

***Health Assistance on Meeting Basic Human Needs (Sleep Rest, Activity) For Quran Memorizing Female Students at PPTQ Muhammadiyah Bani Husein - Kalipepe Yosowilangun In 2023***

*Pendampingan Kesehatan Tentang Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia (Istirahat Tidur, Aktivitas) Pada Siswi Tahfidz Quran Di PPTQ Muhammadiyah Bani Husein - Kalipepe Yosowilangun Tahun 2023*

**Scope:**  
Health

Zainal Abidin<sup>1\*</sup>, Dwi Rizeki Fibriansari<sup>1</sup>, Anggia Astuti<sup>2</sup>, Halimatus Sa'diyah<sup>3</sup>  
Putri Zakiah Aiz<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing Sciences, Faculty of Nursing, University of Jember, Jember-Indonesia,

<sup>2</sup>Department of Nursing Sciences, Faculty of Nursing, University of Jember, Jember-Indonesia,

<sup>3</sup>Department of Nursing Sciences, Faculty of Nursing, University of Jember, Jember-Indonesia,

<sup>4</sup>Department of Nursing Sciences, Faculty of Nursing, University of Jember, Jember-Indonesia,

**A B S T R A C T**

Received 2024-05-18

Accepted 2024-05-23

Online 2024-05-7

\*Correspondence (*Korespondensi*):

E-mail: zainalabidin@unej.ac.id

**Keywords:** *Health Assistance, Human Needs, Sleep*

**ABSTRAK**

Kegiatan pendampingan kesehatan tentang pemenuhan kebutuhan dasar manusia (istirahat tidur dan aktivitas) pada siswi Tahfidz Quran di PPTQ Muhammadiyah Bani Husein - Kalipepe, Yosowilangun, dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya tidur yang cukup, aktivitas fisik, dan penggunaan herbal sebagai solusi alami. Kegiatan ini terdiri dari penilaian awal (pre-test), penyampaian materi, dan penilaian akhir (post-test). Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai kebutuhan dasar manusia. Setelah penyampaian materi menggunakan metode ceramah interaktif dan media PowerPoint serta X Banner, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta. Materi mencakup pentingnya tidur yang cukup, aktivitas fisik, dan herbal yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur seperti pandan, lavender, melati, ginseng, pala, dan teh hijau. Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan teori Maslow tentang pemenuhan kebutuhan fisiologis dasar. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan metode yang tepat dan

**ABSTRACT**

The health mentoring activity on fulfilling basic human needs (sleep and activity) for Quran Tahfidz students at PPTQ Muhammadiyah Bani Husein - Kalipepe, Yosowilangun, was conducted to increase participants' knowledge and awareness about the importance of adequate sleep, physical activity, and the use of herbal remedies as natural solutions. This activity consisted of an initial assessment (pre-test), material presentation, and a final assessment (post-test). The pre-test results showed that most participants had limited knowledge about basic human needs. After presenting the material using interactive lectures and media such as PowerPoint and X Banners, the post-test results indicated a significant increase in participants' understanding. The material covered the importance of adequate sleep, physical activity, and herbs that can be used to address sleep disorders, such as pandan, lavender, jasmine, ginseng, nutmeg, and green tea. This knowledge improvement aligns with Maslow's theory on fulfilling basic physiological needs. The results of this activity demonstrate that health education conducted with appropriate methods and supported by effective media can positively impact the increase of knowledge and community health. The authors thank the parties who supported this activity and declare no conflict of interest in the implementation of this community service activity.

