

Sihat Secara Fitrah, Sehat Tanpa Obat: Seminar Kesehatan Holistik Bersama Dr. Hashlina Bt Rushdi di Maahad Tahfiz Arabic Al-Gontory Lil Banat Selangor Malaysia

**¹Herlina, ²Ernawati, ³Ajun Rois, ⁴Evi Novita, ⁵Hashlina bt Rushdi, ⁶Baiq Laela
Fitriani, ⁷Nurul Khoirunisa, ⁸Siti Mariam**

¹²³⁴⁶⁷⁸ Institut Agama Islam Nasional Laa Roiba, ⁵University Malaya dalam bidang Sains
Fizik dan Holistik
herlinalaroiba@gmail.com

ABSTRACT

The seminar entitled "Healthy by Nature, Healthy without Medicine" featured Dr. Hashlina bt Rushdi, a lecturer at the University of Malaya Foundation Program in Physics and Holistic Science, as the keynote speaker. This seminar aimed to provide a deeper understanding of holistic health concepts based on human nature (fitrah), which emphasize maintaining the balance of body and soul without reliance on chemical drugs. The seminar was conducted through presentations, interactive discussions, and a question-and-answer session. Participants, consisting of students and Islamic boarding school members, gained new insights into the importance of healthy lifestyles, stress management, natural diet, and utilizing the body's innate potential for self-healing. The outcome showed an increased awareness among participants regarding the paradigm of living healthily in accordance with human nature, which can be applied in their daily lives.

Keywords: holistic health, fitrah, healthy lifestyle, drug-free

ABSTRAK

Seminar bertajuk "Sihat Secara Fitrah, Sehat Tanpa Obat" menghadirkan Dr. Hashlina bt Rushdi, pensyarah Asasi University Malaya dalam bidang Sains Fizik dan Holistik, sebagai narasumber. Seminar ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang konsep kesehatan holistik yang berlandaskan fitrah manusia, yakni menjaga keseimbangan tubuh dan jiwa tanpa ketergantungan pada obat-obatan kimia. Metode seminar dilaksanakan melalui pemaparan materi, diskusi interaktif, serta sesi tanya jawab. Peserta yang terdiri dari santri dan mahasiswa mendapatkan wawasan baru tentang pentingnya gaya hidup sehat, pengelolaan stres, pola makan alami, serta pemanfaatan potensi tubuh untuk penyembuhan diri. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kesadaran peserta terhadap paradigma hidup sehat secara fitrah, yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: kesehatan holistik, fitrah, gaya hidup sehat, tanpa obat

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia. Tanpa kesehatan yang baik, aktivitas sehari-hari akan terhambat dan kualitas hidup seseorang menurun. Selama ini, paradigma kesehatan di masyarakat banyak yang bergantung pada obat-obatan kimia sebagai solusi utama untuk mengatasi berbagai

penyakit. Padahal, Islam maupun ilmu kesehatan modern sama-sama menekankan pentingnya menjaga kesehatan secara preventif melalui pola hidup yang seimbang dan sesuai dengan fitrah manusia. Dalam konteks tersebut, seminar “Sihat Secara Fitrah, Sihat Tanpa Obat” yang dibawakan oleh Dr. Hashlina bt Rushdi, Pensyarah Asasi Universiti Malaya dalam bidang Sains Fizik dan Holistik, hadir sebagai upaya untuk mengubah cara pandang masyarakat tentang kesehatan menuju pendekatan yang lebih alami dan menyeluruh.

Kesehatan merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia. Tanpa kesehatan yang baik, aktivitas sehari-hari akan terhambat dan kualitas hidup seseorang menurun. Selama ini, paradigma kesehatan di masyarakat banyak yang bergantung pada obat-obatan kimia sebagai solusi utama untuk mengatasi berbagai penyakit. Padahal, Islam maupun ilmu kesehatan modern sama-sama menekankan pentingnya menjaga kesehatan secara preventif melalui pola hidup yang seimbang dan sesuai dengan fitrah manusia. Dalam konteks tersebut, seminar “Sihat Secara Fitrah, Sihat Tanpa Obat” yang dibawakan oleh Dr. Hashlina bt Rushdi, Pensyarah Asasi Universiti Malaya dalam bidang Sains Fizik dan Holistik, hadir sebagai upaya untuk mengubah cara pandang masyarakat tentang kesehatan menuju pendekatan yang lebih alami dan menyeluruh.

