

Sosialisasi kesehatan dengan tema kiat sehat untuk menjaga konsentrasi belajar di kalangan santri Ma'had Madrasah Aliyah Negeri 2 Lamongan

Wanasa Rahmat Akbar Adzani^{1*}, Gabhiela Ghina Faiza², Anandayu Gita Pameswari³, Lailatul Habibah⁴, Zaqias Candra⁵, Linda Octaverina Rahman⁶, Syaiful Anam⁷, Salwa Oktarina Bahirah Anwar⁸, Achmad Khozen Sholeh⁹

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;

^{5,6,7,8}Program Studi Pendidikan Bahasa Arab, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;

⁹Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: *210102110056@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

sisialisasi kesehatan; kiat sehat; menjaga konsentrasi belajar; santri; madrasah; kesehatan mental

Keywords:

health outreach; healthy tips; maintaining study concentration; santri; madrasah; mental health

A B S T R A K

Konsentrasi belajar merupakan faktor penting dalam mencapai kesuksesan belajar. Santri, khususnya di Ma'had Madrasah Aliyah Negeri 2 Lamongan, sering mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar. Hal ini dapat menghambat proses belajar dan prestasi mereka. Sosialisasi kesehatan dengan tema kiat sehat untuk menjaga konsentrasi belajar di kalangan santri Ma'had Madrasah Aliyah Negeri 2 Lamongan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman santri tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental dalam menunjang proses belajar. Hasil menunjukkan bahwa sosialisasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran santri tentang kiat sehat untuk menjaga konsentrasi belajar. Sosialisasi kesehatan ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dan perlu melibatkan berbagai pihak untuk memberikan manfaat yang maksimal bagi santri.

ABSTRACT

Study concentration is an important factor in achieving learning success. Students, especially at Ma'had Madrasah Aliyah Negeri 2 Lamongan, often have difficulty concentrating when studying. This can hinder their learning process and achievement. Health outreach with the theme of healthy tips for maintaining study concentration among students of Ma'had Madrasah Aliyah Negeri 2 Lamongan aims to increase students' understanding of the importance of maintaining physical and mental health in supporting the learning process. The results show that health outreach is effective in increasing students' knowledge and awareness about healthy tips for maintaining concentration in learning. This health outreach needs to be carried out on an ongoing basis and needs to involve various parties to provide maximum benefits for students.

Pendahuluan

Pendidikan adalah suatu proses mewujudkan seorang yang memiliki kecakapan yang lengkap. Sebagaimana yang tercantum pada Undang-Undang Sistem Pendidikan tentang tujuan pendidikan yakni kemampuan dan memebentuk watak serta peradaban



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003). Berdasarkan tujuan tersebut pendidikan sangat penting di didukung dengan faktor kesehatan. Dengan kesehatan siswa dan warga sekolah, maka mereka akan memiliki kehadiran dan konsentrasi dalam belajar. Hal ini juga akan berpengaruh dalam meningkatkan prestasi dan dapat mewujudkan tujuan pendidikan.

Menurut Gupta dkk. (2017) "Konsentrasi belajar merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada suatu objek atau kegiatan dalam jangka waktu tertentu tanpa teralihkan oleh hal-hal lain." Kurangnya konsentrasi belajar dapat berakibat fatal, seperti menurunnya prestasi belajar, mudah lupa, dan kesulitan memahami materi pelajaran. Konsentrasi belajar merupakan kunci utama dalam meraih kesuksesan belajar. Santri, khususnya di Ma'had Madrasah Aliyah Negeri 2 Lamongan, seringkali dihadapkan dengan berbagai tantangan dalam menjaga fokus mereka saat belajar. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kelelahan fisik, kurang tidur, pola makan yang tidak sehat, dan stres.

Sosialisasi kesehatan dengan tema kiat sehat untuk menjaga konsentrasi belajar hadir sebagai solusi tepat untuk membantu santri dalam meningkatkan fokus mereka saat belajar. Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada santri tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental dalam menunjang proses belajar. Penelitian Nurochim (2020) menunjukkan bahwa "Sosialisasi kesehatan yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan." Hal ini sejalan dengan tujuan sosialisasi kesehatan di Ma'had Madrasah Aliyah Negeri 2 Lamongan, yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran santri tentang kiat sehat untuk menjaga konsentrasi belajar.

