

**LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**POLA HIDUP SEHAT MENURUT RASULULLAH:
UPAYA UNTUK MENGHEMAT ANGGARAN
RUMAH TANGGA DARI SISI KESEHATAN**

Tim Pelaksana:

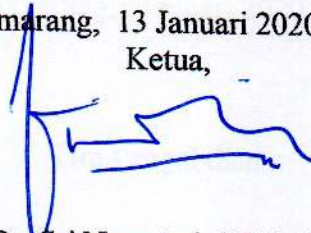
Dr. Sri Nawatmi, SE. MSi. NIDN/ID SINTA: 0627046701/6025671 (Ketua)
Dr. Agung Nusantara, MSi. NIDN/ID SINTA: 0618066401/6025701 (Anggota 1)
Dr. Agus Budi Santosa, MSi. NIDN/ID SINTA: 0601126701/6025726 (Anggota 2)
Cahyani Nuswandari, SE. MSi. Ak. NIDN/ID SINTA: 0609017401/6674447 (Anggota 3)
Ali Maskur, SE. M.Kom. NIDN/ID SINTA: 0618076401/5999885 (Anggota 4)
Dra. Kis Indriyaningrum, M.Pd. MSi. NIDN/ID SINTA: 0018015901/6035398 (Anggota 5)
Rima Firnanda Capriesty. NIM: 16.05.51.0086 (Anggota 6)
Putri Rizkha Ramadhanti. NIM: 16.05.51.0200 (Anggota 7)

**FAKULTAS EKONOMIKA DAN BISNIS
UNIVERSITAS STIKUBANK (UNISBANK) SEMARANG
JANUARI 2020**

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul : Pola Hidup Sehat Menurut Rasulullah: Upaya Untuk Menghemat Anggaran Rumah Tangga Dari sisi Kesehatan
2. Bidang Pengabdian : Manajemen Keuangan Rumah Tangga
3. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama Lengkap : Dr. Sri Nawatmi, SE. MSi.
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. NIDN/ID SINTA : 0627046701/6025671
 - d. Disiplin Ilmu : Ilmu Ekonomi
 - e. Pangkat/Golongan : Pembina/TVB
 - f. Jabatan : Lektor Kepala
 - g. Fakultas/Progdi : Ekonomika dan Bisnis/ Keuangan dan Perbankan
 - h. Alamat Rumah : Bumi Wanamukti B IV/23 Semarang
 - i. Telp/E-mail : 085292293793/nawatmi@edu.unisbank.ac.id
4. Jumlah Anggota : 7 (Tujuh) orang
 - a. Nama Anggota 1 : Dr. Agung Nusantara, M.Si.
 - b. Nama Anggota 2 : Dr. Agus Budi Santosa, M.Si.
 - c. Nama Anggota 3 : Cahyani Nuswandari, SE. M.Si., Ak.
 - d. Nama Anggota 4 : Ali Maskur SE. M.Kom.
 - e. Nama Anggota 5 : Dra. Kis Indriyaningrum, M.Pd., M.Si.
 - f. Nama Anggota 6 : Rima Firnanda Capriesty
 - g. Nama Anggota 7 : Putri Rizkha Ramadhanti
5. Lokasi kegiatan : Sambiroto-Tembalang-Semarang
6. Waktu pelaksanaan : 1 November 2019 – 10 Januari 2020
7. Jumlah Dana Yang Diusulkan : Rp. 1.500.000 (Satu Juta Lima Ratus Ribu Rupiah)

Semarang, 13 Januari 2020
Ketua,


Dr. Sri Nawatmi, SE. M.Si.
NIDN 0627046701

Mengetahui,
Kepala LPPM


Dr. Agus Budi Santosa, MSi.
NIDN: Y.2.92.07.087



BAB I

ANALISIS SITUASI

Di jaman sekarang penyakit ada berbagai macam. Penyakit degeneratif bukan hanya menjangkiti para manula tetapi juga anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Berbagai penyakit bukan lagi dialami oleh kalangan tertentu seperti jaman dulu tetapi penyakit tidak mengenal usia. Salah satu faktor penyebab adalah kerusakan lingkungan. Penyebab kerusakan lingkungan bukan hanya menyangkut masalah pencemaran tetapi juga menyangkut gaya hidup.