Konsep sihat secara fitrah berangkat dari pemahaman bahwa tubuh manusia memiliki sistem pertahanan dan mekanisme alami yang mampu menjaga keseimbangan serta melakukan proses penyembuhan mandiri. Fitrah manusia yang diciptakan oleh Allah SWT telah dilengkapi dengan potensi luar biasa untuk menjaga kesehatan, selama manusia mampu menjaga pola makan, gaya hidup, serta keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Dalam ilmu kesehatan holistik, hal ini dikenal dengan prinsip self-healing atau kemampuan tubuh untuk memulihkan diri ketika didukung dengan pola hidup yang benar. Dengan demikian, konsep ini tidak hanya menitikberatkan pada aspek fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental, emosional, dan spiritual.

Sayangnya, pola hidup modern yang serba cepat sering kali membuat manusia abai terhadap kesehatannya sendiri. Kebiasaan mengonsumsi makanan instan, stres berkepanjangan, kurangnya aktivitas fisik, dan ketergantungan pada obat-obatan kimia telah menjadi masalah umum di masyarakat. Jika dibiarkan, hal ini tidak hanya menyebabkan munculnya berbagai penyakit kronis, tetapi juga melemahkan ketahanan tubuh. Oleh karena itu, sangat diperlukan suatu gerakan edukasi yang mampu menanamkan kesadaran tentang pentingnya pola hidup sehat sesuai fitrah manusia. Seminar yang dilaksanakan ini menjadi salah satu bentuk nyata dari upaya tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam seminar ini dapat dirumuskan sebagai berikut: (1) Bagaimana konsep kesehatan holistik yang berbasis fitrah dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari? (2) Apa saja strategi yang dapat dilakukan untuk hidup sehat tanpa ketergantungan pada obat-obatan kimia? (3)

Bagaimana peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya kalangan santri, mengenai gaya hidup sehat?

Tujuan dari pelaksanaan seminar ini adalah untuk memberikan wawasan kepada peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan jiwa secara alami sesuai dengan fitrah manusia, meningkatkan pemahaman tentang konsep kesehatan holistik, serta menumbuhkan motivasi peserta agar lebih peduli terhadap pola hidup sehat. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan mendorong peserta agar mampu menjadi agen perubahan dalam lingkungannya, dengan mengajak masyarakat sekitar untuk mulai menerapkan gaya hidup sehat yang seimbang dan berkelanjutan..

TINJAUAN LITERATUR

Konsep Kesehatan Dalam Islam

Kesehatan adalah modal penting untuk menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari, terhadap nikmat Allah yang yang diberikan kepada hamba Nya, manusia akan sulit melakukan rutinitas yang menuntut kekuatan dan ketahanan fisik, suatu paradigma dalam masyarakat sekarang telah mulai bergeser, dari upaya kuratif (mengobati) menjadi upaya kesehatan preventif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 24 Februari 2024).

Muslim yang kuat lebih dicintai oleh Allah dari pada muslim yang lemah kekuatan tubuh hanya bisa diperoleh dengan kesehatan dan kekuatan fisik, kesehatan adalah sesuatu yang sering kita minta kepada Allah dalam setiap kali kita berdo'a, Rasulullah manusia terbaik yang menyampaikan risalah Allah kepada hambanya, telah banyak memberikan inspirasi dalam hadis-hadisnya, mengkaji petunjuk Rasulullah s.a.w, sepertinya kita membuka ladang ilmu pengetahuan yang sangat menarik untuk ditelaah lebih lanjut secara ilmiah tentang kesehatan Rasulullah bagaimana hidup sehat Rasulullah itu. Bagaimana kebugaran Rasulullah tetap terjaga di tengah kesibukan beliau membawa risalah Islam. Al-Qur'an dan Hadis merupakan sumber utama ajaran Islam yang memberikan petunjuk tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kekuatan fisik. Salah satu hadis yang relevan adalah sabda Rasulullah SAW: "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada keduanya ada kebaikan" (HR. Muslim)

