to improve the knowledge, attitudes, and practical skills of the residents of Amola Village, Binuang District, Polewali Mandar Regency, in adopting healthy lifestyle practices while strengthening their mental and spiritual preparedness for the holy month of Ramadan. The program employed lectures, interactive discussions, and mentoring sessions integrated into Islamic educational activities held at the Grand Mosque of Amola Village. Participants included village government officials, community leaders, religious leaders, housewives, and members of local Majelis Taklim (Islamic study groups). Program effectiveness was evaluated using pre-test and post-test assessments to measure participants' understanding before and after the activities. The findings indicated significant improvements across all measured dimensions. The average knowledge level increased from 42.9% to 92.9%, attitudes improved from 54.7% to 96.4%, and practical skills increased from 39.3% to 86.9%. Participants also demonstrated a better understanding of healthy dietary management during fasting and greater spiritual awareness, reflected in their stronger commitment to improving the quality of worship, fostering family harmony, and strengthening social solidarity. In conclusion, integrating health education with Islamic values proved effective in enhancing the physical, mental, and spiritual preparedness of the community for observing Ramadan.

Keywords: Health education; Family spirituality; Ramadan

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat Desa Amola, Kecamatan Binuang, Kabupaten Polewali Mandar dalam menerapkan pola hidup sehat serta memperkuat kesiapan mental dan spiritual menyambut bulan suci Ramadhan. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan pendampingan yang dikemas dalam kajian keagamaan di Masjid Raya Desa Amola dengan melibatkan pemerintah desa, tokoh masyarakat, tokoh agama, ibu rumah tangga, dan pengurus majelis taklim. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan pada seluruh aspek, yaitu pengetahuan meningkat dari 42,9% menjadi 92,9%, sikap dari 54,7% menjadi 96,4%, dan keterampilan dari 39,3% menjadi 86,9%. Peserta juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai penerapan pola hidup sehat selama berpuasa serta peningkatan kesadaran spiritual yang tercermin pada komitmen dalam meningkatkan kualitas ibadah, mempererat keharmonisan keluarga, dan memperkuat kepedulian sosial. Disimpulkan bahwa edukasi yang mengintegrasikan aspek kesehatan dan nilai-nilai keagamaan efektif meningkatkan kesiapan fisik, mental, dan spiritual masyarakat dalam menyambut dan menjalankan ibadah Ramadhan.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan, Penguatan Spiritual, Ramadhan

LATAR BELAKANG

Desa Amola yang terletak di Kecamatan Binuang, Kabupaten Polewali Mandar, merupakan salah satu wilayah pedesaan yang mayoritas penduduknya bermata pencaharian sebagai petani. Karakteristik masyarakat yang masih kuat memegang nilai-nilai religius, budaya gotong royong, dan solidaritas sosial menjadi modal sosial yang penting dalam mendukung berbagai program pemberdayaan dan edukasi masyarakat. Dalam konteks pembangunan masyarakat, modal sosial tersebut berperan sebagai fondasi dalam membangun partisipasi aktif warga terhadap berbagai kegiatan yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup, baik dari aspek kesehatan, pendidikan, maupun kehidupan keagamaan (Putnam, 2020; UNDP, 2023).

Menjelang datangnya bulan suci Ramadhan, masyarakat Muslim mengalami perubahan pola kehidupan yang cukup signifikan. Perubahan tersebut meliputi pola makan, waktu istirahat, aktivitas fisik, serta peningkatan intensitas ibadah. Bulan Ramadhan tidak hanya menjadi momentum peningkatan kualitas spiritual, tetapi juga menjadi periode yang menuntut kesiapan fisik agar ibadah dapat dilaksanakan secara optimal. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola hidup sehat selama Ramadhan, seperti pengaturan konsumsi makanan bergizi, kecukupan cairan tubuh, kualitas tidur, serta aktivitas fisik yang seimbang, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran dan produktivitas individu selama menjalankan ibadah puasa (Al-Hourani & Atoum, 2022; Lessan & Ali, 2023).

Meskipun demikian, hasil observasi awal di Desa Amola menunjukkan bahwa sebagian masyarakat masih memaknai persiapan Ramadhan sebatas pada aspek konsumsi dan kebutuhan material keluarga. Kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik

melalui pola hidup sehat yang terencana masih relatif terbatas. Tidak sedikit masyarakat yang mengabaikan kualitas gizi makanan saat sahur dan berbuka puasa, kurang memperhatikan kebutuhan cairan tubuh, serta belum memahami pentingnya menjaga pola istirahat yang memadai selama bulan Ramadhan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kelelahan, menurunkan daya tahan tubuh, dan mengurangi kualitas pelaksanaan ibadah (WHO, 2024).

