

Pendidikan Kesehatan Tentang Kesehatan dan Agama Untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Lansia

Ida Untari

Program Studi D3 Keperawatan, Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta
idauntari@stikespku.ac.id

Abstrak

Keywords:
Pendidikan
Kesehatan,
Kesehatan,
Agama

Pendidikan kesehatan adalah proses transformasi informasi kepada orang lain yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, merubah sikap positif sehingga dapat merubah perilaku sesuai dengan yang diharapkan. Materi tentang kesehatan dengan agama dalam hal ini adalah agama Islam tidak lepas begitu saja dan bahkan banyak materi yang menjadi pedoman dalam bidang kesehatan. Pentingnya pengetahuan kesehatan yang dihubungkan dengan agama menjadi bagian penting dalam pengabdian kepada masyarakat sehingga digunakan sebagai penguatan. Kegiatan dilakukan di Kelompok Aisyiyah ranting Joyosuran Surakarta yang dilakukan pada hari Minggu 24 Desember 2017 yang dirangkai dalam kegiatan Bazar dan bakti sosial. Kegiatan diikuti kurang lebih 150 orang dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi. Hasil pengabdian berupa peningkatan pengetahuan dan sikap tentang kesehatan dan agama dengan nilai p: 0,03. Kegiatan Pendidikan pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap positif serta berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)

1. PENDAHULUAN

Definisi sehat adalah tidak ada sakit atau gangguan meliputi sehat fisik, mental dan sosial (WHO, 1992). Bagi umat Islam definisi di atas masih kurang lengkap tentang pandangan Islam tentang kesehatan. Penambahan dalam tidak adanya gangguan atau sakit adalah tidak adanya gangguan pada spriritual. Perilaku seseorang tidak lepas dari pengetahuan maupun sikap terhadap sesuatu. Banyak perilaku yang tidak berdasarkan dengan tujuan kesehatan sehingga munculnya penyakit pada manusia akibat perilaku.

Pencegahan penyakit adalah utama daripada mengobati sakit. Diperlukan kesadaran yang tinggi untuk bisa memberikan sikap positif dan mau berperilaku sesuai dengan tujuan kesehatan. Salah satu cara yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap adalah metode Pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan, Artinya pendidikan kesehatan berupaya agar masyarakat menyadari, mengerti atau mencegah hal – hal yang merugikan kesehatan mereka, dan kesehatan orang lain (Notoatmojo, 2003). Definisi lain pendidikan kesehatan bagian dari seluruh upaya kesehatan yang menitikberatkan pada upaya meningkatkan perilaku sehat. Pendidikan kesehatan mendorong perilaku yang menunjang kesehatan mencegah penyakit, mengobati dan membantu pemulihan (WHO, 1992). Kesimpulannya bahwa pendidikan kesehatan merupakan proses perubahan perilaku secara terencana pada diri individu, kelompok atau masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup. Berbagai macam metode dalam pendidikan kesehatan dalam rangka mencapai tujuan. Salah satunya ceramah, diskusi, *role play*, simulasi, demonstrasi.

Pengetahuan didefinisikan sebagai pengenalan terhadap kenyataan, kebenaran, prinsip dan kaidah suatu objek. Pengetahuan merupakan hasil stimulasi informasi yang diperhatikan dan diingat. Informasi dapat berasal dari berbagai bentuk termasuk pendidikan formal

maupun non formal, percakapan harian, membaca, mendengar radio, menonton televisi dan dari pengalaman hidup lainnya (Simon-Morton et al., 1995). Pengetahuan merupakan proses kognitif dari seseorang atau individu untuk memberikan arti terhadap lingkungan, sehingga masing-masing individu akan memberikan arti sendiri-sendiri terhadap stimuli yang diterima walaupun stimuli itu sama (Winardi, 1996). Pengetahuan merupakan fungsi dan sikap. Menurut fungsi ini manusia mempunyai dorongan dasar untuk ingin tahu, untuk mencari penalaran dan untuk mengorganisasikan pengalamannya. Unsur-unsur pengalaman yang semula tidak konsisten dengan yang diketahui individu akan disusun, ditata kembali atau diubah sedemikian rupa sehingga tercapai suatu pengetahuan yang konsisten.

