

PEMBERDAYAAN REMAJA MASJID RIYADUSSHALIHIN CAKRANEGARA BARAT MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN DAN KEAGAMAAN DALAM MEMBANGUN GENERASI SEHAT DAN RELIGIUS

Musanip^{1*}, Zaid Al Gifari¹, Khairil Pahmi², Dedy Iswaini³

¹Program Studi Peternakan, Fakultas Peternakan, Universitas Mataram

²Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Mataram

³Laboratorium Bioteknologi dan Hasil Ternak, Fakultas Peternakan, Universitas Mataram

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

Naskah diterima: 08-05-2024, disetujui: 17-05-2024, diterbitkan: 18-05-2024

DOI: <http://dx.doi.org/10.29303/jppm.v5i3.6838>

Abstrak - Program pemberdayaan remaja masjid Riyadusshalihin, Cakranegara Barat, berfokus pada integrasi pendidikan kesehatan dan keagamaan sebagai upaya membangun generasi yang sehat dan religius. Masjid menjadi platform yang strategis untuk mempengaruhi pola pikir dan perilaku remaja. Melalui pendekatan partisipatif, program ini melibatkan berbagai pihak, termasuk remaja masjid, pengurus masjid, tokoh agama, tokoh masyarakat dan ahli kesehatan. Kegiatan program mencakup serangkaian kegiatan berupa ceramah/presentasi, diskusi, dan praktek kegiatan keagamaan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan fisik dan spiritualitas dalam Islam. Masjid menjadi tempat bagi remaja untuk belajar tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan jiwa, serta mendalami nilai-nilai keagamaan yang akan membimbing mereka dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan. Melalui program ini, menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan kesadaran remaja tentang kesehatan dan keagamaan sebesar 33.28%. Integrasi pendidikan kesehatan dan keagamaan di masjid merupakan strategi yang efektif dalam membentuk karakter dan moralitas remaja. Melalui kolaborasi dan dukungan yang kuat dari masyarakat dan pengurus masjid, program pemberdayaan remaja di Masjid Riyadusshalihin diharapkan menjadi kegiatan kontinu dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja menuju generasi yang sehat dan religius.

Kata kunci: pemberdayaan, remaja masjid riyadusshalihin, pendidikan kesehatan, pendidikan keagamaan

LATAR BELAKANG

Remaja merupakan masa transisi yang krusial dalam pembentukan pola perilaku dan kebiasaan hidup. Masa remaja memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan seseorang. Kehidupan pada masa ini sering membawa pengaruh sehingga seseorang harus membentengi diri dari segala bentuk emosional yang menghampirinya. Pada masa ini juga, remaja memerlukan perhatian khusus dan bimbingan dalam menjalani kehidupan sehingga remaja memiliki akhlak yang mulia dan religious serta terhindar dari kesesatan (Usman, 2022).

Salah satu tempat yang terbaik pembinaan bagi remaja yaitu di lingkungan masjid. Masjid, sebagai pusat kegiatan keagamaan dan sosial di masyarakat, memiliki potensi besar sebagai

platform untuk menyediakan pendidikan kesehatan bagi remaja. Masjid Riyadusshalihin yang terletak di Cakranegara Barat bukan hanya menjadi pusat ibadah, tetapi juga merupakan titik sentral dalam membentuk karakter dan moralitas generasi muda di sekitarnya.

Remaja masjid merupakan salah satu kelompok atau organisasi yang memiliki keterkaitan dengan masjid dan diharapkan sebagai generasi penerus agama dan bangsa yang memiliki budi pekerti yang luhur dan yang baik (Ulfa, 2022). Dengan demikian, diperlukan upaya konkret untuk memberdayakan remaja masjid Riyadusshalihin melalui pendidikan kesehatan dan keagamaan. Pendidikan kesehatan diperlukan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental, sementara

pendidikan keagamaan bertujuan untuk memperkuat nilai-nilai spiritualitas dalam diri remaja.

Kesehatan fisik dan mental remaja memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup mereka di masa depan. Di Indonesia, remaja sering kali menghadapi berbagai tantangan terkait kesehatan, seperti gaya hidup tidak sehat, kurangnya pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental, serta minimnya akses terhadap informasi kesehatan yang akurat dan terpercaya. Sebagaimana diketahui bahwa kesehatan mental merupakan kondisi sehat seseorang melalui pengembangan segala potensi yang dimilikinya untuk dapat berguna bagi dirinya maupun alam sekitar sebagai bentuk penyesuaian diri baik dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, maupun dengan lingkungan sekitar (Arifin, 2022).