Kehidupan pesantren maupun asrama rentan kali disinggung dengan permasalahan dibidang kesehatan, entah lingkungan kurang bersih hingga pola hidup kurang sehat. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh tim KKM dan data dari pihak puskesmas tentang stunting, ditemukan bahwa terdapat kurangnya pengetahuan mereka tentang kesehatan, terutama dalam hal pola hidup sehat dan cara menghindari stunting. Stunting atau pertumbuhan kerdil pada anak-anak dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan, perkembangan kognitif, dan produktivitas individu.

Selain itu, permasalahan yang terjadi yaitu kurang fokusnya siswa dalam belajar, terkadang siswa tertidur di kelas karena saat pagi hari tidak sarapan terlebih dahulu sehingga energi atau asupan glukosa ke otak menurun sehingga daya konsentrasi juga menurun (Ali et al, 2022). Sehingga hal ini membuat turunnya daya ingat dan konsentrasi siswa. Permasalahan ini sangat penting untuk segera ditangani agar para santri memiliki pemahaman yang cukup dalam menjaga kesehatan diri dan lingkungan mereka. Berdasarkan diskusi dengan pihak Mahad, Unit Kesehatan Sekolah, pihak berwenang terkait kesehatan dan beberapa siswa, Mahasiswa KKM mengadakan sosialisasi terkait "Kiat Sehat Untuk Menjaga Konsentrasi Belajar Di Kalangan Santri".

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku santri saat belajar, wawancara dilakukan untuk menggali informasi tentang kiat sehat yang diterapkan oleh santri dalam menjaga konsentrasi belajar mereka, dan dokumentasi dilakukan untuk mengumpulkan data tentang materi sosialisasi kesehatan yang dilakukan.

Pembahasan

Permasalahan mengenai kurangnya pengetahuan tentang kesehatan dan stunting, terjadi akibat kurangnya akses terhadap informasi kesehatan yang akurat dan terpercaya, minimnya kegiatan edukasi kesehatan yang melibatkan para santri, dan pola hidup kurang sehat yang dialami oleh para santri.

Berdasarkan data analisis yang telah dipaparkan, mahasiswa KKM UIN Malang mengadakan sosialisasi kesehatan di ma'had ulul albab MAN 2 Lamongan. Program kerja sosialisasi kesehatan dilaksanakan pada tanggal 4 mei 2024 di aula ma'had ulul albab bekerjasama dengan pihak RSUD karangkembang babat. Tujuan dari kegiatan sosialisasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para santri tentang pentingnya pola hidup sehat, memberikan informasi yang akurat tentang bahaya stunting dan cara pencegahannya, serta mendorong perubahan perilaku yang mendukung kesehatan yang lebih baik di kalangan santri. Kegiatan dimulai dengan sambutan dari ketua pelaksana yaitu syaiful anam dan sambutan perwalian Ma'had yakni H. MA Rofiqudin, S. Ag, S.Pd, MA selaku sekretaris ma'had Madrasah Aliyah negeri 2 Lamongan. Setelah sambutan, acara dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh Sahirul Ilmi, S.Gz. Setelah pemaparan materi, sesi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, dan ditutup dengan penyerahan sertifikat, doa dan foto bersama.

Masalah Kesehatan Fisik dan Mental Santri

Santri Ma'had Madrasah Aliyah Negeri 2 Lamongan seringkali mengalami berbagai masalah kesehatan fisik dan mental yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar mereka. Masalah kesehatan fisik yang sering dialami santri antara lain kelelahan fisik karena banyaknya kegiatan seperti ekstrakurikuler, kurang tidur, dan pola makan yang tidak sehat. Sedangkan masalah kesehatan mental yang sering dialami santri antara lain stres, cemas, dan depresi akibat padatnya kegiatan, tugas, maupun gangguan sosial seperti interaksi dengan teman sebayanya.

Stres dan kecemasan dapat mengganggu kemampuan individu untuk berkonsentrasi dan fokus pada suatu tugas (Fatchuroji et al, 2023). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini yang menunjukkan bahwa santri yang mengalami stres dan kecemasan lebih mudah mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar.

