

## SOSIALISASI GAYA HIDUP SEHAT SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP JAMA'AH MASJID RIYADUSSHALIHIN CAKRANEGARA BARAT - MATARAM

Musanip<sup>1\*</sup>, Khairil Pahmi<sup>2</sup>, Settings Rizka Vidya Lestari<sup>3</sup>, Hangga Rizky Feftyanto<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Mataram

<sup>3</sup>Laboratorium Histologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Mataram

\*E-mail: musanip@unram.ac.id

Naskah diterima: 29-10-2023, disetujui: 10-11-2023, diterbitkan: 15-11-2023

DOI: <http://dx.doi.org/10.29303/jppm.v6i4.6100>

**Abstrak** - Gaya hidup sehat menjadi perhatian utama dalam upaya meningkatkan kualitas hidup jama'ah Masjid Riyadusshalihin Cakranegara Barat-Mataram. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman jama'ah tentang pentingnya gaya hidup sehat. Metode pelaksanaan mencakup ceramah dan diskusi. Media visual seperti slide presentasi dan video juga digunakan untuk mendukung penyampaian materi. Adapun materi sosialisasi yang disampaikan mencakup berbagai aspek gaya hidup sehat, seperti pola makan sehat, aktivitas fisik, manajemen stres, tidur yang cukup, dan perubahan kebiasaan buruk. Materi tersebut disusun agar sesuai dengan kebutuhan peserta. Peningkatan pemahaman dan motivasi dalam perubahan perilaku menunjukkan perubahan signifikan masing-masing sebesar 62,5% dan 65%. Sosialisasi gaya hidup sehat di Masjid Riyadusshalihin Cakranegara Barat-Mataram memberikan dampak positif dalam peningkatan kesadaran dan tindakan sehat di antara jama'ah masjid. Peserta menyadari tentang pentingnya menjaga kesehatan dan memiliki niat yang kuat untuk mengubah perilaku buruk, seperti mengurangi konsumsi makanan tidak sehat, berhenti merokok, dan lebih aktif secara fisik. Dengan demikian, kegiatan ini merupakan langkah awal yang baik dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan komunitas masjid Riyadusshalihin Cakranegara Barat-Mataram.

**Kata kunci** : sosialisasi, gaya hidup sehat, kualitas hidup

### LATAR BELAKANG

Masjid Riyadusshalihin adalah sebuah lembaga keagamaan yang menjadi pusat kegiatan sosial dan keagamaan bagi sejumlah besar jama'ah di wilayah lingkungan Gubug Panaraga, Kelurahan Cakranegara Barat, Kecamatan Cakranegara, Mataram. Masjid ini bukan hanya tempat ibadah, tetapi juga menjadi pusat pertemuan komunitas, sarana pendidikan agama, dan tempat sosialisasi masyarakat. Selain itu, Masjid Riyadusshalihin juga berperan penting dalam memberikan layanan sosial kepada masyarakat sekitar.

Namun, seperti banyak komunitas di seluruh dunia, jama'ah Masjid Riyadusshalihin juga dihadapkan pada berbagai tantangan kesehatan yang mempengaruhi kualitas hidup mereka. Masalah seperti kurangnya pengetahuan tentang gaya hidup sehat,

tingginya angka penyakit menular, dan akses terbatas terhadap pelayanan kesehatan dasar menjadi perhatian utama. Oleh karena itu, perlu adanya upaya yang fokus pada edukasi gaya hidup sehat dan peningkatan kesadaran kesehatan di kalangan jama'ah Masjid Riyadusshalihin.

Pola hidup sehat merupakan gaya hidup yang mempertimbangkan semua perspektif kesehatan, termasuk makanan dan minuman, pola makan, dan aktivitas sehari-hari. Menerapkan pola hidup sehat mempunyai beberapa manfaat diantaranya: memperoleh kesehatan mental yang stabil, mencapai produktivitas kerja yang maksimal, dll (Majid, 2023). Pola hidup sehat adalah dasar untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, sehingga seseorang tersebut dapat melakukan aktivitas normal tanpa mengalami

kelelahan dan dapat melakukan aktivitas lainnya. Banyaknya aktivitas seseorang akan mempengaruhi pola hidup sehat pada setiap individunya (Hidayatulloh & Hartoto, 2022).