Dengan demikian, kegiatan pemberdayaan remaja masjid ini diharapkan mampu menanggapi tantangan-tantangan yang dihadapi oleh remaja saat ini, sambil memperkuat identitas keagamaan mereka. Dengan memanfaatkan masjid sebagai pusat kegiatan, diharapkan rangkaian kegiatan ini mampu menciptakan lingkungan yang mendukung pembangunan generasi yang sehat dan religius

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di masjid Riyadusshalihin Cakranegara Barat. Adapun target kegiatan ppengabdian adalah generasi muda yang tergabung dalam kelompok remaja masjid Riyadusshalihin yang bertujuan untuk mewujudkan generasi muda yang baik yakni remaja yang sehat dan religius (berilmu dan berakhlak mulia). Ada tiga (3) tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yakni tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Pada tahapan persiapan, tim pengabdian melakukan survey lokasi dan penggalian informasi terkait mitra yakni remaja masjid. Koordinasi dilakukan dengan kelompok remaja masjid untuk menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi mitra. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi dilanjutkan dengan praktek. Tahap evaluasi dilakukan untuk memantau tingkat keberhasilan dari kegiatan pengabdian yang dilakukan.

Adapun rangkaian kegiatan pemberdayaan remaja masjid dilakukan melalui beberapa pendekatan yakni:

1. Ceramah dan diskusi tentang kesehatan
2. Ceramah dan diskusi tentang keagamaan
3. Praktek kebugaran fisik, sosial dan keagamaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberdayaan remaja masjid Riyadusshalihin Cakranegara Barat menunjukkan kontribusi positif terhadap pembinaan remaja khususnya dikawasan masjid Riyadusshalihin Cakranegara Barat. Kegiatan ini diikuti secara aktif oleh remaja masjid dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Kegiatan ini sekaligus menunjukkan potensi masjid sebagai lembaga pendidikan dan pembinaan karakter.

1. Ceramah dan diskusi tentang kesehatan.

Kegiatan kajian tentang kesehatan dilakukan menggunakan metode presentasi dan diskusi khususnya terkait tentang kesehatan remaja. Pada tahap ini dilakukan presentasi tentang pentingnya kesehatan remaja, termasuk pola makan sehat, olahraga, dan kesehatan mental. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi interaktif dengan narasumber di bidang kesehatan.



Gambar 1. Kegiatan ceramah & diskusi tentang kesehatan

Setelah dilakukan kegiatan ceramah dan diskusi tentang pendidikan kesehatan baik kesehatan jasmani dan rohani dalam hal ini kesehatan mental, banyak dari peserta kegiatan atau para remaja yang mendapatkan manfaat dalam hal bagaimana menjaga kesehatan badan dengan mengatur pola makan dan pemenuhan kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Sebagaimana diketahui bahwa kesehatan merupakan harta berharga dalam menjalani kehidupan, dimana seluruh aktivitas akan terlaksana apabila memiliki tubuh atau badan yang sehat. Selain itu juga, dengan mengatur pola makan yang sehat akan menjaga kebugaran badan serta mencegah seseorang dari serangan berbagai penyakit. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa menjaga asupan makanan dan melakukan aktivitas fisik adalah pondasi yang kuat untuk mewujudkan kondisi tubuh yang sehat (Nathaniel dkk, 2018; Hidayatulloh & Hartoto, 2022). Pola hidup sehat dapat dicapai melalui pendidikan kesehatan yang memberikan pengalaman belajar yang dapat mempengaruhi pikiran, dan perbuatan dalam upaya mencapai kehidupan yang sejahtera lahir dan batin. Dengan kata lain,

pendidikan kesehatan bertujuan untuk menyadarkan masyarakat cara memelihara kesehatan yang baik serta menghindari hal-hal yang merugikan kesehatan baik diri sendiri maupun orang lain (Ardianca dkk, 2021; Safitri & Harun, 2021).

Begitu pula halnya dengan kesehatan mental, bahwa setelah melalui proses ceramah dan diskusi sebagian besar dari remaja masjid memahami konsep kesehatan mental. Beberapa pengetahuan terkait kesehatan mental tersebut diantaranya jenis-jenis gangguan kesehatan mental, cara menjaga kesehatan mental dan cara penanggulangan gangguan kesehatan mental.

