



## **Harmonisasi Kesehatan Jasmani dan Rohani pada Masa Pandemi Covid-19 dalam Upaya Perubahan Sosial Warga RW 02 Desa Cipadung Wetan**

**Hana Khoerunnisa<sup>1</sup>, Diah Siti Sa'diah<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>) Prodi Ekonomi Syariah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, UIN Sunan Gunung Djati Bandung

[hana.nisa33@gmail.com](mailto:hana.nisa33@gmail.com)

<sup>2</sup>UIN Sunan Gunung Djati Bandung [Diahsiti@uinsgd.ac.id](mailto:Diahsiti@uinsgd.ac.id)

### **Abstrak**

Dalam diri manusia terdapat dua variabel yang saling berkesinambungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lainnya. Kedua variabel tersebut adalah kesehatan jasmani dan rohani. Keduanya saling melengkapi dalam menjaga keseimbangan tubuh manusia yang dapat berpengaruh besar kepada sikap dan sifat yang dimiliki oleh seseorang. Oleh sebab itu harmonisasi diantara keduanya sangat diperlukan guna menciptakan perubahan sosial yang ada di masyarakat. Terlebih di masa pandemi covid-19 ini menjadikan pemeliharaan terhadap kesehatan diri baik secara jasmani maupun rohani sangat diperlukan guna membentengi diri dari hal-hal yang mampu meruntuhkan pertahanan jasmani maupun rohani yang nantinya akan berdampak secara langsung bagi keberlangsungan kehidupan sosial orang tersebut.

**Kata Kunci:** Harmonisasi, Kesehatan Jasmani dan Rohani, Perubahan Sosial.

### **Abstract**

*In humans there are two continuous variables between one variable and the other. Both variables are physical and spiritual health. The two complements in maintaining the balance of the human body can have a powerful effect on one's attitudes and qualities. Therefore, harmonization between the two is necessary to bring about the social change that exists in society. Even during the covid-19 pandemic, self-health care both physically and spiritually was essential to fortifying against things that would undermine both physical and spiritual barriers that would have a direct impact on the person's continued social life.*

**Keywords:** *Harmonization, Physical and Spiritual Health, Social Change.*

## A. PENDAHULUAN

Hubungan mahasiswa dengan salah satu dari peran dan fungsinya sebagai *social control* dan *agent of change*, memiliki kewajiban untuk menyadari pentingnya posisi mereka di tengah gelombang perubahan zaman terlebih di tengah masa pandemi covid-19 yang tengah melanda dunia. Selain hal tersebut, mahasiswa juga memiliki kewajiban untuk melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengembangan, serta pengabdian kepada masyarakat.

Berangkat dari latar belakang tersebut, dimulailah arah langkah penulis sebagai mahasiswa dalam bentuk “KKN-DR SISDAMAS (Berbasis Pemberdayaan Masyarakat) UIN Sunan Gunung Djati Bandung 2021”. Selaras dengan landasan filosofis dari KKN-DR itu sendiri yang berupaya meneguhkan posisi perguruan tinggi agar dapat tetap berkomitmen dalam memberdayakan masyarakat. Dan landasan sosiologis KKN-DR yang merupakan adaptasi atas perubahan sosial yang terjadi sebagai dampak dari pandemi covid-19. Dalam pelaksanaannya, tempat yang di pilih untuk menjadi fokus dalam membumikan tugas-tugas dan kewajiban tersebut, bertempat di RW 02 Desa Cipadung Wetan, Kota Bandung. Yang secara letak geografis bertepatan dengan perbatasan antara kota dan kabupaten Bandung. Dimana warga pada daerah tersebut memiliki beragam latar belakang mulai dari buruh, karyawan, wirausahawan, hingga petani.

Dalam proses pemberdayaan masyarakat di tengah pandemi covid-19 ini menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa terlebih telah terdapat 4.153.355 kasus terkonfirmasi dan 127.829 kasus aktif di Indonesia dengan 697.104 jumlah kasus terkonfirmasi di Jawa Barat yang berarti menjadi 16.8% bagian dari keseluruhan kasus di 32 provinsi yang ada di Indonesia.<sup>1</sup> Hal tersebut menjadi titik fokus dalam bentuk kehati-hatian upaya menghindari klaster baru covid-19.