Pembiasaan gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan makan-makanan yang bergizi, tidur yang cukup, serta aktivitas fisik yang seimbang (Safitri & Harun, 2021). Menjalani pola makan sehat merupakan cara termudah untuk menjaga kebugaran badan dan mencegah tubuh terserang dari penyakit. Menjaga asupan makanan dan melakukan aktivitas fisik merupakan pondasi untuk memiliki tubuh yang sehat. Pola hidup sehat perlu diterapkan sejak awal agar memberikan dampak positif bagi tubuh (Nathaniel dkk, 2018; Ardianca dkk, 2021).

Program sosialisasi gaya hidup sehat sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup jamaah masjid ini diinisiasi sebagai upaya untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada jamaah Masjid Riyadusshalihin dalam memahami pentingnya gaya hidup sehat sehingga berpotensi mencegah timbulnya berbagai macam penyakit. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang gaya hidup sehat, diharapkan jamaah Masjid Riyadusshalihin dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan secara keseluruhan berkontribusi pada kesejahteraan komunitas yang lebih besar.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi gaya hidup sehat di Masjid Riyadusshalihin Cakranegara Barat-Mataram dilakukan dalam beberapa tahap antara lain:

1. Tahap persiapan atau identifikasi kebutuhan. Pada tahapan ini meliputi beberapa tahapan yakni; penentuan tujuan dari sosialisasi, penentuan jadwal sosialisasi sesuai dengan jadwal jamaah masjid, dan persiapan materi sosialisasi
2. Tahap sosialisasi. Tahapan ini dilaksanakan menggunakan metode ceramah dan

presentasi, serta diskusi kelompok. Untuk mendukung penyampaian materi sehingga mudah dipahami oleh jamaah, slide presentasi yang dilengkapi dengan video-video disertakan sebagai media atau alat bantu.

3. Evaluasi dan penguatan. Setelah pelaksanaan sosialisasi, evaluasi dilakukan untuk mengukur sejauh mana pesan-pesan tentang gaya hidup sehat diterima dan dipahami oleh jamaah. Penguatan kepada jamaah sangat diperlukan melalui upaya saling mengingatkan jamaah secara berkala tentang pentingnya gaya hidup sehat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sosialisasi gaya hidup sehat yang diselenggarakan di Masjid Riyadusshalihin Cakranegara Barat-Mataram telah memberikan hasil yang positif dan bermanfaat bagi jamaah masjid. Kegiatan ini diikuti dengan antusiasme oleh sebagian besar jamaah dengan jumlah total peserta sebanyak 40 orang. Kegiatan ini sekaligus menyediakan platform yang efektif untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan perubahan positif dalam gaya hidup.



**Gambar 1.** Kegiatan ceramah & diskusi

Setelah kegiatan sosialisasi selesai, sebuah post-test dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman jamaah

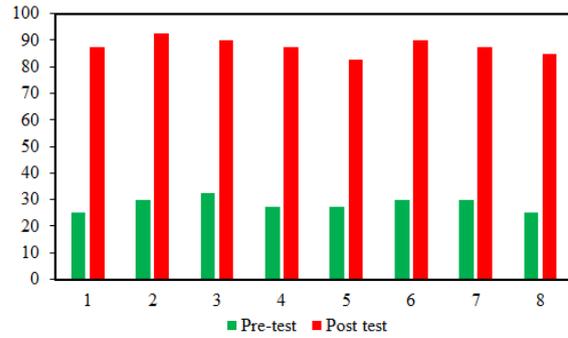
tentang gaya hidup sehat. Seperti diketahui bahwa gaya hidup sehat merupakan kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan (Wandira dkk, 2022). Masyarakat yang berbeda karakteristik akan memiliki pola hidup yang berbeda-beda terutama mengenai masalah kesehatan. Oleh karena itu, masyarakat diharuskan memiliki pengetahuan akan pentingnya perilaku hidup sehat (Sarinastiti dkk, 2018).

Hasil post-test menunjukkan bahwa peningkatan yang signifikan dalam setiap aspek pengetahuan tentang gaya hidup sehat. Beberapa aspek pengetahuan yang dievaluasi ditampilkan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Evaluasi aspek pengetahuan gaya hidup sehat

No.	Aspek pengetahuan gaya hidup sehat
1	Apa yang Anda ketahui tentang gaya hidup sehat?
2	Apa yang Anda ketahui tentang pola makan sehat?
3	Apa yang dimaksud dengan aktivitas fisik yang sehat?
4	Apa manfaat olahraga teratur bagi kesehatan tubuh?
5	Apa saja dampak negatif dari kebiasaan merokok terhadap kesehatan?
6	Mengapa tidur yang cukup penting bagi kesehatan dan kualitas hidup?
7	Bagaimana Anda menilai pentingnya menjaga berat badan yang sehat dalam gaya hidup sehat?
8	Apa manfaat menghindari konsumsi makanan cepat saji dan makanan tinggi gula bagi kesehatan?