Pencemaran lingkungan meliputi pencemaran air, pencemaran udara maupun pencemaran tanah. Adanya pencemaran menyebabkan daya dukung tanah melemah. Seperti diketahui tanah mempunyai kemampuan untuk menyerap berbagai zat dan kemudian menguraikannya sehingga tidak merusak kehidupan. Akan tetapi karena kemampuan menyerap semakin melemah maka, kemampuan untuk menguraikan zat-zat yang berbahaya semakin berkurang sehingga kualitas tanaman yang dihasilkan juga menurun. Produk pertanian yang dihasilkan antara daerah pedesaan dengan perkotaan akan berbeda kualitasnya karena pencemaran lebih banyak terjadi di kota dari pada daerah pedesaan.

Faktor yang sangat menonjol dari penyebab berbagai macam penyakit adalah gaya hidup khususnya pola makan. Orang sekarang tidak banyak yang peduli dengan kandungan nutrisi dari makanan atau minuman yang masuk ke perut. Makanan cepat saji atau *junkfood* dan minuman dalam kemasan yang banyak mengandung pemanis buatan laris manis, karena sikap hidup yang ingin serba praktis, yang penting bagi mereka adalah makanan atau minuman tersebut enak. Idealnya, kalau kita sayang dengan tubuh kita, seharusnya memakan makanan yang dibutuhkan oleh tubuh agar tetap hidup sehat artinya kandungan nutrisi dari makanan atau minuman yang dibutuhkan oleh tubuh harus menjadi pertimbangan utama dalam memilih

makanan dan minuman, bukan hanya sekedar enak tetapi merusak tubuh. Pola makan seperti itu menjangkiti hampir berbagai kalangan masyarakat di sekitar kita. Oleh karena itu, adalah wajar kalau muncul berbagai penyakit di berbagai kalangan manusia. Tidak peduli berapapun umurnya bisa terkena berbagai penyakit yang dulunya hanya dialami oleh orang yang sudah tua. Sekarang, penyakit tidak lagi mengenal usia.

Kesehatan menjadi sesuatu yang mahal menjadi terbukti. Artinya, biaya yang harus dikeluarkan oleh setiap rumah tangga guna menjaga kesehatannya menjadi semakin mahal. Belum lagi kalau dilihat dari akibat tubuh yang tidak sehat atau terkena penyakit, harga dari sakit menjadi jauh lebih mahal dari pada biaya yang harus dikeluarkan untuk kembali sehat. Adanya penyakit menyebabkan seseorang tidak bisa bekerja alias menganggur atau seandainya tetap memaksa diri untuk bekerja, pasti tidak bisa optimal dalam melakukan pekerjaannya. Tidak optimal dalam pekerjaan berarti tingkat produktivitas rendah. Kalau tingkat produktivitas rendah, berapa upah yang akan didapat orang tersebut? Kalau orang tersebut adalah tulang punggung keluarga, bagaimana nasib dari anggota keluarganya? Apalagi kalau penyakit tersebut tidak segera sembuh, berapa biaya yang harus dikeluarkan rumah tangga, baik biaya ekonomi maupun biaya sosial? Dengan demikian, kesehatan menjadi sangat penting bagi setiap orang guna mempertahankan kesejahteraan diri sendiri maupun keluarga.

Saat ini ada berbagai cara untuk mengobati penyakit. Banyak orang yang mengandalkan berobat dari bahan-bahan kimia atau istilahnya obat-obatan kimiawi yang diresepkan oleh para dokter dimana harga obat-obatan kimiawi semakin mahal dari waktu ke waktu. Secara umum, masyarakat akan semakin sulit menjangkau harga dari obat-obatan kimiawi tersebut, apalagi bagi masyarakat miskin. Orang miskin dilarang sakit. Itu adalah buku

yang menyindir, betapa mahalny harga dari sakit, orang miskin tidak mampu menjangkaunya, maka dari itu, orang miskin dilarang untuk sakit. Sesuatu yang ironi dan memprihatinkan.