Pengetahuan seseorang terhadap sesuatu diperoleh dari berbagai informasi dan berbagai sumber. Pengetahuan diperoleh dari pendidikan yang direncanakan dan tersusun secara baik, maupun informasi yang tidak tersusun secara baik. Pendidikan yang direncanakan diperoleh melalui pelatihan-pelatihan dan pendidikan-pendidikan formal, sedangkan informasi yang tidak tersusun secara baik melalui membaca surat kabar, majalah, pembicaraan sehari-hari dengan teman dan keluarga, mendengarkan radio, melihat televisi dan berdasarkan pengalaman diri (Mantra, 1993). Kunci untuk menguji pengetahuan melalui berbagai materi pertanyaan kepada responden sesuai dengan pengetahuan yang akan diikuti dengan pertanyaan-pertanyaan tentang bagaimana pengetahuan, penerapannya dan analisisnya (Simon-Morton et al., 1995). Tingkatan pengetahuan di dalam domain kognitif terdapat 6 tingkatan yakni: (1) tahu (*know*) artinya sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah; (2) memahami (*comprehension*) diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang telah paham terhadap objek atau materi yang harus dapat dijelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan sebagaimana terhadap objek yang dipelajari; (3) aplikasi (*application*) diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya); (4) analisis (*analysis*) adalah suatu kemampuan untuk menggunakan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain; (5) sintesis (*synthesis*) adalah kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang telah ada, misalnya dapat menyusun, merencanakan, meringkas, menyesuaikan dan sebagainya dengan rumusan-rumusan yang telah ada; (6) evaluasi (*evaluation*), ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang telah ada (Notoatmodjo, 1997). Sumber pengetahuan ada dua yaitu secara rasional pengetahuan dipa, seminareroleh manusia lewat kemampuan berfikir rasionalnya dan secara empiris pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman yang kongkrit yaitu berasal dari media masa,seminar, penyuluhan formal dan non formal.

Notoatmodjo (2002) mengatakan bahwa sikap merupakan reaksi yang masih tertutup, tidak dapat dilihat langsung, sikap hanya dapat ditafsirkan dari perilaku yang nampak. Tingkatan sikap terdiri dari menerima (*receiving*), merespon (*responding*), menghargai (*valuing*), tanggung jawab (*responsible*). Sikap adalah evaluasi umum yang dibuat manusia terhadap dirinya sendiri, orang lain, obyek atau isue (Azwar S, 2003 : 6). Sikap adalah merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih terhadap suatu stimulus atau objek (Notoatmodjo, 2002 :146). Sikap adalah pandangan-pandangan atau perasaan yang disertai kecenderungan untuk bertindak sesuai sikap objek tadi (Purwanto H, 1999:62).Allport (1954), menjelaskan bahwa sikap itu mempunyai tiga komponen pokok, yaitu: kepercayaan (keyakinan), ide, dan konsep terhadap suatu objek, kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek dan kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*) (Notoatmodjo, 2003: 125).

Notoatmodjo (2003:126), menyatakan bahwa tingkatan sikap sebagai berikut : Menerima (receiving), Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan objek, Merespon (responding), Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap, Menghargai (valuing), Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga, Bertanggung jawab (responsible) atas sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi. Sikap sosial terbentuk dari adanya interaksi sosial yang dialami oleh individu. Interaksi sosial mengandung arti lebih dari pada sekedar adanya kontak sosial atau hubungan antara individu sebagai anggota kelompok sosial dalam interaksi sosial, terjadi hubungan saling mempengaruhi diantara individu yang satu dengan yang lain, terjadi hubungan timbal balik yang turut mempengaruhi pola perilaku masing-masing individu sebagai anggota masyarakat. Lebih lanjut, interaksi sosial itu meliputi hubungan antara individu dengan lingkungan fisik maupun psikologis disekelilingnya.

Kesehatan dan agama Islam merupakan bagian yang tidak terpisahkan. Dalam Islam banyak mengajarkan umatnya untuk berperilaku sehat. Bahkan Nabi Muhammad SAW dalam berperilaku selalu memberikan contoh yang sehat, misalnya bidang kajian thoharoh atau kebersihan dari najis ringan, sedang dan berat. Perilakunya seperti mandi junub, berwudhu ataupun bertayamum. Dalam bidang makan dan minum seperti tidak makan dari makanan yang tidak halal atau haram, makan dengan halal dan baik sebagai persyaratan, minum dengan tempat yang bening dan transparan, membaca do'a sebelum dan baik. Perilaku bersosial dengan tetangga, perilaku mental, perilaku dalam keluarga dan semuanya sudah diatur dalam Islam (jauhari, 2011).