Peningkatan pengetahuan tertinggi terkait pengetahuan tentang pola makan sehat, dari sebelum sosialisasi, hanya 30% dari peserta memiliki pengetahuan yang baik tentang aspek-aspek pola makan sehat. Setelah kegiatan sosialisasi, persentase ini meningkat menjadi 92,5%, menunjukkan peningkatan pengetahuan yang meningkat.



**Gambar 2.** Grafik peningkatan pemahaman tentang gaya hidup sehat setelah kegiatan sosialisasi

Hal ini ditandai dengan peningkatan kesadaran peserta tentang pentingnya gaya hidup sehat. ini, peserta lebih memahami dampak positif dari makanan sehat, olahraga, manajemen stres, dan tidur yang cukup terhadap kualitas hidup. Peserta mulai menyadari bagaimana perubahan kecil dalam gaya hidup mereka dapat memberikan manfaat besar. Beberapa bentuk respon yang diberikan oleh peserta kegiatan sosialisasi gaya hidup sehat di Masjid Riyadusshalihin Cakranegara Barat-Mataram seiring dengan meningkatnya kesadaran terkait gaya hdiup sehat adalah sebagai berikut:

- ❖ *"Saya sekarang lebih menyadari pentingnya menjaga kesehatan setelah mengikuti sosialisasi ini."*
- ❖ *"Saya baru menyadari betapa buruknya kebiasaan makan saya sebelumnya. Terima kasih atas informasinya."*

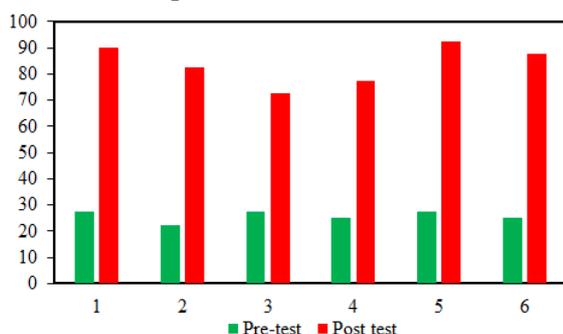
Hasil dari kegiatan sosialisasi juga menunjukkan bahwa sosialisasi telah berhasil dalam mempengaruhi peserta untuk mempertimbangkan perubahan positif dalam gaya hidup mereka. Para peserta bergerak menuju perubahan positif dalam perilaku mereka, yang dapat berdampak positif pada kualitas hidup mereka dan komunitas Masjid Riyadusshalihin Cakranegara Barat-Mataram secara keseluruhan. Hasil post-test menunjukkan bahwa respon peserta yang

menunjukkan niat untuk mengadopsi perubahan dan merasa termotivasi untuk bergerak menuju gaya hidup yang lebih sehat meningkat menjadi 92.5% dari 27.5% terutama pada aspek perilaku yakni termotivasi untuk mengubah kebiasaan yang memicu tingkat stres dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa aspek perilaku yang dievaluasi ditampilkan pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Evaluasi aspek perubahan perilaku gaya hidup sehat

No.	Aspek perilaku gaya hidup sehat
1	Apakah Anda memiliki niat kuat untuk mengadopsi gaya hidup sehat?
2	Apakah ada hal atau faktor tertentu yang mempengaruhi niat Anda untuk mengadopsi gaya hidup sehat?
3	Apakah Anda merasa memiliki dukungan dari keluarga atau teman-teman dalam usaha Anda untuk mengadopsi gaya hidup sehat?
4	Apakah Anda ingin mengurangi atau berhenti merokok untuk mencapai gaya hidup sehat?
5	Apakah Anda ingin mengurangi kebiasaan yang memicu tingkat stres dalam kehidupan sehari-hari?
6	Apakah Anda memiliki role model yang menginspirasi Anda untuk mengadopsi gaya hidup sehat?

Sebagian besar jamaah Masjid Riyadusshalihin menyatakan niat untuk mengadopsi gaya hidup sehat, mengurangi kebiasaan buruk seperti merokok, serta lebih peduli terhadap kesehatan mental mereka.