Implementasi Sosialisasi Kesehatan

Sosialisasi kesehatan yang disampaikan oleh Sahirul Ilmi, S.Gz di Ma'had Madrasah Aliyah Negeri 2 Lamongan mencakup materi tentang berbagai kiat sehat untuk menjaga konsentrasi belajar, antara lain:

1. Pengenalan gizi seimbang: definisi gizi seimbang, 10 pesan gizi seimbang. (1) syukuri

dan nikmati aneka ragam makanan setiap kali makan, 2) banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, 3) membiasakan konsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, 4) membiasakan konsumsi aneka ragam makanan pokok, 5) membatasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak, 6) membiasakan sarapan, 7) minum air yang cukup dan aman, 8) membiasakan membaca label pada kemasan pangan, 9) cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir, 10) melakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

2. Menjaga kesehatan fisik: Makan makanan yang bergizi seimbang, tidur yang cukup, berolahraga secara teratur, mempertahankan & memantau berat badan normal dan menjaga kebersihan diri.
3. Menjaga kesehatan mental: Mengelola stres dengan baik, melakukan teknik relaksasi, dan membangun pola pikir yang positif.
4. Menciptakan lingkungan belajar yang kondusif: Menjaga ruangan belajar tetap bersih, rapi, dan tenang.
5. Membuat rencana belajar yang efektif: Membagi waktu belajar dengan baik, menetapkan tujuan belajar yang realistik, dan menggunakan teknik belajar yang tepat.

Sosialisasi kesehatan ini disampaikan kepada santri melalui berbagai metode, seperti ceramah untuk memaparkan materi yang telah disusun oleh narasumber, metode tanya jawab yang dilakukan untuk merespon sejauh mana tingkat pemahaman santri terhadap materi yang disampaikan, diskusi interaktif yang dilakukan dengan beberapa dialog yang memebahas seputar konsentrasi belajar, dan demonstrasi praktis seperti siswa diajak untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks massa tubuh yakni nilai yang diambil dari perhitungan hasil bagi antara berat badan (BB) dalam Kilogram dengan kuadrat dari tinggi badan (TB) dalam meter untuk menentukan status gizi seseorang.

Efektivitas Sosialisasi Kesehatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sosialisasi kesehatan yang dilakukan oleh mahasiswa KKM UIN Malang di Ma'had Madrasah Aliyah Negeri 2 Lamongan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran santri tentang kiat sehat untuk menjaga konsentrasi belajar. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya pemahaman santri tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik, pentingnya pola hidup sehat dan pencegahan stunting. Mulai dari komitmen menjaga pola makan, pola hidup bersih, hingga komitmen meminum kapsul penambah darah bagi santriwati.

Sosialisasi kesehatan yang disampaikan secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan (Zuliana, 2019). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa sosialisasi kesehatan yang dilakukan di Ma'had Madrasah Aliyah Negeri 2 Lamongan dapat membantu santri dalam meningkatkan konsentrasi belajar mereka.

Adapun beberapa faktor pendukung yang membantu dalam kegiatan ini, yakni sarana dan prasarana seperti aula tempat sosialisasi, proyektor, mic, dan papan tulis yang difasilitasi MAN 2 Lamongan, serta dukungan kegiatan oleh pembina madah, guru, staf, dan santri Ma'had Madrasah Aliyah Negeri 2 Lamongan.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Meningkatkan konsentrasi belajar santri merupakan kunci utama dalam meraih kesuksesan belajar. Penelitian ini menunjukkan bahwa sosialisasi kesehatan dengan tema kiat sehat untuk menjaga konsentrasi belajar merupakan salah satu upaya yang efektif untuk membantu santri Ma'had Madrasah Aliyah Negeri 2 Lamongan dalam meningkatkan fokus mereka saat belajar. Sosialisasi kesehatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran santri tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental dalam menunjang proses belajar. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya pemahaman santri tentang berbagai kiat sehat, seperti makan makanan yang bergizi seimbang, tidur yang cukup, berolahraga secara teratur, mengelola stres dengan baik, dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan pemahaman tentang pentingnya sosialisasi kesehatan bagi santri dalam menjaga konsentrasi belajar. Sosialisasi kesehatan ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dan perlu melibatkan berbagai pihak, seperti guru, staf madrasah, orang tua, dan pemuka agama, untuk memberikan manfaat yang maksimal bagi santri.

Beberapa rekomendasi untuk meningkatkan efektivitas sosialisasi kesehatan di masa depan:

- 1) Melakukan sosialisasi kesehatan secara berkala dengan tema yang lebih beragam dan menarik bagi santri.
- 2) Melibatkan santri secara aktif dalam proses sosialisasi kesehatan, seperti melalui kegiatan demonstrasi, diskusi, dan praktik langsung.
- 3) Membuat media edukasi tentang kiat sehat untuk menjaga konsentrasi belajar yang mudah diakses oleh santri, seperti brosur, poster, dan video.
- 4) Melakukan evaluasi terhadap efektivitas sosialisasi kesehatan secara berkala untuk mengetahui tingkat pemahaman dan perubahan perilaku santri.