Banyak materi dari Al-Qur'an maupun Hadist Nabi Muhammad SAW yang membicarakan tentang kesehatan (Husin, 2014). Diantara perhatian Islam kepada kesehatan, adalah perintah dan anjuran menjaga kebersihan. Demikian dapat dipahami, jika pembahasan ulama fiqh dalam khazanah intelektual mereka selalu diawali dengan "Bab Thaharah" Bahasan mengenai kesucian atau kebersihan, bersih dari hadats besar dengan mandi junub, atau hadats kecil dengan berwudhu, bersih dari najis dan kotoran. Demikian juga selain wudhu, syarat sah shalat adalah bersih pakaian, tempat dari segala najis dan kotoran yang menodai.

Dalam Al_Qur'an surah al-Mudatsir ayat 4, Allah SWT berfirman : "Dan pakaianmu bersihkanlah, Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan mensucikan diri (QS al-Baqarah: 222). Disambung dalam QS at-Taubah ayat 108 dimana, "Di dalam (masjid) terdapat orang-orang yang bertaubat dan membersihkan diri, sesungguhnya Allah suka kepada orang-orang yang selalu membersihkan diri".

Demikian Rasulullah mengarahkan di banyak hadits-hadits beliau, antara lain: "Kebersihan adalah sebagian daripada iman" (HR. Imam Muslim). "Kewajiban setiap muslim adalah menggunakan satu hari dari tujuh hari untuk mencuci rambut dan badannya" (HR. muttafaq 'alaihi). "Barangsiapa yang memiliki rambut, hendaknya ia merawatnya dengan baik" (HR. Abu Daud). "Sesungguhnya Allah Maha Indah mencintai keindahan, Allah Maha Baik menyukai kebaikan, Allah Maha Bersih mencintai kebersihan. Karena itu bersihkanlah teras rumah kalian dan janganlah kalian seperti orang-orang Yahudi" (HR. Tirmizi). "Barangsiapa yang mengganggu orang-orang Islam di jalan tempat mereka lewat, dia mesti mendapatkan laknat" (HR. Thabrani). Bentuk memelihara kesehatan yang lain adalah perhatian kepada olah raga yang cukup. Salah satu catatan pada jaman Rosulullah SAW terkait perlombaan lari, terdapat cerita dari shahabat Salamat bin al-Akwa', "Ketika kami tengah berjalan, ada seorang lelaki dari Anshar yang tidak pernah terkalahkan dalam pertandingan berjalan. Lalu dia bertanya: "Adakah orang yang dapat menandingiku dalam lomba jalan ke Madinah?, adakah orang yang mau berlomba? Kemudian saya jawab: "Apakah engkau sudah menghargai orang yang mulia dan tidak takut pada orang yang tinggi derajatnya? Dia menjawab: "Tidak, kecuali yang menantang saya itu adalah Rasulullah saw. Salamah berkata lagi: "Saya berkata "wahai Rasulullah, demi

bapakku, engkau dan ibuku! Izinkanlah saya, saya yang akan berlomba melawan laki-laki itu. Rasulullah menjawab: “ Terserah kamu”. Salamah berkata: “ Kemudian aku yang memenangkan perlombaan jalan ke Madinah itu” (HR Imam Ahmad dan Imam Muslim).