**Kata kunci:**  
*Bantuan Kesehatan, Kebutuhan Manusia, Tidur*

## **PENDAHULUAN**

PPTQ Muhammadiyah Bani Husein terletak di desa Kalipepe, kecamatan Yosowilangun, Kabupaten Lumajang. Pondok pesantren ini memiliki santri tahfidz yang memiliki keterbatasan dalam mengakses informasi dan media pelatihan terkait pemenuhan kebutuhan dasar manusia, khususnya dalam hal istirahat tidur dan aktivitas fisik. Jadwal kegiatan yang padat dan fokus utama pada hafalan Quran menyebabkan risiko terabaikannya kesehatan dasar para santri. Kecamatan Yosowilangun merupakan salah satu dari 21 kecamatan di Kabupaten Lumajang, dengan batas-batas administratif sebagai berikut: sebelah utara berbatasan dengan Kecamatan Rowokangkung, sebelah selatan dengan Samudra Indonesia, sebelah barat dengan Kecamatan Kunir, dan sebelah timur dengan Kecamatan Jombang yang berbatasan dengan Jember.

PPTQ atau Pondok Pesantren Tahfidz Quran adalah institusi pendidikan yang bertujuan membentuk karakter generasi Islam sesuai syari'at Islam. Dalam hal ini, peran dosen Prodi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember Kampus Lumajang sangat penting untuk meningkatkan kualitas kesehatan santri melalui program pengabdian kepada masyarakat sebagai bagian dari tri dharma perguruan tinggi. Kegiatan pendampingan kesehatan ini, yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan dasar manusia seperti istirahat tidur dan aktivitas fisik, bertujuan untuk mengajarkan santri tentang pentingnya menjaga kesehatan dasar mereka. Kegiatan ini dilakukan melalui pendidikan kesehatan yang terstruktur.

Berdasarkan analisis situasi di atas, rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah bagaimana meningkatkan pemahaman santri tentang pentingnya pemenuhan kebutuhan dasar manusia, khususnya dalam hal istirahat tidur dan aktivitas fisik, serta bagaimana cara efektif untuk mengajarkan dan mempraktikkan pola tidur yang sehat dan aktivitas fisik yang cukup di kalangan santri Tahfidz Quran di PPTQ Muhammadiyah Bani Husein.

Setelah mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan tentang pemenuhan kebutuhan dasar manusia (istirahat tidur dan aktivitas) pada siswi Tahfidz Quran di PPTQ Muhammadiyah Bani Husein, diharapkan para santri dapat menjaga kesehatan mereka dengan lebih baik dan memahami pentingnya kebutuhan dasar manusia. Tujuan khusus dari kegiatan ini adalah agar para siswi mampu menjelaskan pemenuhan kebutuhan dasar aktivitas, istirahat, dan tidur menggunakan herbal, serta mengenal jenis kebutuhan dasar tersebut. Manfaat dari diselenggarakannya kegiatan ini adalah agar penyusun dapat mengaplikasikan dan mengembangkan kualifikasi yang dimiliki sehingga selalu update serta bermanfaat bagi siswi, mendukung program pemerintah dalam peningkatan derajat kesehatan santri, serta membantu santri menjaga kesehatan dan memahami pentingnya kebutuhan dasar aktivitas, istirahat, dan tidur menggunakan herbal.

## **METODE**

Kegiatan pendampingan kesehatan tentang pemenuhan kebutuhan dasar manusia (istirahat tidur dan aktivitas) pada siswi Tahfidz Quran di PPTQ Muhammadiyah Bani Husein dilakukan dengan pendekatan yang terstruktur dan sistematis. Metode yang digunakan mencakup pengambilan data awal (pretest), pelaksanaan program pendidikan kesehatan, dan evaluasi hasil (post-test). Sebelum memulai kegiatan, dilakukan pengambilan data awal melalui pretest untuk mengetahui tingkat pemahaman awal para siswi mengenai kebutuhan dasar manusia, khususnya terkait istirahat tidur dan aktivitas. Pretest ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang telah dirancang khusus untuk mengukur pengetahuan dan perilaku terkait kesehatan dasar.

Pelaksanaan program pendidikan kesehatan dilakukan dalam beberapa tahap. Pertama, diadakan penyuluhan kesehatan menggunakan media PowerPoint dan X Banner.