Cara lain untuk mengobati dan mencegah penyakit adalah yang disarankan oleh dr Zaidul Akbar yaitu dengan pendekatan agama, bagaimana hidup sehat, sebagaimana yang dilakukan dan dicontohkan oleh Rasulullah shallallahu alaihi wasallam. Kata dr Zaidul, sakit adalah ujian dan nikmat dari Allah Ta'ala. Jika pasien diberi tahu seperti itu, menjadikan jiwa atau iman pasien akan meningkat sehingga mereka akan berusaha memperbaiki diri. Penyakit bukan hanya dilihat secara fisik, penyakit juga cara dari Allah untuk membuat orang tersebut lebih mendekat padaNya. Penyakit juga menjadi kesempatan bagi si sakit untuk diampuni dosa-dosanya jika dia ikhlas menerima sakitnya. Oleh karena itu, setiap rumah diharapkan paling tidak menyediakan habbatus sauda, madu dan minyak zaitun.

Makanan adalah sumber utama berbagai penyakit yang terjadi pada manusia. Artinya jika seseorang jatuh sakit, berarti ada sesuatu yang salah dengan makanan yang dimakannya. Pola makan yang salah akan menyebabkan berbagai gangguan penyakit. Dalam Islam, kalau ingin hidup sehat, jadikan pola makan dan gaya hidup Rasulullah sebagai contoh. Pada prinsipnya, dalam pengobatan yang disentuh bukan hanya dari sisi kejiwaan dan aspek ruhiyah dari orang yang sakit tersebut, tetapi juga berobat dengan pengobatan herbal sekaligus terapi yang cocok sesuai dengan yang dikeluhkan orang yang sakit.

BAB II

PERMASALAHAN KHALAYAK SASARAN

2.1. Permasalahan Khalayak Sasaran

Rata-rata ibu-ibu anggota PKK di Perumahan Bumi Wanamukti berusia di atas 50 tahun, usia yang sudah cukup tua. Di masa tua, anggaran untuk kesehatan semakin besar karena masa tua adalah masa dimana unsur-unsur pembentuk tubuh sudah banyak yang udzur, mulai dari uban yang banyak bermunculan, kekuatan tubuh menurun, mudah kecapekan, begitupun dengan daya ingat, kemampuan melihat dan mendengar sudah banyak berkurang. Berbagai keluhan tentang kesehatan bermunculan. Topik pembicaraan di antara Ibu-Ibu PKK di Bumi Wanamukti adalah tentang kesehatan. Hal itu berarti bahwa kesehatan sudah menjadi masalah utama dalam kehidupan. Ditambah lagi, pendapatan sudah berkurang banyak karena pensiun. Ini masalah serius yang rata-rata dihadapi para orang tua yang sudah pensiun. Di satu sisi, kesehatan sudah banyak yang terganggu, sisi lain pendapatan sudah banyak berkurang. Permasalahan tersebut selanjutnya bias dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana Pola hidup sehat menurut Rasulullah ?
2. Bagaimana 17 gaya hidup sehat yang dilakukan Rasulullah?
3. Bagaimana menjaga tubuh agar tetap sehat dan segar ?

2.1. Tujuan Kegiatan

1. Mengimplemetasikan sunnah Rasul terkait dengan pola hidup sehat.
2. Mengimplementasikan 17 gaya hidup sehat yang dilakukan Rasulullah.
3. Mengimplementasikan penggunaan obat herbal agar tubuh tetap sehat dan segar ala dr Zaidul Akbar.

2.3. Manfaat Kegiatan

1. Memberikan kontribusi positif terhadap ibu-ibu PKK RW IV Kelurahan Sambiroto, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang dalam meningkatkan pola hidup sehat, agar dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tetap dalam kondisi sehat, segar dan nyaman dengan mengikuti sunnah Rasul.
2. Secara tak langsung, kegiatan ini juga memberikan dampak psikologis yang positif, meskipun sudah banyak yang memasuki usia pensiun tetap bisa menghadapi kehidupan yang menyenangkan di masa tua karena tubuh tetap sehat dan segar.

BAB III

LOKASI KHALAYAK SASARAN

1.1. Jarak PT Unisbank ke Khalayak Sasaran

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di RW IV Perumahan Bumi Wanamukti, Kelurahan Sambiroto, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang. Dilihat dari aspek geografis, lokasi RW IV merupakan tempat yang cukup strategis, merupakan pengembangan dari kota semarang, terdapat banyak perumahan, dekat dengan perguruan tinggi Unimus, dekat dengan rumah sakit daerah (Gendong) dan juga menjadi lokasi kuliner. Jarak dari perguruan tinggi Unisbank dengan lokasi sekitar 12 km.