Dalam hal sakit, Rasulullah SAW juga memberikan contoh untuk berusaha untuk sembuh dengan cara berobat. Persepsi yang keliru tentang takdir mengakibatkan sikap anti usaha dan tidak semangat terhadap upaya-upaya produkti. Dalam hal kesehatan dan proses medis, ada yang beranggapan salah bahwa usaha itu bertentangan dengan takdir (ketentuan Allah).Ketika ada seseorang bertanya kepada Rasulullah saw tentang pengobatan, katanya: “Wahai Rasulullah, apakah obat-obatan, usaha menjaga kesehatan, tindakan preventif dari penyakit, merupakan penolakan terhadap takdir Allah ? Rasulullah saw menjawab: “ Semua itu adalah takdir Allah juga (HR ahmad, Ibnu Majah dan al-Hakim).Tidak sekedar anjuran teoritis, Rasulullah saw pernah memanggil tabib (dokter) untuk mengobati Ubay bin Kaab. Rasulullah saw sendiri mendatangi seorang tabib saat sakit dan mengataka,”Siapa di antara kalian yang paling pandai dalam ilmu pengobatan ? Salah seorang mereka berkata: Apakah ilmu pengobatan (kedokteran) ada manfaatnya wahai Rasulullah ? Rasulullah saw menjawab: Dzat yang menurunkan penyakit telah pula menurunkan obatnya” (HR. Imam Malik dalam kitab al-muwatha’).Hadist Rosul mengatakan,”Setiap penyakit itu ada obatnya, apabila penyakit itu telah kena obat, ia akan sembuh dengan izin Allah swt” (HR Imam Muslim dan Ahmad).Karenanya, Rasulullah SAW di dalam banyak hadits mengajarkan umatnya berdo’a minta kesehatan, keselamatan diman hal tersebut bukan merupakan perlawanan terhadap takdir ketentuan Allah swt.Do’a Rosullullah SAW saat sakit, “Ya Allah Robb manusia, hilangkan mara bahaya, sembuhkanlah penyakaitku, Engkau adalah Dzat yang menyembuhkan. Tidak ada obat dapat menyembuhkan melainkan obatMu, ia adalah obat yang tidak meninggalkan penyakit, “Ya Allah, sehatkan badanku, sehatkan telingaku, sehatkan, penglihatanku, jadikan semua itu pewaris hidupku”.

Hadist lain berkaitan dengan kesehatan masih banyak, salah satunya sabda Nabi Muhammad SAW, “Ada dua anugerah yang karenanya banyak manusia tertipu, yaitu kesehatan yang baik dan waktu luang.” (HR. Bukhari). Hadist lain dari Abu Darda berkata, “Ya Rasulullah, jika saya sembuh dari sakit saya dan bersyukur karenanya, apakah itu lebih baik daripada saya sakit dan menanggungnya dengan sabar?” Nabi saw menjawab, “Sesungguhnya Rasul mencintai kesehatan sama seperti engkau juga menyenangkannya.”Diriwayatkan oleh at-Tirmidzi bahwa Rasulullah saw bersabda, “Barangsiapa bangun di pagi hari dengan badan sehat dan jiwa sehat pula, dan rezekinya dijamin, maka dia seperti orang yang memiliki dunia seluruhnya.”

Materi-materi inilah yang digunakan untuk memberikan pengetahuan bidang kesehatan dengan pendekatan spiritual.Sehingga seseorangperlu bersyukur dengan apa yang sudah diamanahinya.Maka hendaknya hamba Allah harus selalu bersyukur atas kesehatan yang dimiliki dan tidak bersikap kufur. Pada sejarah lain, di antara ucapan-ucapan bijaksana Nabi Dawud A.S. sebagai berikut, “Kesehatan adalah kerajaan yang tersembunyi dan juga sebuah kesedihan sesaat dimana akan membuat orang lebih tua satu tahun, selain itu, kesehatan adalah mahkota di kepala orang-orang yang sehat, yang hanya bisa dilihat oleh orang-orang yang sakit.” (Shomad, 2008).Selain itu pepatah lain mengatakan, “Kesehatan adalah harta karun yang tak terlihat.”Dari materi-materi itu dilakukan penyampaian materi Islam dengan kesehatan melalui kegiatan sosial yang salh satunya adalah penyuluhan pada lansia. Tujuan dalam pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan tentang hubungan kesehatan dengan agama Islam, pemantapan sikap positif dalam berperilaku sehat yang dilandasi dengan keimanan dalam aqidah Islam dan berperilaku sehat dalam keseharian.

2. METODE

Metode yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup bersih dan sehat melalui pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi. Tempat yang digunakan adalah Pendopo pertemuan TK Aisyiyah Joyosuran Kota Surakarta.Media berupa makalah, kuesioner. Indikator keberhasilan dari metode yang

digunakan berupa pengukuran pengetahuan maupun sikap yang diukur melalui pertanyaan terbuka langsung pada peserta. Waktu pelaksanaan pada hari Ahad, tanggal 14 Desember 2017. Jumlah peserta sebanyak 150 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Ahad tanggal 14 Desember 2017, Dihadiri sejumlah kurang ebih 150 peserta. Pembukaan kegiatan dihadiri dari Bapak Ketua Pimpinan Ranting Muhammadiyah Joyosuran, Pimpinan Ranting Aisyiyah Joyosuran, Pimpinan Cabang Kota Bengawan dan peserta Bazar atau pasara murah.