Kesehatan adalah anugerah dari Allah swt, penciptaan manusia telah dilakukan secara seimbang, kecuali Allah yang Maha Kuasa menghendaki hal lain. Adakalanya keseimbangan tubuh dirusak sendiri oleh manusia, misalnya yang terjadi dengan saluran pencernaan akibat mengkonsumsi secara sembarangan atau kebiasaan lain seperti merokok, bekerja tanpa istirahat. "Dan musibah apa pun yang menimpamu, itu adalah akibat perbuatan tangan mu" (QS.Asyu'ara: 30) Mencegah penyakit lebih diprioritaskan daripada mengobatinya, hampir sebagian besar zat asing (bahan-bahan kimia) masuk ke dalam tubuh melalui makanan. Apa yang sabdakan oleh Rasulullah dalam sebuah hadisnya yang berbunyi sebagai berikut: "Sumber dari pada penyakit adalah perut, perut

adalah gudang penyakit dan berpuasa itu adalah obat (HRMuslim). Kebiasaan kurang sehat kurang olahraga, tidur larut malam kebersihan diri yang buruk, yang merupakan sebab terjangkitnya seseorang dengan beberapa penyakit, oleh karenanya Rasulullah dalam sebuah hadisnya menyebutkan bahwa: “Apabila salah seorang dari kalian bangun dari tidurnya, jangan mencelupkan tangannya ke tempat wuduknya, sehingga mencuci tangannya sebanyak tiga kali, karena salah seorang di antara kalian tidak tahu di mana tangannya bermalam (HR. Sunan Nasa’i) Semakin banyaknya penyakit non infeksi yang muncul dalam masyarakat adalah bukti rendahnya perhatian terhadap pola hidup yang sehat.

Kesehatan Holistik

Kesehatan holistik merupakan pendekatan terhadap kesehatan yang mengakui hubungan antara tubuh, pikiran, emosi, dan lingkungan sosial dan spiritual. Pendekatan ini menekankan pada keseimbangan dan harmoni antara aspek-aspek ini, dan tidak hanya fokus pada satu aspek saja. Oleh karena itu, kesehatan holistik melibatkan perawatan yang menyeluruh dan tidak hanya menargetkan gejala atau penyakit yang spesifik.

Aspek-aspek penting dalam kesehatan holistik antara lain; Pertama Kesehatan fisik adalah bagian penting dari kesehatan holistik, yang mencakup tubuh, organ, dan fungsi fisiologis seseorang. Aspek ini melibatkan nutrisi yang tepat, aktivitas fisik, dan perawatan medis yang diperlukan untuk menjaga tubuh tetap sehat. Kedua, Kesehatan mental meliputi kesehatan emosional dan psikologis seseorang, yang mencakup cara individu menangani stres, depresi, kecemasan, dan masalah mental lainnya. Perawatan mental meliputi terapi psikologis, meditasi, dan relaksasi. Ketiga, Kesehatan sosial mencakup hubungan individu dengan orang lain dan komunitas. Hal ini melibatkan dukungan sosial dan koneksi interpersonal, serta lingkungan sosial yang positif yang dapat membantu individu merasa dihargai dan terhubung dengan orang lain. Ke empat, Kesehatan spiritual adalah aspek penting dari kesehatan holistik yang mencakup pandangan individu tentang makna hidup dan tujuan hidupnya. Hal ini melibatkan keyakinan, nilai-nilai, dan praktek-praktek yang dianut individu dalam mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan.

Pendekatan holistik pada kesehatan dapat membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Terapi holistik seperti akupunktur, yoga, dan pengobatan herbal dapat membantu individu mencapai keseimbangan dan harmoni antara aspek-aspek yang berbeda dari kesehatan.

Paradigma “Sehat Tanpa Obat”

Pola hidup sehat merupakan suatu gaya hidup yang bebas dari semua masalah rohani (mental) ataupun masalah jasmani (fisik). Hidup sehat dapat diartikan sebagai seseorang yang hidup sehat secara fisik dan psikis tanpa ada masalah kesehatan sedikitpun. Seakan sudah menjadi tren di zaman sekarang, hidup sehat menjadi sebuah

hal penting yang harus dilakukan. Sebab dengan menjaga pola hidup sehat seseorang dapat terhindar dari segala macam penyakit dari virus. Oleh karena itu, kita harus memperhatikan gaya hidup yang kita jalani mulai dari makanan, minuman, nutrisi hingga rutinitas berolahraga.