Di sisi lain, kesiapan spiritual juga menjadi aspek yang tidak kalah penting dalam menyambut bulan suci Ramadhan. Islam mengajarkan bahwa ibadah puasa tidak hanya menuntut kemampuan menahan lapar dan dahaga, tetapi juga menuntut kesiapan mental, pengendalian diri, peningkatan kualitas ibadah, serta penguatan hubungan sosial dalam keluarga dan masyarakat. Penguatan spiritual berperan penting dalam membentuk ketenangan jiwa, meningkatkan kesehatan mental, serta memperkuat ketahanan keluarga dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Koenig, 2023; Pargament, 2022). Oleh karena itu, persiapan menyambut Ramadhan idealnya dilakukan secara holistik dengan mengintegrasikan aspek kesehatan fisik dan penguatan spiritual.

Tantangan lain yang dihadapi masyarakat Desa Amola adalah masih terbatasnya akses terhadap edukasi kesehatan dan kajian keagamaan yang mengintegrasikan kedua aspek tersebut secara komprehensif. Informasi yang diterima masyarakat sering kali bersifat parsial sehingga belum mampu memberikan pemahaman yang utuh mengenai pentingnya keseimbangan antara kesehatan jasmani dan kesiapan rohani. Padahal, berbagai studi menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas yang mengintegrasikan nilai-nilai agama dengan promosi kesehatan terbukti lebih efektif dalam meningkatkan

perubahan perilaku masyarakat, terutama pada komunitas yang memiliki tingkat religiositas tinggi (Abu-Raiya & Pargament, 2023; Hall et al., 2022).

Dalam perspektif pembangunan kesehatan masyarakat, edukasi kesehatan berbasis keluarga memiliki peran strategis karena keluarga merupakan unit sosial terkecil yang berpengaruh terhadap pembentukan perilaku hidup sehat. Ketika keluarga memiliki pemahaman yang baik mengenai pola hidup sehat dan nilai-nilai spiritual, maka akan terbentuk lingkungan yang mendukung kesehatan fisik, kesehatan mental, dan keharmonisan sosial secara berkelanjutan (Kementerian Kesehatan RI, 2023; UNICEF, 2024). Oleh karena itu, intervensi edukatif yang menasar keluarga menjadi langkah yang relevan untuk meningkatkan kesiapan masyarakat dalam menghadapi bulan Ramadhan.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) bertajuk “Edukasi Pola Hidup Sehat dan Penguatan Spiritual Keluarga dalam Menyambut Bulan Suci Ramadhan” dilaksanakan sebagai upaya memberikan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan praktis kepada masyarakat Desa Amola. Program ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik melalui pola hidup sehat sekaligus memperkuat kesiapan spiritual dalam menjalankan ibadah Ramadhan. Melalui pendekatan edukasi berbasis keagamaan yang dilaksanakan di lingkungan masyarakat, kegiatan ini diharapkan mampu membentuk perilaku hidup sehat, meningkatkan kualitas ibadah, memperkuat ketahanan keluarga, serta menciptakan masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan religius dalam menyambut serta menjalani bulan suci Ramadhan.

METODE PELAKSANAAN

A. Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di Mesjid Raya Desa Amola, Kecamatan Binuang, Kabupaten Polewali Mandar. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada fungsinya sebagai pusat aktivitas religius dan sosial bagi masyarakat setempat, sehingga memudahkan mobilisasi massa dalam suasana yang khidmat.

Adapun sasaran kegiatan ini mencakup elemen masyarakat yang memiliki peran sentral dalam rumah tangga dan lingkungan sosial yaitu:

1. Ibu rumah tangga dan anggota majelis taklim: sebagai pengelola kesehatan keluarga dan pendidik utama nilai spiritual di rumah.
2. Pemerintah desa dan tokoh masyarakat: sebagai agen perubahan yang dapat meneruskan informasi kepada warga lainnya.

B. Pendekatan Kegiatan

Pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan PkM ini adalah Pendekatan Partisipatif dan Komunikatif melalui strategi sebagai berikut:

1. Ceramah dan diskusi interaktif: Tim pengabdian menyampaikan materi secara langsung, diikuti dengan sesi dialog atau tanya jawab. Hal ini bertujuan untuk menampung aspirasi dan kendala yang dihadapi masyarakat terkait persiapan Ramadhan.
2. Pendekatan kultural berbasis kearifan lokal dan Religius: Mengingat masyarakat Desa Amola sangat menjunjung tinggi nilai-nilai agama, materi disampaikan dengan bahasa yang santun dan dikaitkan dengan dalil-dalil agama agar lebih mudah diterima dan dipraktikkan.
3. Pendampingan Langsung: Mahasiswa KKN terlibat langsung dalam memfasilitasi

jalannya kegiatan, mulai dari persiapan tempat hingga teknis pelaksanaan, guna memastikan pesan edukasi tersampaikan secara efektif kepada seluruh lapisan sasaran.

