



## **EDUKASI HIDUP SEHAT ALA NABI (*ATH-THIBB AN-NABAWI*) PADA MASYARAKAT MASJID SHOBIRIN, DESA PALUR**

Alif Al Hilal Ahmad<sup>1</sup>, Sabrina Luthfi Annisa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Sebelas Maret

Corresponding author: [hilal.ahmeed@staff.uns.ac.id](mailto:hilal.ahmeed@staff.uns.ac.id)

### **ABSTRAK**

*Kesehatan merupakan salah satu permasalahan terbesar yang perlu dihadapi Indonesia saat ini mulai dari penyakit menular, penyakit tidak menular (PTM), hingga penyakit infeksi new emerging dan re-emerging seperti covid 19. Maka dari itu diperlukan adanya anjuran dan ajakan tak hanya dari pemerintah tapi juga masyarakat untuk mempertahankan dan menjaga kesehatan yang dimiliki. Salah satu caranya yaitu dengan memberikan edukasi mengenai pola hidup sehat ala nabi. Sosialisasi kesehatan ala Nabi dalam masyarakat desa merupakan sebuah pendekatan yang menggabungkan nilai-nilai Islam dengan prinsip-prinsip kesehatan guna meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat desa. Nabi Muhammad SAW ialah teladan utama dalam Islam dan ajarannya dapat dijadikan pedoman dalam menjaga kesehatan di lingkungan desa. Sosialisasi kesehatan ala Nabi ditujukan untuk Masyarakat di Desa Palur khususnya di wilayah dukuh Jogobondo. Kegiatan ini diselenggarakan di Masjid Shobirin Desa Palur dengan tujuan mengenalkan pola hidup sehat berdasarkan nabi Muhammad SAW kepada masyarakat sekitar Masjid Shobirin. Dalam pelaksanaannya kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ceramah (penyajian materi) dan focus group discussion. Dampak dari kegiatan sosialisasi kesehatan ala Nabi mencapai hasil yang luas dan positif dalam membantu masyarakat desa untuk hidup lebih sehat, bahagia, dan berkelanjutan sesuai dengan ajaran Islam dan prinsip-prinsip kesehatan yang baik.*

Kata Kunci : Kesehatan, Nabi, *Ath-Thibb An-Nabawi*

### **Pendahuluan**

Kesehatan merupakan permasalahan kompleks yang hingga saat ini menjadi perhatian pemerintah di Indonesia. Pasalnya akhir-akhir ini Indonesia sedang menghadapi *triple burden* atau beban tiga kali lipat berbagai masalah penyakit antara lain Penyakit Infeksi New Emerging dan Re-Emerging seperti Covid 19 yang sudah terlewat tahun-tahun lalu, penyakit menular, dan penyakit tidak menular (PTM) (Purwanto, 2022). Ketiga jenis penyakit tersebut belum sepenuhnya teratasi dengan baik dan cenderung naik setiap tahunnya.

Penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, Diabetes Militus, Obesitas, Kanker, Jantung, dan hiperkolesterol sudah tidak asing lagi diderita oleh kalangan masyarakat Indonesia. Pemicu timbulnya penyakit ini biasanya berasal dari pola makan, pola asuh, pola gerak yang tidak dijaga. Pola makan seperti tinggi kalori, rendah serat, tinggi garam, tinggi gula dan tinggi lemak diikuti gaya hidup *sedentary lifestyle*, memilih makanan *junk food*/siap saji, ditambah dengan kurangnya aktivitas fisik, stress dan kurangnya istirahat. Maka dari itu, sangat dibutuhkan upaya untuk menekan angka PTM menjadi rendah dalam rangka mendorong pencapaian target pembangunan kesehatan termasuk target SDGs 2030 (Purwanto, 2022).



Untuk mencapai target tersebut anjuran dan ajakan tak hanya dari pemerintah tapi juga masyarakat perlu dilaksanakan. Salah satu caranya yaitu dengan memberikan edukasi mengenai pola hidup sehat ala nabi yang dilakukan oleh kelompok 111 KKN UNS. Sosialisasi kesehatan ala Nabi merupakan sebuah pendekatan yang menggabungkan nilai-nilai Islam dengan prinsip-prinsip kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat desa. Nabi Muhammad SAW ialah teladan utama dalam Islam dan banyak ajarannya yang dapat dijadikan pedoman dalam mempromosikan kesehatan di lingkungan desa. Sosialisasi kesehatan ala Nabi ditujukan untuk Masyarakat di Desa Palur khususnya di wilayah dukuh Jogobondo.