2. Ceramah dan diskusi tentang keagamaan.

Kegiatan kajian tentang keagamaan dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Pada tahap ini membahas tentang ajaran agama Islam yang relevan dengan kehidupan remaja, seperti ibadah, akhlak, dan moralitas. Kemudian dilanjutkan dengan refleksi bersama dan pemilihan tindakan konkret untuk menerapkan ajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Kegiatan ceramah & diskusi tentang keagamaan

3. Praktek kebugaran fisik, keagamaan dan sosial

Pada tahap ini dilakukan kegiatan kebugaran fisik yang diintegrasikan dengan kegiatan keagamaan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan. Seperti, kegiatan jogging bersama atau berjalan bersama dipagi hari

setelah sholat subuh. Kegiatan yoga setelah menjalankan ibadah sholat. Kemudian dilanjutkan dengan sesi refleksi dan pembinaan spiritual dengan pengajaran tentang al'qurán, sholat, zikir dan doa untuk memperdalam koneksi spiritual remaja dengan Allah sang pencipta. Melakukan refleksi akan melatih diri untuk merenungkan hakikat diri dan sang pencipta, sehingga orang yang sering menjalankan refleksi akan menemukan kedalaman hakikat yang dapat bermanfaat bagi jiwanya (Sagala, 2018). Begitu pula melalui zikir dan doa, kesadaran manusia akan kembali ke asal primordialnya yang bermplikasi melahirkan kesucian dan kebersihan hati, ketenangan, kesejukan, kedamaian, kerendahan, dan kesabaran (Sagala, 2018). Melalui rutinitas keagamaan atau peningkatan spiritualitas akan menciptakan generasi yang religius serta memiliki kesehatan rohani yang baik. Hal ini menunjukkan pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan jasmani dan rohani dalam upaya mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan.

Kegiatan lain yang dilakukan adalah keterlibatan remaja masjid dalam pengajaran alqurán seperti yang terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Kegiatan pengajaran al'qurán

Hal ini bertujuan untuk membina remaja untuk tetap berinteraksi dengan alqurán sehingga dapat memahami dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan sosial seperti bakti sosial dan pembersihan masjid juga menjadi hal penting dalam kegiatan ini yang bertujuan untuk mempererat ikatan antar remaja

serta memperkuat rasa kebersamaan dan kekeluargaan.

Tahap akhir dari kegiatan ini merupakan tahap evaluasi menyeluruh terhadap kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian. Evaluasi dilakukan dengan melakukan *post-test* terhadap peserta remaja masjid yang telah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan untuk mengetahui dampak dari kegiatan pemberdayaan remaja masjid yang dilakukan. Tabel 1 menunjukkan hasil *pre-test* dan *post-test* peserta kegiatan.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

	N	Min	Max	Mean	Δ Mean
Pre-test	30	51	72	65.10	21.67
Post-test	30	68	95	86.77	

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh persentase peningkatan pengetahuan remaja masjid setelah diberikan pendidikan kesehatan dan keagamaan sebesar 33.28% sesuai dengan perhitungan menggunakan persamaan berikut ini.

$$\begin{aligned}
 \text{Persentase} &= \frac{\text{mean posttest} - \text{mean pretest}}{\text{mean pretest}} \times 100\% \\
 &= \frac{86.77 - 65.10}{65.10} \times 100\% \\
 &= \frac{21.67}{65.10} \times 100\% \\
 &= 33.28\%
 \end{aligned}$$

KESIMPULAN DAN SARAN

Rangkaian kegiatan pemberdayaan remaja di Masjid Riyadusshalihin, Cakranegara Barat, melalui pendidikan kesehatan dan keagamaan telah membawa dampak positif dalam membangun generasi yang sehat dan religius. Program ini mengintegrasikan dua aspek penting dalam pembentukan karakter remaja, yaitu kesehatan fisik dan spiritualitas keagamaan, dengan menggunakan masjid sebagai platform utama. Melalui serangkaian kegiatan kajian kesehatan dan keagamaan memberikan kesempatan kepada remaja untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan dan

memperdalam nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, program ini juga memberikan kesempatan bagi remaja untuk memperkuat hubungan sosial dan spiritual mereka melalui berbagai kegiatan sosial dan keagamaan.

Keagamaan Remaja di Dusun Karang Kebon Desa Sisik Kecamatan Pringgarata Kabupaten Lombok Tengah. *Skripsi*. Fakultas Ushuluddin dan Studi, Agama Universitas Islam Negeri Mataram.

Usman, A. (2022). Pembinaan Akhlak Remaja Masjid Alauddin di Kelurahan Sakti Kecamatan Bua. *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Palopo.

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): 71-79.

Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J, Mukhtar U. (2022). Pendidikan dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Abadi MOESTOPO*, 5(2): 188-194.

Hidayatulloh, M. A. & Hartoto, S. (2022). Hubungan Antara Pola Hidup Sehat dan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(2): 133-138.

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): 186-200.

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): 385-394.

Sagala, R. (2018). Pendidikan Spiritual Keagamaan (Dalam Teori dan Praktek). *SUKA-Press*. Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Ulfa, M. (2022). Kontribusi Remaja Masjid Dalam Pembentukan Perilaku Sosial