

EDUKASI POLA HIDUP SEHAT RASULULLAH DI DUSUN KALIGATUK BANTUL

THE EDUCATION ABOUT RASULULLAH'S HEALTHY LIFESTYLE IN KALIGATUK VILLAGE BANTUL

**Ratna Wulan Purnami^{1*}, Ery Fatmawati², Nining Sulistyawati³, Dyah Muliawati⁴,
Endah Tri Wahyuni⁵**

^{1,2,3,4,5} Diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Madani

Jl. Wonosari KM 10 Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan Bantul, Yogyakarta, 55792, Indonesia

Email: ratnawulanpurnami@gmail.com, fatmaery@ymail.com, niningsulis2021@gmail.com,

dyah.muliawati@gmail.com, endahtri19@yahoo.com

*Corresponding Author

Abstrak

Masyarakat Indonesia menghadapi keluhan utama terkait penyakit tidak menular meliputi diabetes, hipertensi, dan obesitas turut menjadi masalah yang signifikan. Gaya hidup urban yang cepat dan perubahan pola makan turut berperan dalam peningkatan prevalensi permasalahan kesehatan tersebut. Pada tahun 2023 terdapat 26 dari 100 penduduk Indonesia menyatakan memiliki keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir, persentase keluhan kesehatan penduduk di perdesaan lebih tinggi dibandingkan di perkotaan, termasuk wanita dalam usia reproduktif. Pendekatan pencegahan dan edukasi kesehatan menjadi krusial untuk mengurangi beban penyakit tersebut. Tren pencegahan penyakit dalam wadah layanan kesehatan tradisional komplementer masih mendominasi di masyarakat, termasuk bekam dan pola hidup sehat Rasulullah. Perlu sebuah upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemantauan dan perawatan kesehatan sehingga akan dapat mendorong partisipasi masyarakat dalam program pencegahan dan pemeliharaan kesehatan. Penulis tertarik untuk memberikan edukasi pola hidup sehat Rasulullah di Dusun Kaligatuk Bantul pada ibu-ibu. Metode pelaksanaan edukasi dengan ceramah dan memberikan layanan kesehatan bekam basah dan bekam kering. Kegiatan edukasi diikuti 25 ibu PKK dan disambung dengan layanan bekam yang diikuti 20 ibu PKK. Hasil evaluasi posttest didapatkan 80% ibu PKK yang mampu mengetahui pola hidup sehat Rasulullah dengan 80% kategori baik, 12% cukup dan sebesar 8% masih memerlukan bimbingan. Skrining tekanan darah didapatkan 40% ibu PKK dalam kondisi prahipertensi dan 20% hipertensi. Ibu PKK mampu mengetahui pola hidup sehat Rasulullah dengan baik serta bersemangat dalam mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Pola Hidup, Islam, Kesehatan, Bekam

Abstract

Indonesian citizens face major complaints related to non-communicable diseases, including diabetes, hypertension, and obesity, which are also significant problems. Rapid urban lifestyles and dietary changes have also contributed to the increased prevalence of these health problems. By 2023, there were 26 out of every 100 Indonesians reporting health complaints in the last month, with the percentage of health grievances in rural areas higher than in urban areas, including women of reproductive age. Health prevention and education approaches become crucial to reducing the burden of the disease. Disease prevention trends in traditional complementary health care are still dominant in society, including the welfare and healthy lifestyle of the Prophet. An effort is needed to raise public awareness of the importance of health monitoring and care so that it can encourage public participation in health prevention and maintenance programs. The author is interested in giving education to mothers about the healthy lifestyle of the Prophet in Kaligatuk Bantul Dusun. The method of conducting education with lectures and providing health care with wet and dry beech. The educational activities were followed by 25 participantss, and the the bekam or cupping service involved 20 participants. The results of the post-test evaluation show 80% were able to know the healthy lifestyle of Rasulullah, with 80% falling into the good categories, 12% being sufficient, and as much as 8% still needing guidance. The participants were able to know the Prophet's healthy lifestyle well and enthusiastic about practicing it in everyday life.