Kegiatan KKN-DR Sisdamas ini melibatkan mahasiswa dengan masyarakat sekitar dalam mewujudkan pemberdayaan di masyarakat. Pemberdayaan masyarakat ialah proses pembangunan yang membuat masyarakat berinisiatif untuk memulai proses kegiatan sosial dalam memperbaiki situasi dan kondisi diri sendiri. Dan pemberdayaan masyarakat ini hanya bisa terjadi apabila masyarakat itu sendiri ikut berpartisipasi.<sup>2</sup>

Dalam eksekusinya, dilakukan upaya harmonisasi kesehatan jasmani maupun rohani warga setempat dengan melakukan berbagai macam kegiatan yang sebelumnya sudah pernah dikembangkan akan tetapi mati suri akibat dilanda

---

<sup>1</sup> Peta Sebaran Covid-19, (<https://covid19.go.id/peta-sebaran>, diakses pada 10 September 2021, pukul 11.13 WIB).

<sup>2</sup> Dedeh Maryani dan Ruth Roselin E. Nainggolan, *Pemberdayaan Masyarakat* (Yogyakarta: Deepublish, 2019) hal 8.

pandemi. Revitalisasi nilai-nilai kemasyarakatan yang telah ada merupakan langkah awal yang dipilih sebagai acuan untuk menciptakan harmonisasi yang dimaksud.

Upaya yang dilakukan adalah dengan mengadakan berbagai penyuluhan mengenai kesehatan baik dalam bentuk senam lansia dan pemberian pemahaman kepada warga tentang bagaimana cara menjaga imunitas di tengah pandemi hingga melakukan vaksinasi massal bagi warga Kelurahan Cipadung Wetan. Senam lansia dilakukan dengan tetap menjaga protokol kesehatan pada Sabtu pagi hari di setiap minggunya. Serta diberikan penyuluhan untuk menjaga imunitas dengan menjaga pola makan dan pola tidur. Tidak lupa juga diadakan kegiatan kerja bakti untuk membersihkan lingkungan sekitar terutama di gedung serbaguna atau fasilitas umum lainnya di ruang lingkup RW 02. Selanjutnya juga mahasiswa KKN-DR bekerjasama dengan Kelurahan Cipadung Wetan untuk mengajak masyarakat agar memahami pentingnya melakukan vaksinasi untuk menjaga diri dari bahaya Covid-19.

### **1. Menjaga Kesehatan Jasmani**

Diri sendiri merupakan pemegang kendali terbesar atas penjagaan terhadap kesehatan diri termasuk pada kesehatan jasmani. Akan tetapi, jika kita tidak mampu menjaga diri dengan baik maka kita berpotensi memberikan pengaruh buruk bagi orang di sekitar kita. Oleh sebab itu penjagaan terhadap kesehatan jasmani ini menjadi tanggung jawab bersama-sama agar senantiasa saling menjaga diri serta saling melindungi dari hal-hal yang tidak menyenangkan seperti virus dan penyakit.

Akan tetapi, masih banyak masyarakat yang belum mengindahkan himbauan pemerintah untuk menjaga kesehatan di masa pandemi salah satunya ialah menjaga jarak, mencuci tangan, memakai masker, hingga melakukan vaksin. Hal tersebut diakibatkan kurangnya kesadaran dari masyarakat akan kewajiban menjaga kesehatan diri sendiri untuk menjaga keluarga dan orang-orang yang berada di sekitar kita. Oleh sebab itu, dilakukan beberapa gerakan untuk mengajak masyarakat agar mampu menjaga kesehatan jasmaninya dengan lebih baik lagi dengan melakukan ajakan secara langsung kepada warga di ruang lingkup Kelurahan Cipadung Wetan dengan berkeliling daerah tersebut sembari mengumumkan ajakan vaksin, mengsosialisasikan bagaimana cara menjaga kesehatan di masa pandemi, dan membagikan masker secara gratis. Selain hal tersebut juga dilakukan olahraga pagi berupa senam yang dilakukan di ruang lingkup yang lebih kecil yaitu di RW 02 Kelurahan Cipadung Wetan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan dan menjaga jarak.

### **2. Penguatan Kesehatan Rohani**

Pada lokasi yang menjadi fokus penelitian dan pengabdian ini, terdapat masyarakat yang mayoritas beragama Islam atau seorang muslim. Islam sendiri menjadikan Al-Qur'an dan Hadits sebagai pedoman hidupnya. Dalam agama Islam tidak hanya menjelaskan terkait hal-hal yang berhubungan dengan ketuhanan

melainkan juga membahas sampai ke sektor-sektor terkecil di kehidupan manusia termasuk.