Penerapan pola hidup sehat selalu berhubungan dengan faktor makanan. Maka dari itu, penting untuk kita menjahui pola makan tidak sehat yang bisa menyebabkan tubuh menjadi terkena penyakit. Pastikan makanan yang kita konsumsi adalah makanan yang sehat dan higienis. Selain aspek makanan sehat dan bergizi, menjaga kondisi tubuh supaya tetap sehat buger juga penting. Salah satu untuk menerapkannya yaitu dengan berolahraga secara teratur.

WHO menyarankan untuk melakukan aktivitas fisik selama 3 kali dalam seminggu dengan durasi 50 menit. Olahraga dapat dilakukan di luar ruangan seperti di rumah maupun di lapangan tanpa menggunakan alat. Contoh olahraga ringan yang dapat kita lakukan secara rutin yaitu SKJ (Senam Kebugaran Jasmani). SKJ merupakan salah satu cabang olahraga senam yang dilakukan menggunakan iringan musik dengan durasi dan gerakan tertentu. Selain SKJ olahraga ringan lainnya yang dapat dilakukan yaitu ; jogging, bersepeda dan berenang.

Olahraga rutin dapat memberikan manfaat untuk kesehatan seperti menjaga berat badan, meningkatkan stamina, dan kebugaran tubuh. Serta dapat mencegah penyakit termasuk penyakit jantung, stroke, hipertensi, dan diabetes. Oleh karena itu sehat dengan olahraga menjadi solusi terbaik agar terhindar dari penyakit.

Peran Edukasi Kesehatan di Pesantren

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya meningkatkan kemampuan santri, ustadz/ustadzah dan masyarakat lingkungan pondok pesantren agar mandiri dalam mencegah penyakit, memelihara kesehatan, menciptakan dan memelihara lingkungan sehat, terciptanya kebijakan pondok pesantren sehat serta berperan aktif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. PHBS di tatanan pesantren merupakan perpaduan dari tatanan institusi pendidikan dan tatanan rumah tangga yang bertujuan untuk membudayakan PHBS bagi santri, pendidik dan pengelola pesantren agar mampu mengenali dan mengatasi masalah-masalah kesehatan di lingkungan pesantren dan sekitarnya. Pemberian edukasi dasar-dasar PHBS kepada para santri diharapkan dapat meningkatkan nilai pengetahuan santri terkait urgensi dari implementasi PHBS.

Kenyataan ini, memberikan dorongan yang kuat pada program studi Kesehatan Masyarakat untuk bergerak melakukan perubahan terhadap lingkungan pesantren, dengan memberikan life skills hidup sehat pada santri.

Gambar 01 Dokumentasi kegiatan Seminar kesehatan PKM Selangor Malaysia



METODE PELAKSANAAN

Kegiatan seminar kesehatan dengan tema “Hidup Sehat Tanpa Obat” dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan diskusi interaktif. Peserta kegiatan berjumlah sekitar 45 santri yang berasal dari lingkungan pesantren Maahad Tahfiz Arabic Al-Gontory Lil Banat Selangor Malaysia. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih 2 jam dengan pemateri Dr. Hashlina binti Rushdi, seorang pensyarah Asasi Universiti Malaya bidang Sains Fizik & Holistik.

Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, yaitu penyampaian materi oleh narasumber mengenai konsep kesehatan fitrah dan upaya menjaga tubuh tetap sehat tanpa ketergantungan pada obat-obatan kimia. Selain itu, kegiatan dilengkapi dengan sesi tanya jawab yang memungkinkan peserta berinteraksi langsung dengan narasumber. Selama pelaksanaan, peserta mengikuti dengan tertib dan aktif bertanya terkait permasalahan kesehatan sehari-hari, sehingga suasana seminar menjadi dinamis. Adapun evaluasi dilakukan secara lisan melalui umpan balik dari peserta setelah sesi penyampaian materi selesai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Kegiatan

Seminar kesehatan dengan tema “Hidup Sehat Tanpa Obat” dilaksanakan di lingkungan pesantren dengan jumlah peserta sekitar 45 santri. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih 2 jam, dimulai dengan pembukaan oleh panitia, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi utama oleh Dr. Hashlina binti Rushdi, seorang pensyarah Asasi Universiti Malaya bidang Sains Fizik & Holistik.