Desa Palur merupakan salah satu desa yang terletak di Kabupaten Sukoharjo, Provinsi Jawa Tengah. Desa ini mempunyai lokasi yang strategis karena berbatasan langsung dengan Kota Surakarta dan Kabupaten Karanganyar. Hal ini menyebabkan mobilitas penduduknya serba mudah. Salah satunya pesan antar makanan cepat saji (*junk food*). Kurang pedulinya menjaga pola makan penduduk desa inilah yang menjadi latar belakang adanya kegiatan sosialisasi ini dilakukan yaitu, mengenalkan pola hidup sehat berdasarkan nabi Muhammad SAW kepada masyarakat sekitar Masjid Shobirin.

### **Metode**

Metode pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini kesehatan ala nabi ini menggunakan teknis pelaksanaan tindakan yang terdiri dari 4 tahapan, yang terdiri dari tahap: persiapan atau perencanaan, pelaksanaan kegiatan, evaluasi dan refleksi. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ceramah (penyajian materi) dan focus group discussion. Pemateri pada sosialisasi ini merupakan ahli terapis bekam dan terapis herbal lainnya yaitu Bapak Kukuh Nugroho, S. Pd. I. Kegiatan ini diikuti oleh 60 jemaah Masjid Shobirin dan sekitarnya. Waktu pelaksanaan dilakukan pada hari Sabtu, 29 Juli 2023 pukul 20.00 WIB.

### **Hasil, Pembahasan, dan Dampak**

#### **1. Hasil**

##### **a) Perencanaan**

Perencanaan dilakukan seminggu sebelum pelaksanaan kegiatan yaitu dengan berkoordinasi dengan takmir Masjid Shobirin. Kemudian penyusunan teknis kegiatan dan juga penentuan hari kegiatan. Selain itu, dilakukan pencarian pemateri sebagai pengisi kegiatan edukasi.

##### **b) Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan dimulai dengan pemberian materi dan informasi mengenai kesehatan dalam perspektif Islam. Dilanjutkan dengan kiat-kiat pola hidup sehat Nabi Muhammad SAW hingga produk makanan dan minuman sesuai anjuran Nabi.

##### **c) Evaluasi**

Evaluasi kegiatan dilakukan setelah kegiatan pelaksanaan selesai. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan dengan cukup baik. Antusiasme Jemaah Masjid Shobirin terhadap kegiatan ini cukup tinggi dibuktikan dengan adanya kesadaran masyarakat yang tinggi mengenai komitmen menjaga kesehatan sendiri dan sesama mempermudah penyelenggaraan sosialisasi kesehatan ala Nabi ini.

#### **2. Pembahasan dan Dampak**

Sosialisasi kesehatan ala Nabi dalam masyarakat desa adalah sebuah pendekatan yang menggabungkan nilai-nilai Islam dengan prinsip-prinsip kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat desa. Nabi Muhammad SAW adalah teladan utama dalam Islam, dan banyak ajarannya yang dapat dijadikan pedoman dalam



mempromosikan kesehatan di lingkungan desa. Adapun beberapa prinsip pengobatan ala nabi yaitu yakin bahwa Allah lah yang menyembuhkan. Ikhtiar menyembuhkan penyakit atau menjaga kesehatan adalah mengkonsumsi obat-obatan, Selain itu, sebagai umat muslim berdoa dilakukan setiap saat dalam keadaan apapun, terlebih dalam keadaan ikhtiar melawan penyakit dan perlu mempercayai bahwa obat hanya perantara Rahmat Allah sebagai penyembuh. Hai ini sesuai dengan firman Allah yang berbunyi :

وَإِذَا مَرَضْتُ فَبُهِدْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Yang artinya: “Dan apabila aku sakit, Dialah Yang menyembuhkan aku” (Q.S. Asy-Syu’ara:81)

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah yang menyembuhkan manusia apabila ketika sakit. Walaupun demikian, manusia juga harus mencari tahu cara untuk memperoleh kesembuhan itu. Selanjutnya, obat yang dikonsumsi *halalan wa thayyiban* maksudnya ialah obat yang dikonsumsi bukanlah hal-hal yang dilarang Allah atau haram. Selain itu, kandungan obat baik secara zatnya dan tidak mengundang ke-*mudharatan*. Adapun makanan dan minuman yang disunahkan untuk pengobatan adalah susu kambing, madu, minyak kelapa perasan pertama atau *vigin coconut oil* (VCO), minyak zaitun, dst.