Dengan meningkatkan konsentrasi belajar santri melalui sosialisasi kesehatan yang efektif, diharapkan dapat membantu santri Ma'had Madrasah Aliyah Negeri 2 Lamongan dalam mencapai prestasi belajar yang gemilang. Prestasi gemilang ini akan menjadi bekal bagi santri untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dan menjadi generasi muda yang berprestasi dan bermanfaat bagi bangsa dan negara.

Saran

1. Penguatan Komitmen Madrasah

Madrasah perlu memperkuat komitmennya dalam mendukung program sosialisasi kesehatan dengan menyediakan sumber daya yang memadai, seperti anggaran, waktu, dan tenaga pengajar. Madrasah perlu menjalin kerjasama dengan berbagai pihak, seperti dinas kesehatan, organisasi profesi kesehatan, dan akademisi, untuk memperkaya materi dan metode sosialisasi kesehatan serta melakukan evaluasi

secara berkala terhadap efektivitas program sosialisasi kesehatan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan perubahan perilaku santri.

2. Peningkatan Keterlibatan Santri

Madrasah perlu meningkatkan keterlibatan santri dalam proses sosialisasi kesehatan, seperti melalui kegiatan demonstrasi, diskusi, dan praktik langsung. Madrasah perlu menyediakan wadah bagi santri untuk bertukar informasi dan pengalaman tentang kiat sehat untuk menjaga konsentrasi belajar. Madrasah perlu mendorong santri untuk menjadi agen perubahan dalam mempromosikan gaya hidup sehat di lingkungan madrasah dan masyarakat sekitar.

3. Pemberdayaan Guru dan Staf Madrasah

Madrasah perlu memberikan pelatihan kepada guru dan staf madrasah tentang materi dan metode sosialisasi kesehatan yang efektif. Madrasah perlu mendorong guru dan staf madrasah untuk menjadi teladan bagi santri dalam menerapkan gaya hidup sehat. Madrasah perlu menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung gaya hidup sehat, seperti kantin sehat, ruang olahraga, dan taman bermain.

4. Peran Orang Tua dan Masyarakat

Madrasah perlu menjalin kerjasama dengan orang tua untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi mereka dalam mendukung program sosialisasi kesehatan. Madrasah perlu melibatkan masyarakat sekitar dalam program sosialisasi kesehatan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi penerapan gaya hidup sehat. Madrasah perlu memanfaatkan media massa dan teknologi informasi untuk menyebarkan informasi tentang kiat sehat untuk menjaga konsentrasi belajar kepada masyarakat luas.

5. Penelitian Lebih Lanjut

Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar santri, seperti faktor sosial, ekonomi, dan budaya. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengembangkan model sosialisasi kesehatan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan santri. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengetahui dampak jangka panjang dari program sosialisasi kesehatan terhadap prestasi belajar santri.

Daftar Pustaka

- Ali, M., Laksono, A. B., & Jannah, R. (2022). Pelayanan kesehatan dengan latihan Deep Breathing Exercise terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa SMA Negeri 64 Cipayung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 5-12. <https://doi.org/10.59946/jpmfki.2022.112>
- Andriani, R., & Basri, B. (2022). Sosialisasi dampak kecanduan bermain game online terhadap motivasi belajar pada siswa di SDN Subangjaya 2 Kota Sukabumi. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 4(2), 291–302. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v4i2.678>

- Fatchuroji, A., Yunus, S., Jamal, M., Somelok, G., Yulianti, R., & Sihombing, M. (2023). Pengaruh tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar. *Journal on Education*, 5(4), 13758-13765.
- Gupta, A., Pribesh, S., & Diawara, N. (2017). Therapeutic breathing techniques and disparity across student performance in English and mathematics. *International Journal of Education & Multidisciplinary Studies*, 8(2), 164-174.
<https://doi:10.21013/jems.v8.n2.p2>.
- Indonesia, Pemerintah Pusat. (2003). Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Nurochim, S. N., & Nurochim, N. (2020). Sosialisasi pentingnya Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di sekolah berbasis pesantren di wilayah Jabodetabek. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 84-90.
<https://doi.org/10.46576/rjpkm.v1i2.572>
- Zuliana, F. (2019). Implementasi bimbingan individu dalam menangani kesulitan belajar pada santri putri di Pondok Pesantren Yanbu'ul Qur'an Ma'had Al Ulumisyyar'iyah (Musyq) Lil Banat di Desa Kerjasan Kecamatan Kota Kabupaten Kudus. *Undergraduate thesis*, IAIN Kudus.