1.2. Sarana Transportasi dan Komunikasi

Sebagaimana dijelaskan di atas, lokasi RW IV Kelurahan Sambiroto, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang, cukup strategis dan berada di perumahan Bumi Wanamukti, yang cukup dikenal luas oleh masyarakat, sehingga transportasi mudah dijangkau apalagi dengan adanya ojek atau gojek *online*, amat mudah menjangkaunya. Sarana transportasi yang dapat digunakan antara lain, ojek, angkutan kota, taxi maupun kendaraan pribadi.

BAB IV

TIM PELAKSANA

Untuk mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, melibatkan tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari:

- a. Jumlah Dosen : 6 orang
- b. Gelar Akademik Tim : S3 = 3 orang
S2 = 3 orang
- c. Gender: Laki-laki : 3 orang
Perempuan : 3 orang

Adapun relevansi *skill dan job description* tim pengabdian dijelaskan dalam tabel berikut:

No.	Tim Pelaksana	Job Description
1.	Dr. Sri Nawatmi SE. MSi	* Nara Sumber * Menjelaskan tentang perbedaan antara thibbun Nabawi dengan Herbal dan Hadist yang mendukungnya
2.	Dr. Agung Nusantara, MSi.	* Nara Sumber * Menjelaskan tentang jenis-jenis penyakit dan cara Rasulullah mengobati diri sendiri
3.	Dr. Agus Budi Santosa, MSi.	* Nara Sumber * Menjelaskan Pola hidup Rasulullah secara umum
4.	Cahyani Nuswandari SE. MSi. Ak.	* Nara Sumber * Menjelaskan 17 gaya hidup sehat Rasulullah
5.	Ali Maskur, SE., M.Kom.	* Nara Sumber * Menjelaskan 17 gaya hidup sehat Rasulullah

6.	Dra. Kis Indriyaningrum, M. Pd., M.Si.	*Nara Sumber *Menjelaskan tips sehat dan segar ala dr Zaidul Akbar
7	Rima Firnanda Capriesty	Membantu administrasi
8	Putri Rizkha Ramadhanti	Membantu operasional

BAB V

AKTIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

5.1. Kegiatan Pengabdian

Untuk memecahkan permasalahan di atas, maka ibu-ibu PKK RW IV Kelurahan Sambiroto, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang perlu diberikan pemahaman melalui

1. Sosialisasi sunnah Rasul terkait dengan pola hidup sehat.
 - a. Dijelaskan tentang perbedaan antara thibbun Nabawi dengan herbal
 - b. Dijelaskan tentang hadits-hadits terkait thibbun Nabawi
 - c. Dijelaskan tentang jenis-jenis penyakit
 - d. Dijelaskan tentang cara Rasulullah mengobati diri sendiri
 - e. Dijelaskan tentang contoh-contoh obat herbal
2. Sosialisasi 17 gaya hidup sehat Rasulullah
 - a. Dijelaskan tentang cara sehat ala Rasulullah
 - b. Dijelaskan pola hidup Rasulullah secara umum
 - c. Dijelaskan 17 gaya hidup sehat Rasulullah
3. Tips segar dan sehat dengan herbal ala dr Zaidul Akbar
 - a. Menjelaskan tentang pentingnya minum lemon, madu, garam dengan air hangat
 - b. Menjelaskan tentang cara mengatasi sakit lutut
 - c. Menjelaskan tentang cara menghancurkan lemak perut agar perut tidak terlalu buncit

5.2. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dengan metode seminar. Pelaksanaan metode ini secara terperinci dibagi menjadi beberapa kegiatan, yaitu:

1. Metode penyampaian dilakukan dengan ceramah interaktif

Ceramah diberikan untuk menjelaskan tentang pola hidup sehat Rasulullah dan tips sehat, segar ala dr Zaidul Akbar

2. Diskusi dan tanya jawab

Diskusi dan tanya jawab dilakukan agar para peserta betul-betul memahami pentingnya pola hidup sehat sehingga diharapkan nantinya para peserta mampu menerapkan pola hidup sehat Rasulullah sebagai wujud melaksanakan sunnah Nabi. Dengan diterapkannya pola hidup sehat tersebut juga diharapkan para peserta bisa menjalani kehidupan di masa tua dengan sehat dan segar, tetap nyaman meski umur sudah tua.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini diadakan di salah satu rumah warga di Perumahan Bumi Wanamukti, Kelurahan Sambiroto, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang.