Dalam konteks penguatan kesehatan rohani, dilakukan kegiatan-kegiatan keagamaan seperti pengajian rutin umum dan sekolah mengaji untuk anak-anak. Hal tersebut dilakukan dalam upaya penguatan kesehatan rohani dengan memberikan asupan-asupan keagamaan guna menjaga imunitas rohani agar tetap berada dalam koridor keagamaan dan dalam upaya menggapai ketenangan jiwa. Selain itu juga kegiatan-kegiatan tersebut bertujuan untuk merevitalisasi nilai-nilai keagamaan yang sebelumnya sudah tertanam di masyarakat dan sedikit meredup akibat dunia tengah dilanda pandemic.

### 3. Harmonisasi Kesehatan Rohani dan Jasmani

Di dalam ajaran Islam, terkait menjaga kesehatan baik secara rohani maupun jasmani tergambar jelas. Seperti dalam Q.S. Al-Baqarah: 222.

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّوْبِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ...

Artinya: "...Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri".

Dijelaskan mengenai ayat tersebut bahwasannya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dari dosa dan menyukai orang-orang yang bersuci dari berbagai macam kotoran. Dosa adalah sesuatu yang mengotori hati. Sedangkan kotoran adalah sesuatu yang mengotori badan. Seseorang yang ingin bersih jiwa dan badannya harus menghindari perbuatan dosa dan kotoran.<sup>3</sup>

Dari tafsir tersebut tergambar bahwasannya dalam upaya menjaga dan menguatkan kesehatan baik rohani maupun jasmani diperlukan penjagaan diri dari terkena kotoran yang bisa mengotori hati maupun badan. Oleh sebab itu penjagaan kebersihan jasmani dan rohani perlu diperhatikan dengan saksama.

Hal-hal yang telah dipaparkan juga mengindikasikan pentingnya menjaga kesehatan diri baik secara rohani maupun jasmani. Hal tersebut juga upaya untuk menjaga diri sendiri dan orang-orang yang ada di sekitar kita. Untuk menciptakan kehidupan sosial masyarakat yang lebih baik lagi dan mulai bangkit dari keterpurukan yang disebabkan oleh pandemi dengan terus beradaptasi sehingga mencapai perubahan sosial masyarakat yang dimaksud. Dan harmonisasi antara kesehatan jasmani dan rohani akan menghadirkan keseimbangan dalam bersosial di masrakat. Keharmonisan tersebut dapat menjadi penguat menuju perubahan sosial ke arah yang lebih baik.

<sup>3</sup> Kojin Mashudi, *Telaah Tafsir Al-Muyassar Jilid I Juz 1-5*, (Malang: Inteligencia Media, 2020).

## **B. METODE PENGABDIAN**

Pelaksanaan pengabdian dilakukan di RW 02 Kelurahan Cipadung Wetan, Panyileukan, Kota Bandung. Perencanaan pengabdian tersebut dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu Refleksi Sosial, Perencanaan Partisipatif, dan Pelaksanaan Program. Tahapan-tahapan tersebut bertujuan untuk mengenali serta menguraikan masalah yang ada di lapangan guna mencari solusi yang ditawarkan.

Pengabdian tersebut dilakukan dengan memasukkan masalah yang ada di lapangan dengan tahap-tahap atau siklus yang telah diuraikan. Sehingga memudahkan untuk melakukan eksekusi di lapangan. Selain hal tersebut juga dilakukan evaluasi atas hasil yang telah dicapai sehingga dapat ditemukan indikator keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian tersebut.

## **C. PELAKSANAAN KEGIATAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian tidak terlepas dari metodologi pengabdian itu sendiri yang terdiri dari beberapa tahapan, yaitu Refleksi Sosial, Perencanaan Partisipatif, dan Pelaksanaan Program. Yang akan diuraikan sebagai berikut.

### **1. Refleksi Sosial**

Refleksi sosial menjadi tahap pertama dari kegiatan pengabdian ini. Pada tahap ini, mahasiswa melakukan survei lapangan dan sosialisasi kepada masyarakat setempat terkait agenda yang akan dilaksanakan di daerah tersebut. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan di aula Kelurahan Cipadung Wetan yang dihadiri oleh Lurah beserta jajarannya dan tidak lupa dihadiri juga oleh perwakilan warga RW 02 yaitu Ketua RW, Ketua-ketua RT, Ketua PKK, dan Karang Taruna.

Kegiatan sosialisasi tersebut dilakukan bersamaan dengan pembukaan kegiatan KKN-DR serta acara penerimaan secara simbolik yang dilakukakan oleh Lurah Cipadung Wetan. Dan sosialisasi berbentuk rembuk warga yang bertujuan untuk mendiskusikan secara langsung mengenai masalah dan kebutuhan warga setempat beserta urgensinya. Dan kegiatan tersebut telah menghasilkan beberapa permasalahan dan kebutuhan yaitu pendidikan anak dan dewasa, kebersihan dan kesehatan lingkungan, serta sosial masyarakat warga setempat.