Keywords: Lifestyle, Islam, Health, Cupping

PENDAHULUAN

Hidup sehat adalah kondisi dimana seseorang terbebas dari permasalahan fisik, mental, sosial dan spiritual. Masyarakat Indonesia menghadapi keluhan utama terkait masalah kesehatan mental yang meningkat. Tingkat stres, kecemasan, dan depresi meningkat. Selain itu penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas juga menjadi masalah yang signifikan. Gaya hidup urban yang cepat dan perubahan pola makan turut berperan dalam peningkatan prevalensi permasalahan kesehatan tersebut. Data susenas tahun 2023 menunjukkan bahwa 26 dari 100 penduduk Indonesia menyatakan memiliki keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir, persentase keluhan kesehatan penduduk di perdesaan lebih tinggi dibandingkan di perkotaan, laki-laki mempunyai keluhan kesehatan lebih sedikit dibandingkan wanita, wanita usia 15-49 tahun di perdesaan lebih banyak mempunyai keluhan daripada diperkotaan, dan wanita semakin bertambah usia maka keluhan kesehatan tinggi (BPS, 2023).

Pola hidup sehat adalah pola yang berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan melalui interaksi dengan lingkungan khususnya yang berhubungan dengan kesehatan. Masyarakat Indonesia merupakan salah satu negara dengan pemeluk agama Islam terbesar di dunia, sehingga dalam praktik pola hidup sehat sehari-hari banyak memandang dalam perspektif Islam. Pola hidup sehat menurut Al-Qur'an terbagi menjadi pola hidup sehat secara jasmani dan secara rohani. Pola hidup sehat jasmani dengan mengatur pola makan, menjaga kebersihan, istirahat yang cukup dan berolahraga, Allah menyuruh umatnya untuk memiliki pertahanan tubuh yang kuat. Pola hidup sehat secara rohani dengan cara mencari ketenangan jiwa yaitu dengan berdzikir (Attansyah *et al.*, 2023).

Salah satu nilai Islam yang turut serta diadopsi dalam kesehatan adalah metode *thibbun nabawi*. *Thibbun nabawi* adalah metode pengobatan yang bersumber dari Rasulullah SAW, bagaimana Nabi berobat dengan pencegahan maupun pengobatan meliputi pengobatan dengan herbal, bekam, doa dll (Hakim & Ismail, 2020). Sikap dan perilaku yang dilakukan oleh Rasulullah dijadikan standar dalam praktik pola hidup sehat masyarakat. Dalam studi literatur review didapatkan bahwa bekam dan akupuntur dapat digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi dan nyeri punggung (Kusumaningsih *et al.*, 2023). Terapi bekam dapat membantu mengatasi nyeri punggung bawah, nyeri leher dan bahu, sakit kepala dan migrain, sakit lutut, herpes zoster, kelumpuhan wajah, batuk dan dispnea, jerawat, herniasi diskus lumbal, spondilosis serviks, brachialgia, rasa sakit yang dihasilkan oleh saraf yang terperangkap di leher, sindrom terowongan karpal, hipertensi, diabetes mellitus, artritis reumatoid dan asma (Suharmanto, 2023). Tren pencegahan penyakit dalam wadah layanan kesehatan tradisional komplementer masih mendominasi di masyarakat, termasuk bekam dan pola hidup sehat Rasulullah.

Wanita sebagai ibu rumah tangga memiliki peran utama dalam membentuk pondasi kesehatan untuk memcetak generasi yang sehat, cerdas, dan berkualitas. Oleh karena itu, program yang mendukung layanan kesehatan ibu, pencegahan penyakit, pendidikan kesehatan, sangat penting dalam membangun masyarakat yang sehat dan sumber daya manusia yang unggul.

Dusun Kaligatuk adalah salah satu Dusun Kabupaten Bantul yang terletak di jalan Wonosari KM 12,5 dengan bervariasi keluhan kesehatan. Keluhan kesehatan yang terjadi di Dusun Kaligatuk diantaranya anemia, asam urat, asma, gondok, gula, hipertensi, jantung koroner, kolesterol, nyeri lutut, sakit jiwa, stroke, tukak lambung dan vertigo. Oleh

karena itu, pendekatan pencegahan dan edukasi kesehatan menjadi krusial untuk mengurangi beban penyakit tersebut. Perlu sebuah upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemantauan dan perawatan kesehatan sehingga akan dapat mendorong partisipasi masyarakat dalam program pencegahan dan pemeliharaan kesehatan. Tujuan Pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi pola hidup sehat Rasulullah di Dusun Kaligatuk Bantul pada ibu-ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK).