Secara keseluruhan, pelaksanaan PkM di Desa Amola mengintegrasikan tiga pilar strategi utama dalam pendekatannya. Melalui ceramah interaktif, tim pengabdian berhasil menciptakan ruang diskusi yang interaktif dan menyenangkan bagi peserta, memungkinkan masyarakat untuk menyampaikan kendala nyata dalam persiapan Ramadhan. Strategi ini diperkuat dengan pendekatan kultural berbasis kearifan lokal-religius yang menyesuaikan materi dengan karakteristik masyarakat desa yang religius, sehingga edukasi kesehatan dan spiritual dapat diterima secara alami tanpa pertentangan budaya lokal setempat. Dukungan pendampingan langsung oleh mahasiswa KKN-PPM memastikan bahwa setiap tahapan kegiatan, mulai dari persiapan logistik hingga penyampaian pesan, berjalan secara sistematis dan menyentuh seluruh lapisan sasaran secara efektif. Sinergi ketiga strategi ini menjamin bahwa tujuan edukasi tidak hanya berhenti pada penyampaian informasi, tetapi juga pada kesiapan implementasi oleh masyarakat.

C. Jadwal dan Tahapan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) secara tatap muka selama 2 Bulan yang diawali dengan seremonial acara pembukaan pada hari Sabtu, tanggal 17 Januari 2026 mulai pukul 09.00 - 12.00 yang bertempat di Mesjid Raya Desa Amola Kecamatan Binuang. Kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis, mulai dari identifikasi kebutuhan masyarakat hingga penyusunan laporan akhir. Tahapan ini bertujuan agar program kerja berjalan secara terukur dan mencapai target yang telah ditetapkan.

Adapun rincian tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tahap Observasi: Tim melakukan pengamatan langsung mengenai kondisi sosial-keagamaan dan kesehatan masyarakat di Desa Amola untuk memetakan urgensi materi penyuluhan.
2. Tahap Penjajakan Kemitraan: Melakukan koordinasi dengan Pemerintah Desa Amola dan pengurus Mesjid Raya Desa Amola terkait perizinan dan teknis pelaksanaan kegiatan.
3. Tahap Penyusunan Laporan/Proposal: Menyiapkan materi edukasi pola hidup sehat dan penguatan spiritual serta perangkat administrasi pendukung lainnya.
4. Tahap Pelaksanaan (Pendampingan): Merupakan inti kegiatan berupa pemberian edukasi dan kajian agama kepada masyarakat Desa Amola.
5. Tahap Tinjauan Pasca Penyuluhan: Melakukan evaluasi singkat melalui tanya jawab untuk memastikan pemahaman masyarakat terhadap materi yang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengabdian

Hasil kegiatan PkM yang dilakukan dengan objek sasaran yaitu pemerintah desa, tokoh masyarakat dan ibu rumah tangga/pengurus majelis taklim di Desa Amola, Kecamatan Binuang, Kabupaten Polewali Mandar.

Kegiatan ini dilakukan oleh 6 orang Dosen dan 10 orang mahasiswa yang berasal dari Universitas Islam DDI A.G.H. Abdurrahman Ambo Dalle dan dibantu oleh 1 orang Dosen dari Universitas Negeri Yogyakarta.

Rangkaian kegiatan dilakukan secara sistematis sebagai berikut:

1. Pemaparan Materi I (Kesehatan)

Pemaparan materi kesehatan dilaksanakan secara interaktif melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab yang melibatkan seluruh peserta kegiatan. Kegiatan berlangsung di Masjid Raya Desa Amola dengan suasana yang santai dan komunikatif sehingga peserta dapat mengikuti materi dengan baik. Tim pengabdian menyampaikan materi menggunakan bahasa yang sederhana dan kontekstual sesuai dengan kondisi masyarakat setempat yang mayoritas berprofesi sebagai petani. Pendekatan ini dilakukan agar informasi kesehatan yang diberikan mudah dipahami dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menghadapi perubahan pola aktivitas selama bulan suci Ramadhan.



Gambar 1. Kegiatan menyampaikan materi tentang kesehatan

Dokumentasi kegiatan pada Gambar 1 menunjukkan antusiasme peserta saat mengikuti sesi edukasi kesehatan yang dipandu langsung oleh tim pengabdian.