Metode yang digunakan dalam seminar ini adalah ceramah interaktif, di mana narasumber tidak hanya menyampaikan teori kesehatan berbasis fitrah, tetapi juga memberikan contoh-contoh praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, cara menjaga pola tidur yang baik, pentingnya asupan makanan alami, menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik, serta mengelola stres secara sederhana.

Kegiatan semakin hidup dengan adanya sesi tanya jawab, di mana para santri diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan sesuai dengan permasalahan kesehatan yang mereka alami. Antusiasme terlihat dari banyaknya santri yang bertanya, terutama mengenai masalah kesehatan ringan seperti sakit kepala, kurang tidur, kelelahan, serta cara menjaga daya tahan tubuh tanpa konsumsi obat-obatan kimia.

B. Hasil dan Efek pada Peserta

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa para santri memperoleh pengetahuan baru tentang konsep hidup sehat secara alami. Peserta menyadari pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui pola hidup seimbang, seperti memperhatikan makanan halal dan thayyib, menjaga kebersihan diri, olahraga ringan, serta mengatur pikiran agar tidak mudah stres.

Efek positif juga terlihat dari meningkatnya kesadaran santri bahwa tidak semua penyakit harus langsung diatasi dengan obat-obatan kimia. Sebagian peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan dengan cara sederhana, misalnya memperbanyak konsumsi air putih, buah-buahan, dan sayur, serta mengurangi makanan instan.

Selain itu, kegiatan ini juga memberi efek psikologis berupa motivasi untuk lebih peduli terhadap tubuh masing-masing. Santri yang sebelumnya kurang memperhatikan gaya hidup sehat, setelah mengikuti seminar ini mulai memiliki kesadaran bahwa kesehatan adalah bagian dari amanah Allah yang harus dijaga. Dengan demikian, seminar ini tidak hanya berdampak pada penambahan wawasan, tetapi juga pada pembentukan sikap positif dalam menjaga kesehatan secara fitrah dan alami.

C. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan seminar kesehatan “Hidup Sehat Tanpa Obat” menjadi aspek penting untuk mengetahui sejauh mana tujuan kegiatan tercapai serta bagaimana tingkat kebermanfaatannya bagi peserta. Evaluasi dilakukan secara sederhana melalui pengamatan langsung terhadap keterlibatan peserta, keaktifan dalam bertanya, serta respons yang muncul selama kegiatan berlangsung. Dari hasil pengamatan, terlihat

bahwa santri cukup antusias mengikuti jalannya seminar. Hal ini tercermin dari banyaknya pertanyaan yang diajukan, baik yang berkaitan dengan kesehatan fisik seperti pola makan dan olahraga, maupun yang menyangkut kesehatan mental seperti cara mengurangi stres akibat padatnya aktivitas di pesantren.

Selain pengamatan langsung, evaluasi juga dapat dilihat dari perubahan sikap peserta selama dan setelah kegiatan. Pada awal acara, sebagian santri cenderung pasif dan hanya mendengarkan, namun seiring jalannya penyampaian materi, mereka mulai berani mengajukan pendapat dan berbagi pengalaman pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif yang digunakan pemateri berhasil mendorong partisipasi aktif peserta. Dari segi penyampaian, materi yang diberikan dianggap sesuai dengan kebutuhan santri karena relevan dengan kondisi mereka yang hidup di lingkungan pesantren dengan aktivitas padat, keterbatasan waktu istirahat, serta pola makan yang terkadang kurang teratur.

Kendala utama dalam kegiatan ini terletak pada keterbatasan waktu. Materi yang disampaikan sebenarnya masih bisa dikembangkan lebih jauh, seperti pembahasan mengenai gizi seimbang, pentingnya olahraga rutin, hingga teknik relaksasi sederhana yang dapat dilakukan di sela-sela kesibukan. Namun karena alokasi waktu hanya dua jam, tidak semua topik dapat dibahas secara mendalam. Meskipun demikian, kendala ini justru menjadi bahan evaluasi penting bagi panitia untuk mempertimbangkan adanya kegiatan lanjutan atau sesi pelatihan tambahan agar peserta bisa lebih mendalami materi.