Berbekal hasil dari pertemuan tersebut, untuk pada tahap selanjutnya dilakukan penyusunan program kerja sebagai solusi yang akan ditawarkan kepada masyarakat. Selain berpaku pada hasil pertemuan tersebut, mahasiswa juga melakukan observasi lapangan mengenai kegiatan keseharian warga setempat agar bisa menyesuaikan program yang akan dilaksanakan nantinya. Karena lokasi pengabdian yang cukup dekat dengan lokasi tempat tinggal menjadikan kegiatan observasi lapangan ini menjadi lebih mudah dilakukan.



Gambar 1. Observasi lapangan bersama istri dari ketua RW 02



Gambar 2. Perencanaan dan persiapan pembukaan KKN-DR di Kelurahan Cipadung Wetan



Gambar.3 Pembukaan KKN-DR dan Rembuk Warga di Aula Kelurahan Cipadung Wetan

## 2. Perencanaan Partisipatif

Tahapan kedua setelah refleksi sosial adalah perencanaan partisipatif. Tahap ini merupakan tindak lanjut dari refleksi sosial yang merupakan perancangan dan penyesuaian dari hasil yang telah didapatkan di refleksi sosial. Solusi dari permasalahan yang telah berhasil ditampung oleh mahasiswa yaitu pendidikan, kebersihan dan kesehatan, serta sosial masyarakat mulai diadaptasikan menjadi sebuah program kerja yang akan dilaksanakan selama masa KKN-DR berlangsung.

Dilakukan penyusunan program pendidikan yaitu mengaji magrib untuk anak-anak dan pengajian rutin untuk remaja dan dewasa yang bekerjasama dengan DKM setempat. Selain itu juga diadakan penyusunan program kerja bakti setiap jumat pagi, senam pagi di hari sabtu untuk lansia, ibu-ibu, dan wanita muda, pembagian

masker gratis, serta vaksinasi massal untuk warga 18 tahun keatas di ruang lingkup Kelurahan Cipadung Wetan. Dan untuk permasalahan yang terakhi yaitu sosial masyarakat, dilakukan penyusunan skema untuk melaksanakan program kerja secara langsung dengan bekerjasama dengan masyarakat setempat seperti karang taruna dan ibu-ibu PKK agar terjalin silaturahmi dan agar dapat mempererat ikatan persaudaraan diantara warga dari berbagai kalangan.



Gambar 4. Bertemu dengan DKM untuk penyusunan program.



Gambar 5. Pertemuan dengan Karang Taruna.



Gambar 6. Perancangan program KKN-DR

### 3. Pelaksanaan Program

Pada tahap yang ketiga ini adalah pelaksanaan program yang merupakan hasil representatif dari refleksi sosial dan perencanaan partisipatif yang telah dilalui. Pada masalah yang pertama yaitu pendidikan anak maupun dewasa. Mahasiswa

bekerjasama dengan DKM Masjid Al-Baqiyatus Sholihat untuk mengadakan sekolah mengaji untuk anak-anak yang dilaksanakan setelah magrib setiap harinya. Selain sekolah mengaji untuk anak-anak, diadakan juga pengajian rutin di masjid setiap malam jumat yang dihadiri oleh remaja hingga dewasa. Masjid dipilih sebagai pusat pendidikan non formal selama KKN-DR ini berlangsung sebab sebagaimana Rasulullah SAW menjadikan masjid sebagai pusat kegiatan umat pada masanya.



Gambar 7. Kegiatan belajar mengajar di Masjid al-Baqiyatus Sholihat.



Gambar 8. Kegiatan belajar mengajar di Masjid al-Baqiyatus Sholihat.



Gambar 9. Kegiatan belajar mengajar di Masjid al-Baqiyatus Sholihat.





Gambar 10. Kegiatan penajian rutin.

Selanjutnya untuk masalah yang kedua yaitu kebersihan dan kesehatan masyarakat. Program kerja pertama yang telah dirancang adalah kerja bakti bersama warga pada jum'at pagi di setiap minggunya. Kegiatan kerja bakti tersebut dilakukan mahasiswa bersama masyarakat setempat untuk membersihkan sekitaran pekarangan rumah dan bangunan-bangunan serbaguna di wilayah RW 02. Dan dalam rangka menjaga kesehatan, mahasiswa melakukan sosialisasi langsung kepada masyarakat mengenai cara menjaga kesehatan di tengah masa pandemi dengan membagikan masker gratis dan melakukan ajakan vaksinasi dan membuka pendaftaran gerakan vaksin massal di Kelurahan Cipadung Wetan. Pada kegiatan gerakan vaksin massal tersebut telah berhasil menjangkau 500 warga baik untuk dosis pertama maupun dosis kedua.