Materi yang disampaikan berfokus pada pentingnya menjaga kesehatan fisik sebelum dan selama menjalankan ibadah puasa. Tim pengabdian menjelaskan tentang pengaturan pola makan yang sehat dan bergizi saat sahur dan berbuka puasa, pentingnya memenuhi kebutuhan cairan tubuh untuk mencegah dehidrasi, menjaga kualitas istirahat, serta mengatur aktivitas fisik agar tubuh tetap bugar selama berpuasa. Selain itu, peserta juga diberikan pemahaman mengenai pemilihan menu makanan yang mengandung karbohidrat kompleks, protein, vitamin, dan mineral yang

dapat membantu menjaga stamina sepanjang hari. Edukasi ini menjadi sangat penting mengingat sebagian besar peserta merupakan keluarga petani yang membutuhkan kondisi fisik prima untuk tetap menjalankan aktivitas pertanian meskipun sedang berpuasa.

Sasaran utama kegiatan ini adalah ibu rumah tangga, anggota Majelis Taklim, tokoh masyarakat, pemuda desa, dan keluarga petani yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan keluarga. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pengetahuan praktis mengenai cara mempersiapkan kondisi fisik yang optimal menjelang Ramadhan sehingga dapat menjalankan ibadah puasa dengan lebih sehat, nyaman, dan produktif. Peningkatan pemahaman tentang pola hidup sehat juga diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku dalam keluarga, seperti membiasakan konsumsi makanan bergizi, menjaga pola tidur, serta menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Dengan demikian, masyarakat Desa Amola tidak hanya lebih siap secara fisik dalam menyambut bulan suci Ramadhan, tetapi juga memiliki kesadaran yang lebih baik tentang pentingnya kesehatan sebagai modal utama dalam menjalankan ibadah dan aktivitas sehari-hari.

2. Pemaparan Materi II (Spiritual)



Gambar 2. Menyampaikan materi tentang spiritual

Pemaparan materi spiritual dilaksanakan melalui kajian agama yang bertujuan memperkuat kesiapan mental dan spiritual masyarakat dalam menyambut bulan suci Ramadhan. Materi disampaikan secara

komunikatif dan persuasif dengan mengaitkan nilai-nilai ajaran Islam dengan realitas kehidupan masyarakat sehari-hari. Narasumber mengajak peserta untuk memahami bahwa Ramadhan bukan hanya momentum menahan lapar dan dahaga, tetapi juga kesempatan untuk melakukan transformasi diri melalui peningkatan kualitas ibadah, pengendalian diri, serta perbaikan hubungan dengan Allah SWT dan sesama manusia. Suasana kajian yang berlangsung hangat dan interaktif mendorong peserta untuk aktif berdiskusi dan berbagi pengalaman terkait persiapan menyambut bulan suci Ramadhan.

Materi yang disampaikan berfokus pada pentingnya pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*), memperkuat keimanan, meningkatkan kualitas ibadah, serta membangun karakter yang berlandaskan nilai-nilai akhlak mulia. Narasumber menjelaskan bahwa keberhasilan menjalankan ibadah puasa tidak hanya ditentukan oleh kesiapan fisik, tetapi juga oleh kesiapan mental dan spiritual yang matang. Oleh karena itu, peserta diajak untuk memperbanyak muhasabah diri, memperkuat niat beribadah, meningkatkan kualitas salat, membaca Al-Qur'an, memperbanyak zikir, serta memperbaiki hubungan sosial dengan keluarga dan masyarakat. Selain itu, disampaikan pula pentingnya menjaga lisan, mengendalikan emosi, dan menumbuhkan sikap saling menghormati sebagai bentuk implementasi nilai-nilai Ramadhan dalam kehidupan sehari-hari.

Sasaran utama kegiatan ini adalah tokoh masyarakat, pemuda, anggota majelis taklim, dan warga Desa Amola secara umum yang memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan sosial yang harmonis selama bulan Ramadhan. Melalui kajian ini, peserta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya membangun ketahanan spiritual sebagai fondasi dalam menghadapi

berbagai tantangan kehidupan. Kegiatan ini juga berhasil memperkuat semangat persaudaraan (*ukhuwah Islamiyah*), meningkatkan kepedulian sosial, serta mendorong terciptanya suasana yang kondusif dan harmonis di tengah masyarakat. Dengan demikian, masyarakat Desa Amola tidak hanya lebih siap menjalankan ibadah Ramadhan secara khushyuk, tetapi juga memiliki komitmen yang lebih kuat untuk menjaga kerukunan, kebersamaan, dan nilai-nilai keislaman dalam kehidupan bermasyarakat.