METODE

Kegiatan pengabdian ini terlaksana bulan Desember 2022, meliputi studi pendahuluan, pelaksanaan edukasi dan evaluasi. Survei awal di Dusun Kaligatuk dengan menemui Dukuh Kaligatuk untuk melakukan perijinan dan pengumpulan data awal pada masyarakat. Tim pelaksana kegiatan terdiri dari dosen, tenaga kependidikan, mahasiswa Kebidanan STIKes Madani. Sasaran kegiatan edukasi penyuluhan dan bakti sosial adalah ibu-ibu PKK. Edukasi dan bakti sosial ini berlangsung dalam 1 hari pada tanggal 19 Desember 2022 yang bertempat di Rumah Dukuh Kaligatuk RT 07, Srimulyo, Piyungan, Bantul yang diikuti oleh 25 ibu PKK. Metode pelaksanaan edukasi dengan ceramah, diskusi dan pemberian layanan bakti sosial berupa bekam.

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pemberian edukasi penyuluhan dan diskusi seputar pola hidup sehat Rasulullah kepada 25 ibu PKK selama 90 menit. Evaluasi edukasi meliputi posttest dan keikutsertaan responden dalam layanan baksos bekam. *Output* edukasi adalah peningkatan pengetahuan tentang pola hidup sehat Rasulullah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi yang diikuti 25 ibu PKK Dusun Kaligatuk disambung dengan posttest

dan bakti sosial layanan bekam. Sebelum kegiatan edukasi dilakukan, pengabdian melakukan analisis awal untuk mengetahui wawasan terkait pola hidup sehat Rasulullah. Beberapa warga telah mengetahui dan mempraktikkan pola hidup sehat seperti yang dicontohkan oleh Rasulullah dengan puasa, dzikir, sholat, bekam dan konsumsi madu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada ibu rumah tangga, metode penyuluhan efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai pola hidup bersih dan sehat dan hampir seluruh warga masyarakat yang hadir mengetahui dan memahaminya bahkan akan melaksanakan pola hidup bersih dan sehat (Nelwan *et al.*, 2020).

Ibu-ibu PKK Dusun Kaligatuk mayoritas bergama Islam dan tergolong aktif dalam menjalankan nilai-nilai Islam. Terlihat dalam kesehariannya yang terbiasa melakukan puasa sesuai tuntunan Rasulullah. Puasa memiliki manfaat serta potensi yang baik untuk pencegahan terhadap penyakit tidak menular seperti stroke, diabetes, jantung, tekanan darah tinggi, obesitas, dislipidemia, serta beberapa penyakit degeneratif (Istyanto & Virgianti, 2023). Perlu menyelaraskan puasa yang dilakukan masyarakat dengan pola makan gizi seimbang sehingga bisa menjadi gaya hidup sehat. Puasa dan pola makan yang sehat dapat memberikan manfaat untuk mencegah penyakit serta menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Tahajud terbukti memiliki manfaat untuk kesehatan fisik dan psikologis. Salah satu dampak psikologis adalah memberikan dampak penurunan tingkat stres. Studi yang dilakukan pada penderita stroke didapatkan kondisi tubuh lebih rileks, emosi lebih stabil, dan lebih tenang. Tahajud menjadi salah satu upaya untuk memperbaiki kualitas hidup dan gaya hidup terkait masalah kesehatan dan sosial (Kusumawinakhyu, 2023).



Tabel 1. Tabel Nilai Posttest Demonstrasi Dzikir

Jenis	Jumlah	Prosentase
Baik	20	80%
Cukup	3	12%
Kurang	2	8%

Dari tabel 1 dapat terlihat nilai posttest responden sebanyak 80% (20 orang) dalam kategori baik, 12% (3 orang) dalam kategori cukup dan ada 8% (2) yang masih kurang memahami pengetahuan tentang pola hidup sehat Rasulullah. Dari hasil posttest diketahui mayoritas ibu-ibu PKK sudah mampu mengetahui dengan baik pola hidup sehat Rasulullah.

Gambar 1. Pemberian Edukasi Pola Hidup Sehat Rasulullah

Setelah kegiatan posttest diadakan bakti sosial layanan bekam kepada ibu-ibu PKK.