Dari sisi teknis pelaksanaan, kegiatan berjalan cukup lancar meskipun masih ada beberapa hal yang perlu diperbaiki. Misalnya, fasilitas pendukung seperti proyektor dan pengeras suara sempat mengalami kendala di awal kegiatan, sehingga sempat mengurangi kelancaran penyampaian materi. Namun, masalah ini dapat segera diatasi oleh panitia. Dari sisi manajemen waktu, meskipun kegiatan relatif sesuai dengan jadwal, sesi tanya jawab terasa masih kurang panjang karena keterbatasan durasi.

Secara keseluruhan, evaluasi kegiatan ini menunjukkan bahwa seminar telah berhasil memberikan pengetahuan baru, meningkatkan kesadaran santri tentang pentingnya hidup sehat secara alami, dan mendorong mereka untuk lebih peduli terhadap pola hidupnya. Dengan evaluasi ini, diharapkan ke depan kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan cakupan materi lebih luas, metode yang lebih variatif, serta waktu yang lebih fleksibel agar manfaatnya semakin optima

D. Relevansi dengan Kehidupan Santri

Kegiatan seminar kesehatan “Hidup Sehat Tanpa Obat” memiliki relevansi yang sangat erat dengan kehidupan santri di lingkungan pesantren. Santri sebagai kelompok yang menjalani rutinitas padat, mulai dari kegiatan belajar mengajar, ibadah berjamaah, hingga aktivitas sosial kemasyarakatan, membutuhkan kondisi fisik dan mental yang prima agar dapat menjalankan semua kewajiban dengan baik. Oleh karena itu, penyampaian materi yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan secara alami,

tanpa terlalu bergantung pada obat-obatan kimia, sangat sesuai dengan kebutuhan mereka.

Dalam kehidupan pesantren, santri sering menghadapi keterbatasan dalam hal akses terhadap fasilitas kesehatan modern. Ketika sakit, tidak semua santri dapat langsung memperoleh layanan medis secara cepat. Kondisi ini membuat mereka harus lebih mengutamakan upaya pencegahan dibandingkan pengobatan. Dengan mengikuti seminar ini, santri memperoleh pemahaman baru bahwa menjaga pola makan, kebersihan lingkungan, olahraga ringan, serta pengelolaan stres merupakan bagian penting dari upaya pencegahan penyakit. Pengetahuan tersebut sangat relevan untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari mereka di pesantren.

Selain itu, relevansi juga tampak dari aspek gaya hidup. Santri pada umumnya tinggal di asrama dengan jumlah penghuni yang banyak dalam satu kamar, sehingga risiko penularan penyakit menular cukup tinggi. Materi seminar yang menekankan pentingnya menjaga kebersihan diri, mencuci tangan dengan benar, dan memperhatikan kebersihan lingkungan sangat kontekstual dengan kondisi tersebut. Dengan kesadaran yang semakin tinggi, santri diharapkan lebih disiplin dalam menjaga kebersihan pribadi maupun bersama.

Dari sisi mental, kehidupan di pesantren yang penuh dengan target hafalan, tugas akademik, dan jadwal ibadah terkadang membuat santri merasa tertekan. Materi mengenai kesehatan holistik yang disampaikan narasumber memberi pemahaman bahwa kesehatan bukan hanya soal fisik, tetapi juga mencakup keseimbangan mental dan spiritual. Dengan demikian, seminar ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan tubuh, tetapi juga bagi ketenangan jiwa dan peningkatan semangat dalam menuntut ilmu agama.

Secara lebih luas, relevansi kegiatan ini juga terletak pada pembentukan karakter kemandirian santri dalam mengelola kesehatan dirinya sendiri. Santri diajak untuk lebih mengenal tubuh mereka, memahami sinyal-sinyal sederhana ketika tubuh sedang lelah atau butuh istirahat, serta mencari solusi preventif sebelum kondisi kesehatan menjadi lebih buruk. Hal ini penting karena sikap mandiri dalam menjaga kesehatan akan menjadi bekal berharga ketika mereka kembali ke lingkungan masyarakat.

Dengan demikian, seminar kesehatan ini tidak sekadar memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga menyentuh aspek praktis yang langsung berkaitan dengan realitas kehidupan santri. Keterkaitan inilah yang membuat kegiatan ini memiliki nilai manfaat jangka panjang, sekaligus mendukung tujuan pendidikan pesantren dalam membina generasi yang sehat jasmani, rohani, dan berkarakter kuat.