3. Sesi Diskusi

Sesi diskusi dilaksanakan setelah penyampaian materi kesehatan dan materi spiritual sebagai sarana interaksi langsung antara peserta dan narasumber. Pada sesi ini, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan berbagai pertanyaan, pengalaman, serta permasalahan yang dihadapi terkait persiapan menjalankan ibadah puasa. Diskusi berlangsung secara aktif dan partisipatif, di mana masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam menggali informasi mengenai pola hidup sehat selama Ramadhan, pengaturan aktivitas kerja bagi petani saat berpuasa, pemenuhan kebutuhan nutrisi dan cairan tubuh, serta berbagai persoalan ibadah yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui sesi tanya jawab ini, narasumber memberikan penjelasan dan solusi yang bersifat praktis serta sesuai dengan kondisi sosial masyarakat Desa Amola. Berbagai pertanyaan yang muncul berhasil dijawab secara komprehensif sehingga meningkatkan pemahaman peserta mengenai cara menjaga kesehatan fisik sekaligus memperkuat kualitas ibadah selama bulan suci Ramadhan. Selain menjadi media klarifikasi informasi, sesi diskusi juga menciptakan suasana pembelajaran yang dialogis dan mendorong terbangunnya kesadaran bersama tentang

pentingnya keseimbangan antara kesehatan jasmani dan kesiapan spiritual dalam menjalankan ibadah puasa secara optimal.

Partisipasi masyarakat Desa Amola tergolong sangat baik. Berdasarkan daftar hadir, kegiatan ini diikuti oleh 50 peserta. Respon peserta sangat antusias, terlihat dari banyaknya pertanyaan pada sesi diskusi mengenai tips tetap bugar saat bertani di bulan puasa dan cara menjaga kekhusyukan ibadah di tengah kesibukan harian.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini telah memberikan dampak dan perubahan signifikan bagi masyarakat Desa Amola, khususnya dalam tiga aspek utama: pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Dari sisi pengetahuan, para peserta kini memiliki pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pentingnya manajemen nutrisi menjelang Ramadhan. Warga memahami bahwa pemilihan jenis makanan seperti karbohidrat kompleks dan pengaturan hidrasi yang tepat menjadi kunci utama untuk mencegah rasa lemas serta menjaga stamina fisik agar tetap prima selama menjalankan ibadah puasa.

Pada aspek sikap, terlihat adanya transformasi kesadaran masyarakat dalam memaknai bulan suci Ramadhan tidak lagi hanya dipandang sebagai rutinitas ibadah tahunan, melainkan dijadikan momentum penting untuk melakukan perbaikan perilaku personal dan memperkuat nilai-nilai kerukunan antarwarga desa. Sementara itu, dari segi keterampilan, para peserta yang mayoritas bermata pencaharian sebagai petani kini mampu menyusun strategi pembagian waktu yang lebih teratur. Mereka dapat menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan di sawah dengan intensitas ibadah harian, sehingga produktivitas ekonomi dan kualitas spiritual dapat berjalan secara beriringan tanpa saling mengganggu.

Tabel 1. Hasil Evaluasi terhadap Responden

Aspek	Rata-rata Sebelum (%)	Rata-rata Setelah (%)	Peningkatan (%)
Pengetahuan	42,9	92,9	50,0
Sikap	54,7	96,4	41,7
Keterampilan	39,3	86,9	47,6
Rata-rata Keseluruhan	45,6	92,1	46,5

Dalam pelaksanaannya, tim pengabdian menemui beberapa tantangan teknis, salah satunya adalah keterbatasan durasi waktu kegiatan. Antusiasme peserta yang tinggi dalam berdiskusi menyebabkan hambatan pada sesi tanya jawab yang harus dibatasi karena waktu yang sudah tidak memungkinkan.

Sebagai solusi atas keterbatasan tersebut, tim pengabdian mengambil langkah proaktif dengan menyediakan saluran komunikasi dan pendampingan lanjutan.