Pendataan di awal sebelum bekam dilakukan untuk mengidentifikasi kontra indikasi bekam pada responden. Dari 25 peserta edukasi, terdapat 20 peserta responden yang mengikuti layanan bekam. Hasil pemeriksaan tekanan darah didapatkan 50% (10 orang) dalam kondisi prahipertensi, 40% (8 orang) dalam kondisi tekanan darah normal dan 10 % (2 orang) dalam kondisi hipertensi tingkat 1.

Tabel 2. Tabel Tekanan Darah Responden

Jenis	Jumlah	Prosentase
Normal	10	50%
Normal (Prahipertensi)	8	40%
Hipertensi Tingkat 1	2	10%

Dari 10 responden yang mengalami kondisi prahipertensi perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan pola hidup sehat agar tidak menjadi hipertensi. Penyakit hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang bersifat kronis dan tidak dapat disembuhkan, akan tetapi hipertensi dapat dicegah dengan cara memperbaiki gaya hidup dan pola makan yang baik seperti mengkonsumsi makanan rendah garam dan lemak, tidak merokok dan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi tubuh (Aprillia, 2020).

Pola makan yang diajarkan dalam Islam meliputi memakan makanan yang halal dan baik, menjauhi makanan yang haram, tidak makan secara berlebihan. Beberapa adab makan yang dilakukan adalah cuci tangan sebelum dan sesudah makan, tenang dan tidak terburu-buru, dan duduk lurus atau tegak ketika makan. Obesitas timbul karena kelebihan energi yang berasal dari makanan yang dikonsumsi. Untuk mencegah obesitas bisa dilakukan dengan mengatur pola makan, salah satunya dengan berpuasa (Afilia, 2021).

Kegiatan edukasi ini merupakan sebuah pendekatan yang memadukan nilai Islam dengan prinsip kesehatan untuk meningkatkan kesehatan, kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat khususnya ibu-ibu PKK Dusun Kaligatuk. Salah satu luaran kegiatan ini adalah masyarakat dapat mengaplikasikan nilai – nilai Islam terkait kesehatan yang di contohkan oleh Rasulullah SAW untuk dijadikan pedoman dalam menjaga kesehatan diri dan keluarga.

Selain menjaga pola hidup sehat dan pola makan, salah satu tindakan yang dilakukan Rasulullah adalah berbekam. Bekam menjadi salah satu layanan medis dan layanan tradisional komplementer kesehatan yang saat ini banyak diminati masyarakat di Indonesia. Hasil diskusi dengan warga yang sudah melakukan terapi bekam menyatakan bahwa Untuk mengurangi penggunaan obat dalam jangka waktu panjang serta ketergantungan terhadap obat masyarakat lebih memilih melakukan terapi bekam untuk mengobati keluhan kesehatannya.

Hal ini sesuai dengan fisiologi tubuh dimana semakin bertambahnya usia maka fungsi tubuh mengalami penurunan. Penurunan fungsi tubuh menjadi salah satu penyebab timbulnya berbagai gejala penyakit. Pada usia 40 tahun apabila pemakaian obat-obatan dalam jangka waktu yang panjang dapat memperberat kinerja organ tubuh salah satunya organ ginjal. Pada layanan bekam ini beberapa responden yang belum berani berbekam basah, memilih untuk berbekam kering.

Tabel 2. Penerima layanan bekam

Jenis	Jumlah	Prosentase
Bekam Basah	11	44 %
Bekam Kering	9	36 %
Tidak Berbekam	5	20 %

Masyarakat antusias dalam mengikuti layanan bekam. Sebelum berbekam, responden dilakukan skrining pemeriksaan awal untuk memastikan dalam kondisi diperbolehkan bekam. Tahap awal layanan bekam diawali dengan pemberian *back massage* pada bagian punggung untuk merelaksasi otot-otot punggung. Tindakan bekam dilakukan pada 3 titik yaitu al kaahil (pangkal tengkuk) dan al katifain (dua bahu) memerlukan waktu 15-20 menit. Tindakan bekam diakhiri dengan edukasi setelah bekam.