E. Dampak Jangka Panjang

Dampak jangka panjang dari seminar kesehatan "Hidup Sehat Tanpa Obat" tidak hanya sebatas pada peningkatan pengetahuan peserta saat kegiatan berlangsung, tetapi juga pada perubahan pola pikir dan kebiasaan santri dalam kehidupan sehari-hari. Materi yang disampaikan oleh narasumber menekankan pentingnya kesehatan sebagai aset

utama dalam menjalankan aktivitas, sehingga santri diharapkan dapat menerapkan ilmu yang mereka peroleh secara konsisten, bukan hanya sesaat setelah seminar selesai.

Salah satu dampak jangka panjang yang dapat diidentifikasi adalah terbentuknya kesadaran kolektif di kalangan santri tentang pentingnya gaya hidup sehat. Dengan memahami bahwa kesehatan dapat dijaga melalui langkah-langkah sederhana, seperti memperhatikan pola makan, mengatur waktu istirahat, dan menjaga kebersihan diri, santri akan lebih berhati-hati dalam menjalani rutinitas mereka. Kesadaran ini, jika dipelihara, akan menjadi budaya sehat yang melekat di lingkungan pesantren, sehingga menciptakan suasana hidup yang lebih nyaman, bersih, dan mendukung tumbuh kembang mereka.

Selain itu, seminar ini juga memberikan pengaruh positif dalam aspek pembentukan karakter. Santri dilatih untuk lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri, terutama dalam hal kesehatan fisik dan mental. Sikap mandiri dalam menjaga kesehatan, seperti memilih makanan yang lebih sehat atau membiasakan olahraga ringan, merupakan bentuk tanggung jawab yang kelak akan terbawa hingga mereka terjun ke masyarakat. Dengan demikian, santri tidak hanya menjadi pribadi yang berilmu agama, tetapi juga mampu menjadi teladan dalam menerapkan pola hidup sehat di lingkungan masing-masing.

Dampak jangka panjang juga terlihat pada aspek akademik dan spiritual. Santri yang sehat secara jasmani dan rohani akan lebih optimal dalam belajar dan beribadah. Kesehatan tubuh mendukung konsentrasi belajar, sementara keseimbangan mental membantu mereka mengelola tekanan dari tugas-tugas pesantren yang padat. Hal ini secara tidak langsung meningkatkan kualitas pembelajaran dan ibadah mereka, sehingga tujuan pendidikan pesantren dapat tercapai secara lebih maksimal.

Lebih jauh lagi, ilmu yang mereka peroleh tidak hanya berhenti pada diri sendiri, tetapi juga dapat ditularkan kepada keluarga maupun masyarakat ketika mereka kembali ke rumah. Dengan demikian, seminar ini memberi efek multiplier, di mana manfaat yang diterima santri dapat menyebar ke lingkup yang lebih luas. Dalam jangka panjang, diharapkan terbentuk generasi muda yang lebih sadar kesehatan, lebih bijak dalam menjaga tubuh, serta mampu mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia.

Dengan adanya dampak jangka panjang seperti ini, kegiatan seminar dapat dikategorikan sebagai program yang berkelanjutan manfaatnya. Ke depan, pesantren dapat menjadikan kegiatan serupa sebagai agenda rutin, sehingga pembinaan kesehatan santri tidak berhenti pada satu kali seminar, melainkan menjadi bagian dari sistem pendidikan yang integral dan konsisten.

KESIMPULAN

Pelaksanaan seminar “Hidup Sehat Tanpa Obat” yang diikuti oleh sekitar 45 santri memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan peserta dalam menjaga kesehatan tubuh secara alami. Kegiatan yang

berlangsung selama dua jam ini tidak hanya menambah wawasan tentang pentingnya gaya hidup sehat tanpa ketergantungan pada obat-obatan kimia, tetapi juga menumbuhkan kesadaran bahwa menjaga kesehatan adalah bagian dari tanggung jawab pribadi dan ibadah sehari-hari.

Dari sisi pelaksanaan, seminar berjalan lancar dengan antusiasme peserta yang tinggi. Hasilnya, santri memperoleh pemahaman baru mengenai pola hidup sehat yang sederhana dan aplikatif, seperti menjaga pola makan, beristirahat dengan cukup, berolahraga, serta memperhatikan kesehatan mental. Efek langsung yang terlihat adalah peningkatan motivasi peserta untuk menerapkan gaya hidup sehat dalam keseharian mereka di lingkungan pesantren.