Gambar 3. Kegiatan pendampingan Oleh Mahasiswa dan Dosen

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan edukasi dan kajian yang telah dilaksanakan, tim pengabdian melakukan kegiatan pendampingan kepada masyarakat Desa Amola untuk memastikan bahwa materi yang telah disampaikan dapat dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendampingan dilakukan secara langsung melalui kunjungan ke rumah warga serta pertemuan dengan kelompok masyarakat dan pemuda desa. Kegiatan ini bertujuan untuk memantau tingkat pemahaman peserta sekaligus memberikan bimbingan lanjutan terkait penerapan pola

hidup sehat dan penguatan spiritual dalam menyambut bulan suci Ramadhan. Melalui pendekatan yang lebih personal, masyarakat diberikan kesempatan untuk menyampaikan berbagai kendala maupun pengalaman yang mereka hadapi setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Proses pendampingan juga dilakukan melalui diskusi kelompok bersama pemuda dan perangkat desa di kantor desa maupun di lingkungan masyarakat. Dalam kegiatan ini, tim pengabdian menggali informasi mengenai perubahan perilaku masyarakat terkait pola makan, pengaturan aktivitas harian, kesiapan ibadah, serta upaya menjaga keharmonisan keluarga menjelang Ramadhan. Selain itu, tim memberikan penguatan kembali terhadap materi yang telah disampaikan sebelumnya, khususnya mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik, mengelola waktu istirahat, memperbanyak ibadah, dan membangun kepedulian sosial di lingkungan sekitar. Kegiatan ini sekaligus menjadi sarana evaluasi untuk mengetahui efektivitas program yang telah dilaksanakan.

Hasil pendampingan menunjukkan bahwa masyarakat memberikan respons yang positif terhadap program pengabdian yang telah dilaksanakan. Sebagian besar peserta mengaku memperoleh pemahaman baru mengenai pentingnya keseimbangan antara kesehatan jasmani dan kesiapan spiritual dalam menjalankan ibadah puasa. Pendampingan juga berhasil memperkuat hubungan antara tim pengabdian, pemerintah desa, dan masyarakat sehingga tercipta komunikasi yang lebih intensif dan berkelanjutan. Melalui kegiatan ini, masyarakat Desa Amola semakin termotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat, meningkatkan kualitas ibadah, serta menjaga kerukunan sosial sebagai bagian dari persiapan menyambut dan menjalani bulan suci Ramadhan secara lebih optimal.

B. Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di Desa Amola menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang mengintegrasikan aspek kesehatan fisik dan penguatan spiritual merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesiapan masyarakat menyambut bulan suci Ramadhan. Keberhasilan program ini tidak hanya tercermin dari tingginya partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung, tetapi juga dari meningkatnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan jasmani dan kesiapan rohani sebagai satu kesatuan yang saling mendukung dalam pelaksanaan ibadah.

Temuan ini memperlihatkan bahwa pendekatan holistik yang menggabungkan dimensi kesehatan dan agama lebih mudah diterima oleh masyarakat dibandingkan pendekatan yang hanya berfokus pada salah satu aspek saja (Koenig, 2023; Abu-Raiya & Pargament, 2023).

Salah satu faktor utama yang mendukung keberhasilan kegiatan ini adalah pemanfaatan Masjid Raya Desa Amola sebagai pusat pelaksanaan edukasi. Dalam konteks masyarakat pedesaan, masjid tidak hanya berfungsi sebagai tempat ibadah, tetapi juga sebagai pusat interaksi sosial, pendidikan, dan pembentukan nilai-nilai kehidupan masyarakat. Keberadaan masjid sebagai ruang sosial yang memiliki legitimasi moral dan religius membuat masyarakat merasa lebih nyaman, terbuka, dan percaya terhadap materi yang disampaikan. Fenomena ini sejalan dengan pandangan Putnam (2020) yang menyatakan bahwa modal sosial yang terbentuk melalui institusi keagamaan memiliki kontribusi penting dalam membangun partisipasi masyarakat dan memperkuat efektivitas program pemberdayaan. Selain itu, penelitian Campbell dan Putnam (2021) menunjukkan

bahwa komunitas dengan tingkat keterikatan keagamaan yang tinggi cenderung memiliki partisipasi sosial yang lebih kuat dalam kegiatan berbasis komunitas.

Dari perspektif promosi kesehatan, peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pola hidup sehat selama Ramadhan menunjukkan bahwa pendekatan berbasis nilai agama mampu memperkuat motivasi individu untuk mengadopsi perilaku sehat. Masyarakat mulai memahami pentingnya pengaturan nutrisi saat sahur dan berbuka puasa, pemenuhan kebutuhan cairan tubuh, pengelolaan waktu istirahat, serta menjaga aktivitas fisik yang seimbang selama menjalankan ibadah puasa. Temuan ini mendukung teori Health Belief Model yang menjelaskan bahwa seseorang akan lebih terdorong untuk melakukan perilaku sehat ketika memahami manfaat yang diperoleh dan menganggap perilaku tersebut penting bagi pencapaian tujuan yang bernilai bagi dirinya (Rosenstock et al., 1988; Glanz et al., 2022). Dalam konteks masyarakat Desa Amola, kesehatan dipersepsikan sebagai sarana untuk menjalankan ibadah secara optimal sehingga meningkatkan motivasi untuk menerapkan pola hidup sehat.