Gambar 11. Kerja Bakti dengan warga

Program-program tersebut saling berkesinambungan dalam membentuk perubahan sosial di masyarakat dimana masyarakat mulai menyadari pentingnya membenahi lingkungan dan kehidupan mulai dari diri sendiri. Sebagai bukti pentingnya harmonisasi kesehatan jasmani dan rohani dalam perubahan sosial. Juga sebagai bentuk penguatan diri dalam menghadapi perubahan zaman yang ada.

#### **D. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kesehatan diri baik secara jasmani maupun rohani merupakan fokus yang perlu diperhatikan oleh diri sendiri maupun menjadi fokus bersama-sama. Sebab pada dasarnya hal tersebut dapat mempengaruhi kegiatan sosial masyarakat baik dalam

skala kecil maupun skala luas. Hal tersebut disebabkan setiap perubahan yang ada di masyarakat perlu dimulai dari diri sendiri. Oleh sebab itu harmonisasi menjadi hal yang sangat penting di masa pandemi ini demi mencapai perubahan sosial yang lebih baik.

Seperti pada permasalahan pendidikan, mahasiswa telah berhasil melakukan program belajar mengajar dan melestarikan masjid yang masih dilestarikan oleh DKM setempat. Dan juga pada program kerja kebersihan dan kesehatan, mahasiswa berhasil mengadakan vaksinasi dengan peminat yang sangat banyak terlebih sebelum sosialisasi yang dilakukan, banyak masyarakat yang belum menyadari pentingnya menjaga kesehatan dan melakukan vaksinasi.

Hal-hal tersebut saling berkolaborasi dalam mencipta harmonisasi antara kesehatan rohani dan jasmani. Sehingga masyarakat bisa bertumbuh kembang dan membentengi diri agar bisa tetap stabil dalam menjalani alur kehidupan yang ada. Keberhasilan tersebut melahirkan ikatan persaudaraan yang kuat baik antara mahasiswa dan masyarakat setempat juga bagi masyarakat dengan masyarakat setempat. Sehingga jika suatu saat akan dilakukan kembali pengabdian di tempat tersebut akan menjadi langkah yang cukup baik seraya merevitalisasi nilai-nilai yang sudah ada.

## **E. PENUTUP**

### **1. Kesimpulan**

Keesehatan baik secara jasmani maupun rohani menjadi hal yang sangat penting bagi kita semua. Terlebih dalam menghadapi zaman yang berubah-ubah, kita perlu terus memberikan penguatan dan penyeimbangan agar tidak tergerus oleh keadaan zaman. Dan harmonisasi kesehatan rohani dan jasmani di masa pandemi covid-19 ini menjadi sangat penting dalam perubahan sosial yang ada.

### **2. Saran**

Dalam praktiknya diperlukan pendekatan yang intens kepada warga guna menghindari kesalah pahaman yang bisa terjadi dengan mudah. Oleh sebab itu sangat penting untuk mahasiswa yang nantinya akan melakukan kegiatan pengabdian serupa untuk meningkatkan skill bersosialisasi serta kolaborasi.

## **F. UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dan berpartisipasi aktif dalam menyelesaikan KKN-DR ini. Termasuk kepada Kelurahan Cipadung Wetan dan Ketua RW 02 beserta jajarannya juga kepada masyarakat setempat karna tanpa penerimaan yang baik dan keinginan untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik maka semua ini tidak bisa diwujudkan dengan mudah. Semoga kita semua senantiasa berada dalam lindungan Allah SWT. Aamiin.

## **G. DAFTAR PUSTAKA**

Elkarimah, Mia Fitriah. 2016. Kajian Al-Quran dan Hadits tentang Kesehatan Jasmani dan Ruhani. *Tajdid* Vol. XV, No. 1.

Maryani, Dedeh dan Ruth Roselin E. Nainggolan. 2019. *Pemberdayaan Masyarakat*. Yogyakarta: Deepublish.

Mashudi, Kojin. 2020. *Telaah Tafsir Al-Muyassar Jilid I Juz 1-5*. Malang: Inteligencia Media.

Peta Sebaran Covid-19, (<https://covid19.go.id/peta-sebaran>).

Sukarma, I Wayan. 2021. Menjaga Keseimbangan Imun Jasmani dan Rohani pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa Batuan. *Jurnal Sewaka Bhakti* Vol. 6, No. 1