

PSIKOEDUKASI KESEHATAN & PUASA, MENGAPA STRESS BISA MENYEBABKAN TUBUH MENJADI SAKIT PADA IBU-IBU PENGAJIAN DI KAMPUNG REULEUT TIMU

Dewi Melia Ningsih¹, Dinda Anggraini², Eka Hayatunufus³, Marlina⁴, Nur Sakinah⁵, Rosalina⁶, Cut Ita Zahara⁷, Nur Afni Safarina⁸, Ika Amalia⁹

dewi.210620071@mhs.ac.id¹, dinda.210620054@mhs.ac.id², eka.210620045@mhs.ac.id³,
marlina.210620074@mhs.ac.id⁴, nursakinah.210620086@mhs.unimal.ac.id⁵,
rosalina.210620130@mhs.ac.id⁶, cut.itazahara@unimal.ac.id⁷, nurafni.safarina@unimal.ac.id⁸,
ikaamalia.psikologi@gmail.com⁹

Universitas Malikussaleh

ABSTRAK

Stres merupakan fenomena umum yang dapat timbul dari berbagai faktor seperti pekerjaan fisik yang terus menerus, kurangnya waktu pribadi, dan aktivitas mental yang berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak stres terhadap kesehatan ibu rumah tangga dan bagaimana praktik puasa selama Ramadhan dapat memengaruhi kesejahteraan fisik mereka. Metode yang digunakan berupa ceramah dan diskusi untuk meningkatkan kesadaran tentang masalah kesehatan terkait stres pada ibu-ibu pengajian di Desa Reuleut Timur. Hasilnya menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta tentang stres, gejala fisik dan psikologis, serta cara mengelolanya secara efektif. Stres, terutama saat Ramadhan, dapat mempengaruhi kesehatan tubuh akibat perubahan kebiasaan makan dan rutinitas sehari-hari. Pembahasannya juga mencakup berbagai jenis stres, reaksi individu terhadap stres, dan strategi coping. Kegiatan pengabdian masyarakat yang berbentuk Penyuluhan kesehatan ini melibatkan penyampaian informasi dan keterampilan pengelolaan stres kepada individu. Melalui penyuluhan, ibu-ibu pengajian di Kampung Reuleut Timu dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang stres, mekanisme tubuh dalam menanggapi stres, serta strategi pengelolaan stres yang efektif.

Kata Kunci: Kesehatan, puasa, stress, ibu.

Abstract

Stress is a common phenomenon that can arise from various factors such as continuous physical work, lack of personal time, and continuous mental activity. This study aims to determine the impact of stress on the health of housewives and how the practice of fasting during Ramadan can affect their physical well-being. The method used was lectures and discussions to increase awareness about stress-related health problems among recitation mothers in East Reuleut Village. The results show that community service activities have a positive impact on participants' understanding of stress, physical and psychological symptoms, as well as how to manage them effectively. Stress, especially during Ramadan, can affect body health due to changes in eating habits and daily routines. The discussion also includes various types of stress, individual reactions to stress, and coping strategies. This community service activity in the form of health education involves conveying information and stress management skills to individuals. Through counseling, recitation mothers in Reuleut Timu Village can gain a better understanding of stress, the body's mechanisms for responding to stress, as well as effective stress management strategies.

Keywords: Health, fasting, stress, mothers.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, stres menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesehatan tubuh. Stres dapat berasal dari berbagai aspek kehidupan, termasuk faktor lingkungan, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan faktor internal individu. Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Sarafino mengartikan (2011) stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistembiologis, psikologis, dan sosial pada seseorang. Salah satu kelompok yang rentan terhadap efek stres adalah ibu-ibu pengajian di Kampung Reuleut Timur. Di samping tuntutan sehari-hari sebagai ibu dan anggota masyarakat, mereka juga menjalani praktik puasa sebagai bagian dari kehidupan agama mereka.