5.3. Waktu Efektif Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam periode November 2019 s/d Januari 2020, terhitung mulai persiapan, pembuatan modul dan pelaksanaan penyuluhan. Adapun jadwal kegiatan berdasarkan mingguan dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1
Jadwal Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

No.	Jenis Kegiatan	Minggu Ke							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Persiapan dan Pembuatan Proposal								
2.	Persiapan pelaksanaan								
3.	Pelaksanaan								
4.	Pembuatan laporan Akhir								

5.4. Evaluasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bisa dikatakan cukup berhasil dilihat dari antusiasme para peserta pada saat dilakukan ceramah interaktif maupun pada saat diskusi dan tanya jawab. Hal itu bisa terjadi karena kegiatan ini didukung oleh kesungguhan dari para peserta baik dalam sosialisasi maupun pendampingan selama kegiatan dilakukan.

Created with











UNIVERSITAS STIKUBANK SEMARANG

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LPPM)

SEKRETARIAT :

Kampus Mugos : Jl. Tri Lomba Juang No. 1 Semarang 50241

Telp. (024) 8451976, 8311666, 8454746 Fax (024) 8443240 E-mail : LPPM@stikubank.ac.id

Kampus Benda : Jl. Kendang V Benda Ngisor Semarang

Telp. (024) 8414970, Fax (024) 8441738 E-mail : lppm@stikubank.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor: 076/J.09/UNISBANK/PM/XI/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala LPPM Universitas Stikubank (UNISBANK) Semarang menugaskan kepada:

- | | | | |
|---|------------------|---|---|
| 1 | Nama | : | SRI NAWATMI, Dr. S.E., M.Si sebagai ketua Tim Pengabdian Masyarakat |
| | NIDN | : | 0627046701 |
| | Pangkat/Golongan | : | Pembina Tk. I/IV.b |
| | Jabatan Akademik | : | Lektor Kepala |
| 2 | Nama | : | AGUNG NUSANTARA, Dr., S.E., M.Si, sebagai anggota |
| | NIDN | : | 0618066401 |
| | Pangkat/Golongan | : | Penata/III.c |
| | Jabatan Akademik | : | Lektor |
| 3 | Nama | : | AGUS BUDI SANTOSO, Dr., Drs., M.Si, sebagai anggota |
| | NIDN | : | 0601126701 |
| | Pangkat/Golongan | : | Pembina/IV.a |
| | Jabatan Akademik | : | Lektor Kepala |
| 4 | Nama | : | CAHYANI NUSWANDARI, S.E., M.Si, Akt., sebagai anggota |
| | NIDN | : | 0609017401 |
| | Pangkat/Golongan | : | Penata/III.c |
| | Jabatan Akademik | : | Lektor |
| 5 | Nama | : | ALI MASKUR, S.E., M.Kom sebagai anggota |
| | NIDN | : | 0618076401 |
| | Pangkat/Golongan | : | Penata/III.c |
| | Jabatan Akademik | : | Lektor |
| 6 | Nama | : | KIS INDRIYANINGRUM, Dra., M.Pd, M.Si sebagai anggota |
| | NIDN | : | 0018015901 |
| | Pangkat/Golongan | : | Pembina Tingkat 1/IV.b |
| | Jabatan Akademik | : | Lektor Kepala |
| 7 | Nama | : | PUTRI RIZKHA RAMADHANTI, Sebagai Anggota |
| | NIM | : | 1605510200 |
| 8 | Nama | : | RIMA FIRNANDA CAPRIESTY, sebagai anggota |
| | NIM | : | 1605510086 |

Unit Organisasi : Universitas Stikubank (UNISBANK) Semarang

Tugas : Sebagai Tim Pengabdian

Judul Pengabdian : POLA HIDUP SEHAT RASULULLAH : UPAYA UNTUK MENGHEMAT
ANGGARAN RUMAH TANGGA DARI SISI KESEHATAN

Tempat : SEMARANG

Jangka Waktu : 1 NOPEMBER 2019 S/D 10 JANUARI 2020

Demikian harap dilaksanakan dan setelah selesai diharap memberi laporan Pengabdian Masyarakat



Tembusan kepada Yth:

1. Wakil Rektor I, II, III UNISBANK
2. Para Dekan dan Direktur PPS
3. Ka.LPPM

Semarang, 5 November 2019
Kepala LPPM

Dr. Agus Budi Santosa, M.Si.