Bekam merupakan salah satu terapi komplementer non invasif yang terbukti

efektif dalam menurunkan tekanan darah dan nadi (Sucipto, Fadlilah, *et al.*, 2023). Bekam juga mampu mengurangi gejala kesemutan dan nyeri tengkuk (Sucipto, Rahayu, *et al.*, 2023). Selain itu pemberian bekam dan murottal Al-Qur'an dapat menjadi salah satu terapi komplementer dan upaya preventif untuk menurunkan stres dan tekanan darah sistole (Purnami *et al.*, 2024). Kegiatan edukasi pola hidup sehat Rasulullah dan layanan bekam dalam kegiatan ini bisa menjadi stimulus dan motivasi kepada ibu-ibu PKK, sehingga dapat memadukan antara nilai Islam dan kesehatan dalam menjaga kesehatan keluarganya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Ibu -ibu PKK Dusun Kaligatuk mampu mengetahui pola hidup sehat Rasulullah dengan baik serta bersemangat dalam mempraktikkannya. Semangat ibu-ibu PKK terlihat dalam antusiasme mengikuti layanan bekam.

Saran

Ibu – ibu PKK memerlukan pendampingan berkelanjutan agar mampu mengelola kesehatan keluarga. Pendampingan bisa dilakukan dengan kegiatan penyuluhan, pelatihan dan program-program lainnya untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku kesehatan pada ibu-ibu PKK.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Madani atas kesempatan hibah internal pengabdian masyarakat yang diberikan. Serta terimakasih kepada Dusun Kaligatuk atas kerjasama dan fasilitasi tempat kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afilia, L. (2021). Konsep Pola Makan Sehat dalam Pandangan Islam. In A. Rahmawati (Ed.), *Pengetahuan Gizi & Psikologi* (Vol. 49). Mata Kata Inspirasi.
- Aprillia, Y. (2020). Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 1044–1050. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.459>
- Attansyah, M., Laksana, S., & Sumaryanti, L. (2023). Pola Hidup Sehat Dan Relevansinya Dengan Ibadah Perspektif Pendidikan Islam. *Kuttab*, 7(1), 62. <https://doi.org/10.30736/ktb.v7i1.1461>
- BPS. (2023). *Profil Statistik Kesehatan 2023* (Vol. 7). Badan Pusat Statistik.
- Hakim, M., & Ismail, S. (2020). *Thibbun Nabawi Tinjauan Syari'at dan Medis* (A. Habibah, Ed.). Gema Insani.
- Istyanto, F., & Virgianti, L. (2023). Manfaat dan potensi puasa dalam mencegah risiko penyakit tidak menular. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, 1(2), 11–17.
- Kusumaningsih, M., Rahmawati, A., & Adhila, N. (2023). Literatur Review: The Effect Of Thibbun Nabawi (Cupping Therapy And Acupuncture) On Reducing The Intensity Of Dysmenorrhea Pain. *Abdi Dosen: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 7(1), 277. <https://doi.org/10.32832/abdidos.v7i1.1599>
- Kusumawinakhya, T. (2023). Implementasi Sholat Tahajud dan Kemanfaatannya dalam Bidang Kesehatan di Kampung Sri Rahayu. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 7(2), 279. <https://doi.org/10.30595/jppm.v7i2.10842>
- Nelwan, J., Sumampouw, O., & Musa, E. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Tatanan Rumah Tangga Dalam Upaya Pencegahan Corona Virus Disease 2019. *Jurnal Ilmiah Tatengkorang*, 4(2), 62–66. <https://doi.org/10.54484/tkr.v4i2.413>
- Purnami, R. W., Wahyuni, E. T., & Sulistyawati, A. (2024). Efektivitas Bekam Dan Murottal Dalam Penurunan Skala Stres Dan Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 15(1), 47–57.
- Sucipto, A., Fadlilah, S., & Muflih, M. (2023). Terapi Bekam Basah guna Memperbaiki Status Hemodinamik pada Pasien Hipertensi. *Faletehan Health Journal*, 10(02), 115–120. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i02.446>
- Sucipto, A., Rahayu, S., & Iskandar, J. (2023). Pengaruh Bekam Terhadap Penurunan Tanda Dan Gejala nyeri dan Kesemutan. *Jurnal Borneo Cendekia*, 7(1), 49–56.
- Suharmanto. (2023). Manfaat Terapi Bekam Bagi Kesehatan Tubuh. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5 (4), 1617–1624.