Stres merupakan fenomena yang sering dialami oleh banyak orang, termasuk ibu rumah tangga. Menjadi ibu rumah tangga tidak semudah yang dibayangkan, seringkali dihindangi rasa jenuh terhadap rutinitas sehari-hari serta berulang-ulang diungkapkan oleh Ibu Roesdiana, 51 tahun (28 September 2012). Sehingga menimbulkan stress, seperti yang Dalam konteks ibu rumah tangga, stres dapat timbul dari berbagai faktor, seperti pekerjaan fisik yang terus-menerus, kurangnya waktu untuk diri sendiri, dan aktivitas mental yang berkelanjutan. Pada saat yang sama, stres juga memiliki dampak signifikan pada kesehatan tubuh, termasuk menyebabkan rasa sakit. Ibu rumah tangga di Kampung Reuleut Timur memiliki tanggung jawab yang besar dalam mengurus keluarga dan rumah tangga. Pekerjaan rumah yang melibatkan membersihkan rumah, memasak, mengurus anak, dan mengurus suami seringkali dilakukan secara bersamaan. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada stres.

Puasa adalah praktik yang umum dilakukan oleh umat Muslim sebagai ibadah yang melibatkan puasa dari makanan dan minuman dari fajar hingga matahari terbenam selama bulan Ramadan. Perintah untuk melakukan puasa Ramadan berdasarkan pada Alquran, Hadis, dan kesepakatan ulama. Dalil yang menyatakan kewajiban berpuasa disebut dalam Alquran surat al-Baqarah: 183-185. Adapun Hadis yang menerangkan kewajiban berpuasa antara lain adalah Hadist yang diriwayatkan Al-Bukhari (w. 256 H) dan Muslim (w. 261 H) dari Ibnu Umar yang menerangkan rukun Islam dan Hadis Qudsi, sehingga berdasarkan dalil ini ulama sepakat bahwa puasa Ramadan itu wajib dilaksanakan setiap muslim (6). Puasa Ramadan bukan hanya melibatkan aspek spiritual, tetapi juga mempengaruhi kesehatan fisik individu yang menjalankannya. Pada masa puasa, perubahan dalam pola makan dan kebiasaan sehari-hari dapat berdampak pada kesehatan tubuh.

Sehat merupakan kebutuhan yang sangat mendasar bagi setiap manusia dalam berbagai tatanan kehidupan dan tingkatan kehidupan tanpa mengenal jenis kelamin, usia, suku maupun golongan. Suatu saat jika kondisi seseorang mengalami gangguan sehingga dinyatakan sakit maka akan muncul konsekuensi tidak bisa bekerja, yang dibenarkan sebagai alasan meninggalkan tugas, yang akhirnya berdampak pada penurunan produktifitas dan penghasilan seseorang atau perusahaan (Martoyo, 1998; Herlan et al., 2020). Definisi sehat menurut World Health Organization (WHO) adalah suatu keadaan dimana tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan, tetapi juga adanya

keseimbangan antara fungsi fisik, mental, dan sosial. Sehingga pengukuran kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan meliputi tiga bidang fungsi yaitu: fisik, psikologi (kognitif dan emosional), dan sosial. Sampai saat ini faktor penyebab turunnya kualitas hidup pada manusia baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama belum diketahui secara pasti. Masalahnya antara lain sulitnya melakukan penelitian terhadap manusia untuk mencari hubungan sebab-akibat. Diakui masalahnya sangat kompleks dan banyak faktor (multifaktorial) yang berpengaruh terhadap kualitas hidup manusia. Beberapa penulis menyatakan kualitas hidup pada manusia dipengaruhi oleh faktor-faktor: kondisi global, kondisi eksternal, kondisi interpersonal, dan kondisi personal.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa berpuasa selama Ramadhan dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan secara signifikan. Studi lain juga menemukan bahwa berpuasa dapat meningkatkan neuroplastisitas yang berpotensi mengurangi gejala depresi. Puasa juga bisa meningkatkan kemampuan berpikir dan mencegah penurunan kemampuan kognitif akibat penuaan. Psikoedukasi merupakan salah satu metode edukasi yang diberikan kepada suatu kelompok atau masyarakat dengan tujuan memberikan informasi terkait masalah mental atau psikologis sehingga dapat menambah pemahaman. Psikoedukasi ini juga tidak hanya dapat digunakan untuk individu yang mengalami masalah psikologis saja, tetapi juga mampu digunakan sebagai gerakan sosial yang bertujuan untuk mengedukasi mengenai gangguan mental (Natasubagyo & Kusrohmaniah, 2019).