Luaran yang dihasilkan dari pelaksanaan program ini adalah membantu individu dan masyarakat untuk lebih memahami pentingnya kesehatan sebagai aspek integral dari kehidupan mereka. Masyarakat menjadi lebih sadar akan pola makan sehat, kebersihan pribadi, dan aktivitas fisik yang dianjurkan oleh Nabi. Selain itu, prinsip pencegahan adalah salah satu inti dari *Thibbun Nabawi* (Kesehatan Ala Nabi). Sosialisasi ini dapat membantu masyarakat untuk menghindari penyakit dengan mempraktikkan kebersihan yang baik, mengonsumsi makanan sehat, dan menjaga gaya hidup dengan benar sesuai dengan ajaran Nabi. Secara keseluruhan, sosialisasi kesehatan ala Nabi mencapai hasil yang luas dan positif dalam membantu masyarakat desa untuk hidup lebih sehat, bahagia, dan berkelanjutan sesuai dengan ajaran Islam dan prinsip-prinsip kesehatan yang baik.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Hidup Sehat Ala Nabi (*Thibbun Nabawi*)



## Penutup

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi kegiatan sosialisasi “Edukasi Hidup Sehat Ala Nabi (*Ath-Thibb An-Nabawi*) Pada Masyarakat Masjid Shobirin, Desa Palur dapat diambil kesimpulan yaitu, Desa Palur merupakan salah satu desa yang terletak di Kabupaten Sukoharjo, Provinsi Jawa Tengah. Desa ini mempunyai lokasi yang strategis karena berbatasan langsung dengan Kota Surakarta dan Kabupaten Karanganyar. Hal ini menyebabkan mobilitas penduduknya serba mudah. Salah satunya pesan antar makanan cepat saji (*junk food*). Kurang pedulinya menjaga pola makan penduduk desa inilah yang menjadi latar belakang adanya kegiatan sosialisasi ini dilakukan yaitu, mengenalkan pola hidup sehat berdasarkan nabi Muhammad SAW kepada masyarakat sekitar Masjid Shobirin. Secara keseluruhan, sosialisasi kesehatan ala Nabi mencapai hasil yang luas dan positif dalam membantu masyarakat desa untuk hidup lebih sehat, bahagia, dan berkelanjutan sesuai dengan ajaran Islam dan prinsip-prinsip kesehatan yang baik.

## Ucapan Terima Kasih

1. UPKKN LPPM Universitas Sebelas Maret (UNS) yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan KKN periode Juli – Agustus 2023
2. Pihak Takmir Masjid Shobirin yang sudah membantu dan bekerjasama dengan kami sehingga program yang kami rancang dapat terlaksana.
3. Teman-teman KKN Dukuh Jogobondo Desa Palur yang telah melaksanakan kegiatan dengan baik, terima kasih atas kerjasamanya selama kegiatan KKN ini berlangsung.

## Referensi

- Andika, F. (2022). EDUKASI TENTANG ISU PERMASALAHAN KESEHATAN DI INDONESIA BERSAMA CALON TENAGA KESEHATAN MASYARAKAT PROVINSI ACEH. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan) Universitas Ubudiyah Indonesia*, Vol. 4 No. 1 April 2022.
- Herawati, A. (2022). SOSIALISASI POLA HIDUP SEHAT ALA RASULULLAH SAW BAGI SISWA DI SIT FAJAR HIDAYAH INTEGRATED BOARDING SCHOOL BLANG BINTANG ACEH BESAR. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Pendidikan) Universitas Ubudiyah Indonesia*, Vol. 4 No. 2 Oktober 2022.
- Hilmina, L. (2022). PELAKSANAAN BIMBINGAN THIBBUN NABAWI OLEH ZAIDUL AKBAR DI MEDIA SOSIAL. *FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG*.
- Ihsan, M. (2016 ). Pengobatan Ala Rasulillah SAW Sebagai Pendekatan Dalam Dakwah Islamiah Di Desa Rensing Kecamatan Sakra Barat . *Palapa : Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan* , Vol. 2 No. 2.
- Purwanto, B. (2022, Maret 15). *Masalah dan Tantangan Kesehatan Indonesia Saat Ini* . Retrieved from Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat : <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/masalah-dan-tantangan-kesehatan-indonesia-saat-ini>