Media PowerPoint digunakan untuk memberikan presentasi yang informatif dan menarik mengenai pentingnya istirahat tidur yang cukup dan aktivitas fisik yang teratur. Materi mencakup definisi kebutuhan dasar manusia, manfaat istirahat dan aktivitas, serta dampak negatif jika kebutuhan ini tidak terpenuhi. X Banner digunakan sebagai alat bantu visual untuk memperkuat pesan yang disampaikan selama presentasi, berisi poin-poin penting yang harus diingat oleh para siswi, termasuk tips praktis untuk tidur yang berkualitas dan kegiatan fisik yang bisa dilakukan sehari-hari.

Setelah penyuluhan, diadakan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memastikan bahwa para siswi memahami materi yang disampaikan. Sesi ini juga bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada siswi untuk mengajukan pertanyaan dan mendapatkan penjelasan lebih lanjut. Kemudian, para siswi diajak untuk melakukan praktik langsung terkait pengaturan jadwal tidur dan aktivitas fisik. Mereka diminta untuk membuat jadwal harian yang mencakup waktu tidur yang cukup dan jenis aktivitas fisik yang sesuai.

Setelah pelaksanaan program pendidikan kesehatan, dilakukan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku siswi terkait pemenuhan kebutuhan dasar manusia. Post-test dilakukan menggunakan kuesioner yang sama dengan pretest untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah kegiatan. Peralatan dan bahan-bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi media PowerPoint untuk presentasi materi penyuluhan, X Banner sebagai alat bantu visual yang memperkuat pesan penyuluhan, kuesioner pretest dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman siswi sebelum dan sesudah kegiatan, serta materi penyuluhan seperti slide presentasi, brosur, dan bahan bacaan lain yang relevan. Selain itu, alat tulis dan kertas juga disediakan untuk mencatat hasil diskusi dan membuat jadwal harian. Dengan metode yang terstruktur ini, diharapkan kegiatan pendampingan kesehatan dapat berjalan efektif dan memberikan dampak positif bagi kesehatan siswi Tahfidz Quran di PPTQ Muhammadiyah Bani Husein.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Kegiatan**

Kegiatan pendampingan kesehatan tentang pemenuhan kebutuhan dasar manusia (istirahat tidur dan aktivitas) pada siswi Tahfidz Quran di PPTQ Muhammadiyah Bani Husein, Kalipepe, Yosowilangun, dilaksanakan dengan baik. Berikut adalah hasil dari kegiatan yang telah dilakukan:

1. **Penilaian Awal (Pre-Test):**  
Sebelum penyampaian materi, dilakukan pre-test untuk menilai tingkat pengetahuan awal peserta mengenai kebutuhan dasar manusia terkait istirahat tidur dan aktivitas. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai pentingnya tidur yang cukup dan aktivitas fisik yang teratur.
2. **Penyampaian Materi:**  
Materi disampaikan menggunakan media PowerPoint dan X Banner, dengan topik meliputi pentingnya tidur yang cukup, aktivitas fisik, serta penggunaan herbal untuk mengatasi gangguan tidur. Sesi ceramah berlangsung selama 20 menit diikuti dengan sesi tanya jawab selama 10 menit, di mana peserta sangat antusias dan aktif bertanya.
3. **Penilaian Akhir (Post-Test):**  
Setelah penyampaian materi, dilakukan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang pentingnya tidur yang cukup, aktivitas fisik, dan penggunaan herbal.
4. **Tabel Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test:**

KRITERIA PENILAIAN	PRE-TEST (%)	POST-TEST (%)
PENGETAHUAN TENTANG TIDUR	45	85
PENGETAHUAN TENTANG AKTIVITAS	50	90
PENGETAHUAN TENTANG HERBAL	40	80

### Pembahasan

Berdasarkan hasil kegiatan, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta mengenai kebutuhan dasar manusia setelah diberikan pendampingan kesehatan. Hasil post-test menunjukkan bahwa materi yang disampaikan mampu meningkatkan pengetahuan peserta tentang pentingnya tidur yang cukup, aktivitas fisik, dan penggunaan herbal untuk mengatasi gangguan tidur.