Pengajian adalah belajar, dalam bahasa Arab disebut dengan at-ta'limu asal kata ta'allama yata'allamu ta'liiman. Pengajian memiliki makna atau nilai ibadah tersendiri, hadir dalam belajar ilmu agama bersama seorang yang berilmu merupakan bentuk ibadah yang wajib bagi seorang muslim. Dan pengajian ini untuk memperbaiki diri dari perbuatan yang keji dan munkar. Menurut Sudjoko Prasodjo pengajian adalah kegiatan yang bersifat pendidikan kepada umum. Adapun pengajian sebagai bentuk pengajaran kyai terhadap para santri, sedangkan arti kata dari ngaji adalah media untuk mendapat ilmu. Pengajian ibu-ibu merupakan salah satu bentuk kegiatan dakwah atau tablig, karena pengajian tidak lepas dari usaha penyampaian ajaran-ajaran Islam dalam rangka mengajak atau membina umat manusia untuk kejalan yang benar. Sementara itu, pengajian Ibu-ibu yang dimaksud oleh penulis adalah sekumpulan orang yang melaksanakan pengajian rutin setiap hari jum'at di meunasah reuleut timur, muara batu, aceh utara.

Pengabdian ini dilakukan di sebuah meunasah yang terletak di desa reuleut timur, muara batu aceh utara. Reuleut Timur merupakan sebuah gampong yang terletak di kecamatan Muara Batu, Kabupaten Aceh Utara, provinsi Aceh, Indonesia. Secara etimologi meunasah berasal dari perkataan madrasah, tempat belajar atau sekolah. Ditinjau dari segi pendidikan, meunasah adalah lembaga pendidikan awal bagi anak-anak yang dapat disamakan dengan tingkat sekolah dasar. Di meunasah, para murid diajar menulis/membaca huruf Arab, ilmu agama dalam bahasa Jawi (melayu), akhlak. Untuk itu, meunasah merupakan lembaga pendidikan yang mengajarkan ilmu-ilmu agama. Meunasah merupakan sebuah bangunan yang hanya ada di Provinsi Aceh. Oleh masyarakat Aceh di fungsikan sebagai tempat shalat rawatib berjamaah, tarawih di bulan ramadhan, dan sholat sunat dua hari raya. Kata-kata meunasah berasal dari "Madrasah" yang artinya tempat pendidikan kemudian menjadi meunasah dalam dialek Aceh. Selain fungsi tersebut meunasah juga berfungsi sebagai tempat musyawarah, penyelesaian

masalah, tempat pengajian baik anak-anak maupun orang dewasa, belajar seni seperti zikir, dala-il, muhadharah dan seni lainnya yang ada hubungan dengan ke-Islaman.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan kegiatan dijadwalkan pada hari Jumat, 29 Maret 2024, dengan diikuti oleh 30 peserta. Kegiatan dimulai dengan sesi pengenalan oleh seluruh anggota kelompok dan peserta, yang bertujuan untuk saling mengenal. Selanjutnya, materi disampaikan tentang mengapa stres dapat menyebabkan tubuh menjadi sakit. Beberapa metode yang digunakan untuk memberikan solusi meliputi ceramah dan diskusi atau tanya jawab. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan informasi atau uraian tentang suatu pokok persoalan secara lisan, sesuai dengan definisi Arsjad (1993:67). Sedangkan, diskusi atau tanya jawab dilakukan agar ibu-ibu pengajian dapat bertanya tentang materi yang belum dipahami dengan baik, sehingga mereka mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif.



Gambar 1
Kegiatan sosialisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan dan Hasilnya

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bagian untuk membantu masyarakat dalam beberapa aktivitas tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun. Kegiatan ini dilakukan secara luring pada lokasi mitra, tepatnya di Meunasah Reuleut Timur. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 peserta yang terdiri dari ibu-ibu pengajian di desa Reuleut Timur. Secara umum, kegiatan ini dilakukan dalam dua tahapan, mulai dari tahapan persiapan dan kegiatan inti. Psikoedukasi mengenai stres, gejala-gejala stres dan upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres yang diberikan kepada lansia memberikan dampak yang positif. Lansia memiliki pemahaman baru mengenai stres, gejala-gejala fisik dan psikologis yang muncul sebagai reaksi stres dan upaya-upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres.