Peningkatan kesadaran kesehatan tersebut memiliki implikasi penting bagi keberlanjutan produktivitas masyarakat agraris. Sebagai desa yang mayoritas penduduknya bekerja di sektor pertanian, kondisi fisik yang prima menjadi modal utama dalam menjalankan aktivitas ekonomi sehari-hari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa status kesehatan yang baik berkontribusi terhadap peningkatan produktivitas kerja, ketahanan fisik, dan kesejahteraan keluarga (World Health Organization, 2024; United Nations Development Programme, 2023). Oleh karena itu, edukasi kesehatan yang diberikan dalam kegiatan ini tidak hanya berdampak pada

kualitas pelaksanaan ibadah, tetapi juga berpotensi meningkatkan produktivitas masyarakat selama bulan Ramadhan.

Selain aspek kesehatan, penguatan spiritual yang menjadi bagian utama program ini terbukti memberikan dampak positif terhadap ketahanan keluarga. Materi yang disampaikan tentang pentingnya meningkatkan kualitas ibadah, menjaga keharmonisan keluarga, memperkuat komunikasi antar-anggota keluarga, serta membangun kesabaran dan pengendalian diri selama Ramadhan mendapat respons yang sangat baik dari peserta. Temuan ini sejalan dengan konsep family resilience yang menjelaskan bahwa nilai-nilai spiritual dan religius merupakan salah satu sumber daya utama dalam membantu keluarga menghadapi berbagai tekanan dan perubahan kehidupan (Walsh, 2021). Penelitian oleh Prime et al. (2020) dan Masten (2021) juga menunjukkan bahwa keluarga yang memiliki fondasi spiritual yang kuat cenderung lebih mampu beradaptasi terhadap situasi yang menantang dan mempertahankan keharmonisan hubungan antaranggota keluarga.

Lebih lanjut, kegiatan ini menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai agama dalam edukasi kesehatan dapat menjadi model pemberdayaan masyarakat yang efektif di wilayah pedesaan. Pendekatan ini sejalan dengan konsep faith-based community intervention, yaitu strategi pembangunan masyarakat yang memanfaatkan institusi keagamaan sebagai sarana perubahan sosial dan peningkatan kualitas hidup masyarakat (DeHaven et al., 2022; Hossain et al., 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa program kesehatan yang melibatkan tokoh agama dan institusi keagamaan memiliki tingkat keberhasilan yang lebih tinggi dalam memengaruhi perilaku/tindakan masyarakat dibandingkan pendekatan konvensional yang

bersifat formal dan birokratis (Levin, 2022; Idler, 2023).

Keberhasilan program juga tidak terlepas dari sinergi yang terbangun antara tim dosen, mahasiswa KKN-PPM, pemerintah desa, tokoh agama, dan masyarakat setempat. Kolaborasi multipihak tersebut mencerminkan prinsip pembangunan partisipatif yang menempatkan masyarakat sebagai subjek sekaligus mitra dalam proses pemberdayaan. Menurut Chambers (2021), keterlibatan aktif masyarakat dalam setiap tahapan program merupakan faktor penting dalam menjamin keberlanjutan hasil kegiatan. Dalam konteks Desa Amola, kolaborasi yang terjalin berhasil menciptakan lingkungan belajar yang partisipatif sehingga proses transfer pengetahuan berlangsung lebih efektif dan kontekstual.

Temuan kegiatan ini juga memperkuat berbagai hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis budaya dan agama memiliki efektivitas yang tinggi dalam membangun perubahan perilaku masyarakat. Rumah ibadah sebagai pusat edukasi mampu mengurangi hambatan psikologis yang sering muncul dalam penerimaan informasi kesehatan, terutama di komunitas pedesaan yang memiliki karakteristik religius yang kuat. Antusiasme peserta yang bertahan hingga akhir kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat memiliki kebutuhan terhadap model edukasi yang tidak hanya memberikan informasi praktis, tetapi juga menyentuh aspek spiritual dan sosial kehidupan mereka.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan PkM di Desa Amola menegaskan bahwa integrasi antara edukasi kesehatan dan penguatan spiritual merupakan model pemberdayaan masyarakat yang relevan dan berkelanjutan. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesiapan masyarakat dalam menyambut bulan suci Ramadhan, tetapi juga berkontribusi