**Gambar 1:** Kegiatan Pendidikan Kesehatan

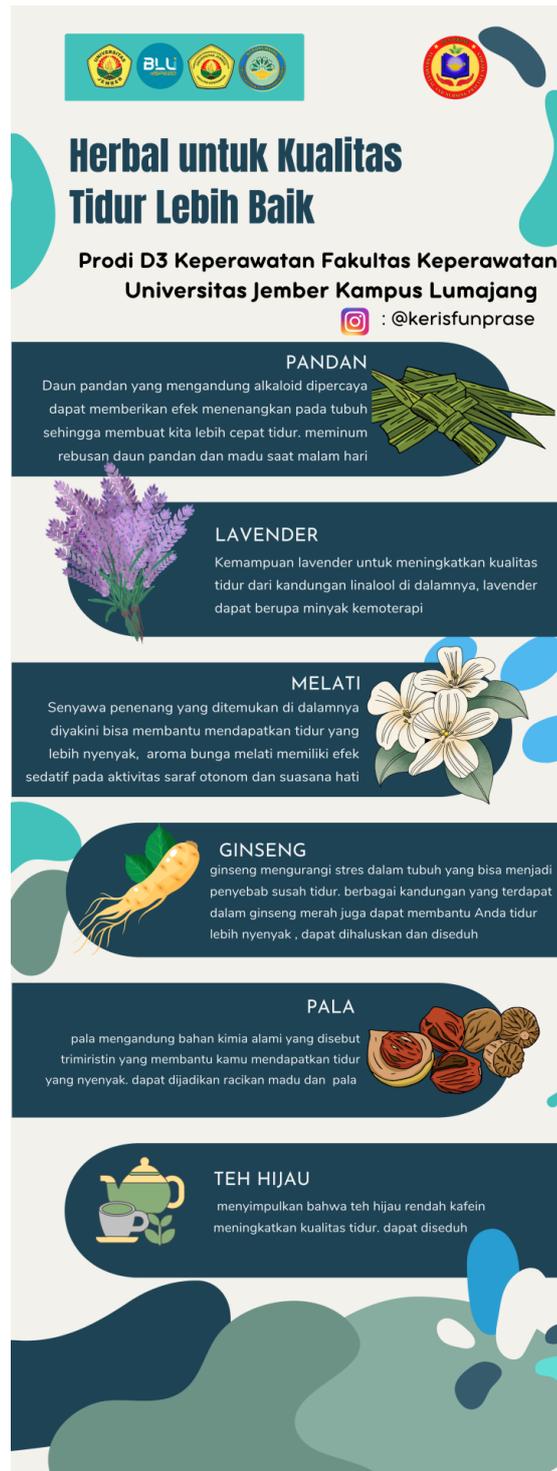
Penemuan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta tentang pentingnya kesehatan dasar. Selain itu, penggunaan media seperti PowerPoint dan X Banner terbukti efektif dalam membantu penyampaian informasi dan memudahkan peserta dalam memahami materi.



**Gambar 2:** Leaflet yang dibagikan

Sebagai manusia, kita memiliki kebutuhan dasar yang harus terpenuhi, salah satunya adalah kebutuhan akan aktivitas, istirahat, dan tidur. Tidur yang normal adalah minimal 6 jam per hari; jika kurang, manusia akan mengalami gangguan tidur. Untuk mengatasi masalah gangguan tidur, beberapa herbal dapat digunakan, antara lain pandan, lavender, melati, ginseng, pala, dan teh hijau. Herbal-herbal ini mudah ditemui di sekitar kita serta

dapat dengan mudah diolah dan dimanfaatkan.