Gambar 2

Kegiatan sosialisasi

Menurut world health organization (WHO), kesehatan ialah keadaan sejahtera badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Hal ini berarti kesehatan seseorang tidak hanya diukur dari aspek fisik, mental, dan sosial saja, tapi juga dapat diukur dari aspek produktivitasnya dalam arti mempunyai pekerjaan atau menghasilkan secara ekonomi. Menurut undang-undang kesehatan No. 36 tahun 2009, kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Notoatmodjo, 2012). Puasa merupakan salah satu amalan batin yang tidak perlu diketahui oleh orang lain. Saat melaksanakan puasa, seseorang harus mampu menahan keinginan-keinginannya, seperti keinginan untuk makan, minum, marah, keinginan nafsu seksual, dan sebagainya. Orang yang melaksanakan ibadah puasa berarti melatih diri dari dorongan-dorongan naluri yang bersifat negative, atau dalam istilah psikologi disebut self-control.

Secara biologi, selama melaksanakan puasa tubuh mengalami proses metabolisme atau makanan didaur ulang dalam sistem pencernaan sekitar delapan jam, dengan perincian empat jam, makanan disiapkan dengan keasaman tertentu dengan bantuan asam lambung, untuk selanjutnya dikirim ke usus, empat jam kemudian makanan diubah wujudnya menjadi sari-sari makanan. Sari-sari makanan di usus kecil kemudian diabsorpsi oleh pembuluh darah yang dikirim ke seluruh tubuh. Waktu sisa 6 jam merupakan waktu yang ideal bagi sistem pencernaan untuk istirahat.

Stres psikologis (Psychological stress), merupakan istilah dalam membahas stres yang dihubungkan dengan bagaimana kita menerima dan beradaptasi dengan dorongan dan peristiwa yang sifatnya membuat individu merasakan stress. Tidak semua orang yang mengalami stressor psikososial yang sama akan mengalami stres, tergantung pada kepribadian dan bagaimana coping yang dilakukan ketika stres dialami. Stres yang dialami individu juga bisa mengakibatkan efek yang berbedabeda. Menurut Berne dan Selye, ada beberapa jenis stres berdasar pada efeknya yaitu Eustress, Distress, Hiperstress, Hypostress. Eustress (good stress) merupakan stres yang menimbulkan stimulasi dan kegairahan, sehingga memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya. Distress merupakan stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu

yang mengalaminya. Misalnya, tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi individu sehingga membuatnya lebih mudah jatuh sakit. Hiperstress, yaitu stres yang berdampak luar biasa bagi yang mengalaminya. Contohnya, stres akibat serangan teroris. Hypostress merupakan stres yang muncul karena kurangnya stimulasi. Contohnya, stres karena bosan atau pekerjaan rutin.

Menurut Bart Smet, reaksi terhadap stres bervariasi antara orang satu dengan yang lain dan dari waktu ke waktu pada orang yang sama, karena pengaruh variabel-variabel sebagai berikut:

1. Kondisi individu, seperti: umur, tahap perkembangan, jenis kelamin, temperamen, inteligensi, tingkat pendidikan, kondisi fisik, dst.
2. Karakteristik kepribadian, seperti: introvert atau ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, ketabahan, locus of control, dst.
3. Variabel sosial-kognitif, seperti; dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dst.
4. Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial, dst.
5. Strategi coping.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 29 Maret 2024, Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan tertib, para peserta saat sesi tanya jawab mereka sangat bersemangat, hal ini terlihat dari peserta kegiatan penyuluhan yang menurut mereka sangat menarik tema yang di pilih yaitu tentang mengapa stres bisa menyebabkan tubuh menjadi sakit. Tahapan persiapan kami melakukan Observasi Lokasi dan Pengambilan Data awal Pengabdian. Pada tahapan ini, terdapat beberapa sub kegiatan yang kami lakukan, seperti membuka komunikasi dengan pihak aparat desa. Selain itu, pada tahapan ini kami juga mengumpulkan data terkait dengan isu dalam kegiatan ini.