Hasil pendidikan kesehatan secara umum berjalan dengan lancar dan tertib, banyak diskusi ataupun interaktif anatar pemberi ppandidikan kesehatan dengan peserta. Pengetahuan diukur dengan memberikan pertanyaan diawal sebelum menyamapaikan materi dan setelah selesai pemberian materi. Adapun dokumentasinya adalah sebagai berikut:



Gamnar 1. Kegiatan Pre test diawal pelaksanaan pendidikan kesehatan



Gambar 2. Kegiatan penyampaian materi hubungan kesehatan dan agama Islam



Gambar 3. Kegiatan bertanya dan berdiskusi dengan peserta.

Upaya peningkatan pengetahuan pada lansia dengan pendekatan sipiritual lebih mengena dan sesuai dengan kondisi padre lansia. Dialog interaktif dengan memberikan pertanyaan terbuka seputar kesehatan dan perilaku sehari-hari selau digunakan untuk mengevaluasi pengetahuan dari para lansia. Ceramah yang dilakukan hanya di awal sebagai

pengantar, pada pertengahan dilakukan diskusi dan dilakukan praktek dalam berthoharoh seperti berwudhu, bersiywak atau gosok gigi, potong kuku, olah raga yang sesuai dengan usia dengan memotivasi melakukan olahraga renang.

Evaluasi akhir dari peningkatan pengetahuan dengan mengukur jawaban yang disampaikan oleh peserta dan memasukkan dalam data ukur dan diolah dengan bantuan program SPSS untuk dianalisis perubahan pengetahuan. Hasil analisis dari perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah didapatkan nilai p: 0,03 yang bermakna ada peningkatan pengetahuan, sikap dan pengetahuan berperilaku sehat.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan pengetahuan berperilaku sehat pada para peserta. Diperlukan penguatan berupa pendampingan dalam perilaku kesehatan sehari-hari bagi lansia. Pendekatan yang lebih dapat diterima oleh para lansia adalah pendekatan spiritual dengan memaparkan aturan atau ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadist Nabi Muhammad SAW sebagai penguat atau dasar berperilaku sehat sehari-hari yang terkait dengan kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini, kami ucapkan terimakasih kepada Pimpinan Ranting Aisyiyah Joyosuran Cabang Kota Bengawan Surakarta yang telah berinisiasi dengan mengumpulkan para anggotanya untuk berupaya membangun masyarakat sehat dengan memberikan pengetahuan atau informasi bidang kesehatan yang secara praktek dilakukan dalam sehari-hari.

REFERENSI

Al-Qur'anul Kariim.

Azwar, S. 2003. *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta

Husin, F. 2014. Islam Dan Kesehatan. *Jurnal Islamuna*. Vol 1, No 2. Pamekasn: Pascasarjana STAIN. DOI: <http://dx.doi.org/10.19105/islamuna.v1i2.567>

Jauhari, I. 2011. Kesehatan dalam Pandangan Islam. *Kanun Jurnal Ilmu Hukum*. No. 55, Th. XIII pp. 33-57. ISSN: 0854-5499

Morton, B.S. 2013. Health Behavior in Ecological Context. *NIH Public Access*. February ; 40(1): 6–10. doi:10.1177/1090198112464494.

Notoatmodjo, S. 2002. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta: Jakarta.

Notoatmodjo, S. 2003. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta: Jakarta

Purwanto, H. 1999. *Pengantar Perilaku Manusia Untuk Keperawatan*. EGC: Jakarta.

Shomad, S.I.A. 2008. Islam dan Kesehatan. IKADI (Ikatan Da'I Indonesia). <http://www.ikadi.or.id/artikel/kajian/54-islam-a-kesehatan.html> .
Dipublikasikan pada Senin, 21 April 2008

WHO, 1992. What is the WHO definition of health?. <http://www.who.int/suggestions/faq/en>