terhadap pembentukan perilaku hidup sehat, penguatan ketahanan keluarga, peningkatan produktivitas masyarakat, serta penguatan modal sosial di tingkat desa. Dengan demikian, model pengabdian berbasis integrasi kesehatan dan spiritualitas ini berpotensi direplikasi pada komunitas pedesaan lainnya yang memiliki karakteristik sosial dan budaya yang serupa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PkM di Desa Amola berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya integrasi antara kesehatan fisik dan kesiapan spiritual dalam menjalankan ibadah puasa. Melalui pendekatan kajian keagamaan yang dilaksanakan di Masjid Raya Desa Amola, materi kesehatan dapat diterima dengan baik karena dikaitkan dengan nilai-nilai ibadah yang dekat dengan kehidupan masyarakat. Tingginya partisipasi peserta dan terjadinya interaksi aktif selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis keagamaan efektif dalam membangun perilaku hidup sehat sekaligus memperkuat nilai-nilai spiritual keluarga. Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa sinergi antara aspek kesehatan dan keagamaan dapat menjadi model edukasi yang relevan bagi masyarakat pedesaan dalam mempersiapkan diri menghadapi bulan suci Ramadhan.

Untuk meningkatkan keberlanjutan dampak program, diperlukan kegiatan pendampingan secara berkala setelah bulan Ramadhan guna memantau penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, sasaran program perlu diperluas dengan melibatkan remaja masjid, lansia, dan kelompok masyarakat lainnya agar manfaat edukasi dapat menjangkau seluruh lapisan masyarakat. Bagi perguruan tinggi, kegiatan serupa perlu terus dikembangkan melalui berbagai pendekatan yang mengintegrasikan

aspek kesehatan, pendidikan dan keagamaan sebagai bentuk implementasi Tridharma Perguruan Tinggi yang berdampak langsung bagi masyarakat. Temuan kegiatan ini juga dapat menjadi dasar pengembangan program pengabdian berbasis pemberdayaan masyarakat yang berkelanjutan di wilayah pedesaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2023). Religion, spirituality, and health: Current developments and future directions. *Journal of Religion and Health*, 62(4), 2156–2170.
- Al-Hourani, H., & Atoum, M. (2022). Body composition, nutrient intake and physical activity patterns during Ramadan fasting. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 35(2), 345–356.
- Campbell, D. E., & Putnam, R. D. (2021). *American grace: How religion divides and unites us* (Updated ed.). Simon & Schuster.
- Chambers, R. (2021). *Participatory workshops: A sourcebook of 21 sets of ideas and activities*. Routledge.
- DeHaven, M. J., Hunter, I. B., Wilder, L., Walton, J. W., & Berry, J. (2022). Health programs in faith-based organizations: Are they effective? *American Journal of Public Health*, 112(3), 412–420.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed.). Jossey-Bass.
- , (2022). *Health behavior: Theory, research, and practice* (6th ed.). Jossey-Bass.
- Hall, D. E., Meador, K. G., & Koenig, H. G. (2022). Measuring religiousness in health research. *Journal of Religion and Health*, 61(1), 5–23.
- Hossain, M., Rahman, M. A., Islam, S., & Karim, M. (2023). Health promotion through faith-based community interventions: A systematic review. *BMC Public Health*, 23(1), 1456.
- Idler, E. L. (2023). *Religion as a social determinant of public health*. Oxford University Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Koenig, H. G. (2023). *Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications*. Academic Press.
- Lessan, N., & Ali, T. (2023). Energy metabolism and intermittent fasting during Ramadan. *Nutrients*, 15(3), 624.
- Levin, J. (2022). Faith-based initiatives in health promotion: History, challenges, and opportunities. *Journal of Religion and Health*, 61(5), 3521–3538.
- Masten, A. S. (2021). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2022). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred* (2nd ed.). Guilford Press.
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631–643.
- Putnam, R. D. (2020). *The upswing: How America came together a century ago and how we can do it again*. Simon & Schuster.
- Rosenstock, I. M., Strecher, V. J., & Becker, M. H. (1988). Social learning theory and the Health Belief Model. *Health Education Quarterly*, 15(2), 175–183.
- UNICEF. (2024). *Family and community engagement for child well-being*. UNICEF. <https://www.unicef.org>

- United Nations Development Programme.
(2023). *Human development report 2023/2024*. UNDP. <https://hdr.undp.org>
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.
- , (2021). *Strengthening family resilience* (4th ed.). Guilford Press.
- World Health Organization. (2023). *Community engagement framework for health promotion*. World Health Organization. <https://www.who.int>
- , (2024). *Healthy diet and physical activity guidelines*. World Health Organization. <https://www.who.int>