Kegiatan penyuluhan ini ternyata mendapatkan respon yang baik dari seluruh pihak, baik dari aparat gampong dan pihak peserta yang ada di Desa Reuleut Timur. Peserta yang hadir berjumlah sekitar 30 orang dan tim pengabdian masyarakat dari Fakultas kedokteran prodi Psikologi yang diketuai oleh Cut Ita Zahra, S.Psi., M.Psi; Nur Afni Safarina, S.Psi., M.Psi dan juga dari kalangan mahasiswa yang merupakan dari tim pengabdian yaitu Dinda Anggraini, Dewi Melia Ningsih, Nursakinah, Eka Hayatun Nufus, Marlina dan Rosalina. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat dalam Sosialisasi/penyuluhan Kesehatan tentang stress membangun kesadaran masyarakat dan mencegah penyebab tubuh menjadi sakit pada masyarakat di Desa Reuleut Timur.



Gambar 3
Kegiatan sosialisasi

Selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai stress di era bulan Ramadan. Pada saat memberikan materi dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, terlihat peserta aktif dan antusias memperhatikan materi yang diberikan. Beberapa mengajukan pertanyaan dan

kadang dijawab oleh peserta yang lain. Setelah semua materi disampaikan, selanjutnya pemateri juga kasih kesempatan pada para peserta untuk bertanya. Setelah materi penyuluhan kesehatan disampaikan, tahap selanjutnya adalah penutup dimana penyuluh menyimpulkan materi yang sudah disampaikan yang dilanjutkan dengan sesi foto Bersama.



Gambar 4
Kegiatan foto bersama

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai Kesehatan & puasa, mengapa stress bisa menyebabkan tubuh menjadi sakit pada ibu-ibu pengajian di kampung Reuleut Timu telah terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai Kesehatan & puasa, mengapa stress bisa menyebabkan tubuh menjadi sakit pada ibu-ibu pengajian di kampung Reuleut Timu mendapatkan respon positif dari para peserta yang hadir.

Sosialisasi/penyuluhan kepada masyarakat mengenai Kesehatan & puasa, mengapa stress bisa menyebabkan tubuh menjadi sakit pada ibu-ibu pengajian di kampung Reuleut Timu bisa menjadi jalan untuk meningkatkan kesadaran warga desa khususnya para ibu-ibu untuk menjaga majupun dapat mengelola stress yang di alami agar tidak menimbulkan hal-hal yang tidak di inginkan terutama penyakit-penyakit fisik yang di sebabkan karena stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, M., & Tama, M. M. L. (2023). Psikoedukasi Kesehatan Mental Bagi Remaja Melalui Sosial Media. *BANTENESE: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 5(2), 493-504.
- Hasanah, Muhimmatul. (2019). Stress dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Jurnal Ummul Qura. Prodi Bimbingan Konseling Islam (Fakultas Dakwah) Institut Pesantren Sunan Drajat*. 1 (13) Hal 104-116
- Jacob, D, E & Sandjaya. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga District Sub District Tolikara Propinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 1, 1-16.
- Maulida, K. L., Pratiwi, M. C., & Qolbi, N. S. (2023). Pengaruh puasa menurut perspektif islam dan sains dalam menurunkan berat badan pada pasien obesitas dan diebetes. *Journal of Creative Student Research*, 1(6), 53-61.

- Rosalina, A. B., & Hapsari, I. I. (2014). Gambaran Oping Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 3(1), 18-23.
- TRI, Y. A. (2021). Metode Dakwah Dalam Pengajian Ibu-Ibu Untuk Meningkatkan Pemahaman Keagamaan Di Desa Sinar Baru Kecamatan Sukoharjo Pringsewu (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG).
- Yulianto. (2022). Perilaku Konsumsi Obat Tradisional dalam Upaya Menjaga Kesehatan Masyarakat Bangsawan Sumenep. *Jurnal Keperawatan*, 1-13