**Gambar 3.** Grafik perubahan perilaku tentang gaya hidup sehat setelah kegiatan sosialisasi

Kegiatan sosialisasi ini juga memberikan motivasi dan inspirasi kepada peserta melalui ceramah yang disampaikan oleh narasumber yang berpengalaman. Kisah sukses orang lain yang telah berhasil mengubah gaya hidup mereka juga menjadi sumber inspirasi bagi peserta untuk mengambil tindakan positif. Beberapa bentuk respon yang diberikan oleh peserta kegiatan sosialisasi gaya hidup sehat di Masjid Riyadusshalihin Cakranegara Barat-Mataram seiring dengan niat perubahan serta pengaruh adanya motivasi dan inspirasi adalah sebagai berikut;

1. Niat untuk Perubahan:

- ❖ "Saya berencana untuk mulai makan lebih banyak buah dan sayur setiap hari."
- ❖ "Saya akan mencoba berhenti merokok setelah mendengar tentang dampak buruknya pada kesehatan."
- ❖ Saya akan membagikan informasi yang saya pelajari kepada keluarga dan teman-teman saya."
- ❖ "Saya akan mencoba menerapkan gaya hidup sehat bersama-sama di keluarga."

2. Motivasi dan Inspirasi:

- ❖ "Ceramah tentang pentingnya aktivitas fisik membuat saya ingin mulai berolahraga lagi."
- ❖ "Saya terinspirasi oleh kisah sukses peserta atau orang lain yang telah berhasil mengubah gaya hidup mereka."

Secara keseluruhan, hasil pelaksanaan sosialisasi gaya hidup sehat adalah positif, namun perlu menjaga momentum dan melakukan tindakan lebih lanjut untuk memastikan bahwa jamaah terus menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dalam hal ini, peserta menunjukkan antusias yang tinggi untuk ikut berpartisipasi

dalam program lanjutan. Evaluasi terus menerus dan kolaborasi dengan pihak-pihak terkait akan membantu dalam mencapai tujuan meningkatkan kualitas hidup jamaah Masjid Riyadusshalihin Cakranegara Barat-Mataram.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan sosialisasi gaya hidup sehat yang diselenggarakan di Masjid Riyadusshalihin Cakranegara Barat-Mataram telah memberikan dampak yang positif bagi jamaah dan komunitas masjid secara keseluruhan. Kegiatan ini telah menciptakan lingkungan yang mendukung kesadaran dan tindakan sehat di antara jamaah masjid. Ini adalah langkah awal yang sangat positif menuju peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan umum dalam komunitas Masjid Riyadusshalihin Cakranegara Barat-Mataram. Untuk mempertahankan dampak positif ini, penting untuk melanjutkan kegiatan berkelanjutan, pemantauan, dan evaluasi. Dengan komitmen bersama, komunitas ini dapat terus memajukan upaya kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup jamaahnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardianca, A.; Kanca, I. N.; & Wijaya, M. A. (2021). Survei Pemahaman Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi Covid-19 Pada Peserta Didik Kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 9(3), hal: 2599-2589, <https://doi.org/10.23887/jjp.v9i3.43940>.
- Nathaniel, A.; Sejati, G. P.; Perdana, K. K.; Lumbantobing, R. D. P.; & Heryandini, S. (2018). Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat. *Indonesia Business Review*, 1(2), hal: 186-200, <https://doi.org/10.21632/ibr.1.2.186-200>.
- Hidayatulloh, M. A. & Hartoto, S. (2022). Hubungan Antara Pola Hidup Sehat dan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), hal: 133-138.
- Majid, N. A. (2023). Pengaruh Status Gizi dan Pola Hidup Sehat Terhadap Kinerja Crew di Kapal MV. Vinca. *Skripsi*. Program Studi Nautika, Politeknik Ilmu Pelayaran, Semarang.
- Safitri, H. I. & Harun. (2021). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), hal: 385-394, <http://dx.doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.542>.
- Sarinastiti, R.; Fajriyanto, A. N.; Prabumukti, D. R.; Insani, M. K.; Aziz, W. N.; Fortuna, L. D.; & Khoirunisa, N. (2018). Analisis Pengetahuan Perilaku Hidup Sehat dan Pemanfaatan Puskesmas. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), hal: 61-71, <https://doi.org/10.56338/pjkm.v8i1.231>.
- Wandira, A. & Indah, T. D. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 7 Rambah Samo. *Jurnal Sport Rokania*, 2(1), hal: 33-46, <https://doi.org/10.56313/jsr.v2i1.138>.