**Gambar 3:** Media X-Banner

Dalam konteks teori, pemenuhan kebutuhan dasar manusia menurut teori Maslow, yakni kebutuhan fisiologis, merupakan dasar dari kesejahteraan individu. Tidur yang cukup dan aktivitas fisik yang teratur merupakan bagian dari kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pendampingan kesehatan tentang pemenuhan kebutuhan dasar manusia (istirahat tidur dan aktivitas) pada siswi Tahfidz Quran di PPTQ Muhammadiyah Bani Husein berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai pentingnya tidur yang cukup, aktivitas fisik, dan penggunaan herbal. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan metode yang tepat dan media yang mendukung dapat memberikan dampak positif bagi peningkatan pengetahuan dan kesehatan masyarakat.

Berikut adalah beberapa poin utama dari kesimpulan:

1. Tidur yang normal adalah minimal 6 jam per hari. Kekurangan tidur dapat menyebabkan gangguan kesehatan.
2. Beberapa herbal seperti pandan, lavender, melati, ginseng, pala, dan teh hijau dapat digunakan untuk mengatasi masalah gangguan tidur.
3. Herbal ini mudah ditemukan di sekitar kita dan dapat dengan mudah dibuat menjadi obat alami.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih buat bapak dekan dan jajaran pimpinan Fakultas keperawatan atas suport dan fasilitasnya sehingga giat pengmas berjalan sukses, pimpinan PPTQ Pondok penghafal Alquran atas ijin dan kerjasamanya selama ini dan semua tim pengmas keris Funprase prodi Keperawatan Kampus Lumajang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Maulana, S., Komariah, M., & Nurjanah, S. (2020). Efektivitas Pengobatan Herbal untuk Kualitas Tidur pada Orang dengan Gangguan Tidur: Sebuah Update Tinjauan Literatur dengan Database Tunggal (PubMed). *NUCLEUS*, 1(2), 85-94.
2. Prayuni, E. D., Imandiri, A., & Adianti, M. (2019). Therapy for Irregular Menstruation with Acupuncture and Herbal Pegagan (*Centella Asiatica* (L.)). *Journal Of Vocational Health Studies*, 2(2), 86-91.
3. Susilowati, E., Yuliana, F., & Hakim, A. R. (2022). Herbal Extract of Ginger And Honey To Acute Respiratory Infection In Toddler; Literature Review. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(4), 796-801.
4. Soumokil, Y., & Sinai, H. (2023). Edukasi Pemberian Infusa Herbal Jahe Merah Dan Madu Dalam Penanganan Ispa Pada Masyarakat Dusun Hatto Alang Kab Seram Bagian Barat. *Faedah: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1), 79-85.
5. Herawati, M., & Fadilah, L. N. (2023). PENGARUH PEMBERIAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA KANKER SERVIKS: EVIDENCE BASED CASE REPORT (EBCR). *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(3), 432-441.
6. Haryadi, M. Y. (2022). UJI AKTIVITAS ANTIDEPRESAN EKSTRAK ETANOL BUNGA MELATI (*Jasminum sambac*) TERHADAP MENCIT JANTAN (*Mus musculus*) (Doctoral dissertation, Universitas dr. SOEBANDI).

7. Idhayanti, R. I., Pujiastuti, W., & Tridamailia, H. (2022). EKSTRAK PANDAN DAN SEREH MAMPU MENINGKATKAN KUANTITAS TIDUR ANAK PRASEKOLAH. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 13(2), 22-33.
8. Anugrah, A. A. (2022). Effect of Green Tea (*Camellia Sinensis*) on Blood Glucose Levels and Malondialdehyde (MDA). *JoPHIN: Journal of Public Health and Industrial Nutrition*, 2(1), 1-10.
9. Ernawati, L. (2019). Khasiat Top Susu Unta, Jintan Hitam, dan Ginseng. LAKSANA.
10. Aprilya, B. A., & Lubis, D. M. (2019). Perbedaan Efektivitas Ekstrak Hiji Pala (*Myristica Fragnas Houtt*) Dengan Diazepam Berdasarkan Durasi Tidur Mencit Swiss Webster. *JURNAL PANDU HUSADA*, 1(1).