Lebih jauh, kegiatan ini memberikan dampak jangka panjang berupa terbentuknya pola pikir baru pada santri mengenai pentingnya pencegahan penyakit melalui perilaku sehat. Hal ini berpotensi melahirkan budaya sehat di lingkungan pesantren, yang nantinya dapat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas belajar, ibadah, dan kehidupan sosial santri secara menyeluruh.

Dengan demikian, seminar ini dapat disimpulkan sebagai salah satu program KKN yang berhasil memberikan manfaat berkelanjutan, tidak hanya dalam ranah pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan sikap dan kebiasaan positif. Ke depan, kegiatan serupa dapat dikembangkan menjadi agenda rutin yang lebih sistematis, agar pembinaan kesehatan di pesantren berjalan secara konsisten dan memberikan dampak lebih luas baik bagi santri maupun masyarakat sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Afridah, W., Adriyansyah, A. A., & Herdiani, N. (2022, November). Perilaku dan Budaya Santri sebagai Penguatan Promosi Kesehatan Di Pondok Pesantren. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT* (Vol. 2, No. 1, pp. 430-438).
file:///C:/Users/TYA/Downloads/430-438+Perilaku+dan+Budaya+Santri+sebagai+Penguatan+Promosi+Kesehatan+Di+Pondok+Pesantren.pdf
- Cnbc Indonesia. (2025, March 17). *13 cara hidup sehat Rasulullah SAW, termasuk tidak makan berlebihan*. Retrieved from <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20250317102304-33-619133/13-cara-hidup-sehat-rasulullah-saw-termasuk-tidak-makan-berlebihan>
- Dinas Kesehatan DIY. (2024, 20 September). *Hidup Sehat Tanpa Obat*. <https://dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detail/hidup-sehat-tanpa-obat>
- Halodoc. (2022, Oktober 27). 5 Makanan Sehat untuk Bantu Bugar saat Berolahraga. <https://www.halodoc.com/artikel/5-makanan-sehat-untuk-bantu-bugar-saat-berolahraga>

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 5 No 3 (2025) 669 - 680 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v5i3.9883

- Hidayat, M. (2024). Efektivitas edukasi PHBS bagi santri dalam meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan sehat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 60–72.
- Kelurahan Miroto. (2023, 24 Maret). *Edukasi Kesehatan Holistik ClaratZ d Mari*. Kelurahan Miroto. <https://miroto.semarangkota.go.id/berita/keshol16mar>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017, Desember 31). Hidup Sehat. <https://ayosehat.kemkes.go.id/hidup-sehat>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Petunjuk teknis pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di pesantren*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, Februari 24). *Menkes dorong upaya promotif preventif untuk menyetatkan masyarakat*. <https://kemkes.go.id/id/menkes-dorong-upaya-promotif-preventif-untuk-menyehatkan-masyarakat>
- Muslim, I. (n.d.). *Hadis tentang mukmin yang kuat lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah*. Retrieved from <https://muslim.or.id/95388-hadis-mukmin-yang-kuat.html>
- Muslimah.or.id. (n.d.). *Hadis mukmin yang kuat lebih dicintai Allah, kuat apanya?* Retrieved from <https://muslimah.or.id/24836-hadis-mukmin-yang-kuat-lebih-dicintai-kuat-apanya.html>
- Nestlé Indonesia. (2023, April 30). Tips Menerapkan Gaya Hidup Sehat dan Gaya Hidup Aktif. <https://www.nestle.co.id/kisah/tips-menerapkan-gaya-hidup-sehat>
- Rokhmah, S. (2021). Konsep Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif Islam. *PENGETAHUAN GIZI & PSIKOLOGI*, 28. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/14663/1/MELANGITKAN%20PENGETAHUAN%20GIZI%20&%20PSIKOLOGI.pdf#page=32>
- RSUD Talisayan. (2025, Mei 22). Pola Gaya Hidup Sehat: Investasi Masa Depan yang Tak Ternilai. <https://rsudtalisayan.beraukab.go.id/detail/pola-gaya-hidup-sehat-investasi-masa-depan-yang-tak-ternilai>
- Sari, R. N., & Wahyudi, A. A. (2022). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada santri di pondok pesantren. *Jurnal Promkes*, 10(1), 45–54.
- World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-01037-z>