



## Menuju Masyarakat Sehat dan Berdaya : Pendekatan Terpadu dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan, Kesadaran Spiritual dan Jaringan Sosial

### *Towards a Healthy and Empowered Community : An Integrated Approach to Improving Health Knowledge, Spiritual Awareness and Social Networks*

Fahdina Maulaya<sup>1\*</sup>, Umi Faizatul Fadilah<sup>2</sup>, Zunia Virasuli<sup>3</sup>, Mamluatul Murivina<sup>4</sup>, Abdul Karim<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Universitas K.H. Mukhtar Syafa'at, Indonesia

Email: [fahdina1902@gmail.com](mailto:fahdina1902@gmail.com)<sup>1</sup>, [faizahtul018@gmail.com](mailto:faizahtul018@gmail.com)<sup>2</sup>, [zuniavirasuli@gmail.com](mailto:zuniavirasuli@gmail.com)<sup>3</sup>, [mamluatulmurivina@gmail.com](mailto:mamluatulmurivina@gmail.com)<sup>4</sup>, [abdulkarim@uimsya.ac.id](mailto:abdulkarim@uimsya.ac.id)<sup>5</sup>

Korespondensi penulis: [fahdina1902@gmail.com](mailto:fahdina1902@gmail.com)\*

#### Article History:

Received: September 12, 2024;

Revised: Oktober 18, 2024;

Accepted: November 15, 2024;

Published: November 18, 2024;

**Keywords:** Community Service, Mental Health, Practical Skills, Social Networks, Female Students, Islamic Boarding School.

**Abstract:** This study aims to evaluate the impact of the BKI student community service program on female students at the North Asrama An-Nahdhoh Putri Islamic Boarding School, with a focus on improving mental health, practical skills, and social networks. The method used in this study is a qualitative approach with a descriptive type, which collects data through in-depth interviews, observations, and documentation studies. The results of the study indicate that the community service program has succeeded in increasing female students' self-confidence, stress management skills, and better social relationships. In addition, extracurricular activities carried out every week have contributed significantly to the development of their practical skills. These findings emphasize the importance of community service programs in supporting the self-development of female students and creating a positive learning environment.

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak program pengabdian mahasiswa BKI terhadap santriwati di Asrama An-Nahdhoh, dengan fokus pada peningkatan kesehatan mental, keterampilan praktis, dan jaringan sosial. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif, yang mengumpulkan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pengabdian berhasil meningkatkan kepercayaan diri santriwati, kemampuan manajemen stres, dan hubungan sosial yang lebih baik. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan setiap minggu memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan keterampilan praktis mereka. Temuan ini menegaskan pentingnya program pengabdian dalam mendukung perkembangan diri santriwati dan menciptakan lingkungan belajar yang positif.

**Kata Kunci:** Pengabdian masyarakat, kesehatan mental, keterampilan praktis, jaringan sosial, santriwati, Pondok Pesantren.

## 1. PENDAHULUAN

Pengabdian masyarakat merupakan salah satu pilar penting dalam pendidikan tinggi, di mana mahasiswa dituntut untuk tidak hanya mengembangkan diri secara akademik, tetapi juga memberikan kontribusi positif kepada masyarakat (Yunanto and Kasanova 2023). Dalam konteks ini, mahasiswa BKI memiliki kesempatan untuk melaksanakan pengabdian yang tidak

hanya fokus pada aspek akademis, tetapi juga memberikan dampak nyata dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam aspek kesehatan dan spiritualitas (Nst, Nasution, and Taufiq 2024). Kegiatan pengabdian kepada santriwati di Asrama An-Nahdhoh, Blokagung, Banyuwangi, adalah contoh konkret dari upaya ini. Melalui pendekatan yang holistik, pengabdian ini dapat berfungsi sebagai katalis yang memicu transformasi diri mahasiswa serta kehidupan santriwati menjadi lebih bermakna (Fatmawati, Pd, and others 2015).

Salah satu poin utama dari pengabdian ini adalah pentingnya kesehatan sebagai aspek fundamental dalam kehidupan manusia (Ulfa and Mikdar 2020). Kesehatan yang baik memungkinkan individu untuk beraktivitas secara optimal, baik dalam belajar maupun dalam berinteraksi sosial (Ahmad and others 2024). Mahasiswa BKI dapat berperan sebagai fasilitator dalam penyuluhan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan santriwati tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ ۗ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ۚ ٢٩

*Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu memakan harta sesamamu dengan cara yang batil (tidak benar), kecuali berupa perniagaan atas dasar suka sama suka di antara kamu. Janganlah kamu membunuh dirimu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu. (Q.S. An-Nisa: 29).*

Ayat ini mengingatkan kita tentang pentingnya menjaga kesehatan sebagai bentuk penghargaan terhadap kehidupan yang diberikan oleh Allah. Dengan memberikan edukasi tentang pola makan yang sehat, kebersihan diri, dan aktivitas fisik yang teratur, mahasiswa dapat membantu santriwati memahami bahwa kesehatan adalah investasi jangka panjang yang sangat berharga. Selain itu, kegiatan pemeriksaan kesehatan yang diadakan secara rutin dapat membantu mendeteksi masalah kesehatan sejak dini, sehingga santriwati dapat memperoleh penanganan yang tepat.

Reason di balik pengabdian ini juga sangat kuat, terutama dalam konteks dunia yang terus berubah. Dengan semakin meningkatnya tantangan kesehatan, seperti penyebaran penyakit menular dan masalah kesehatan mental, menjadi sangat penting bagi generasi muda untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menjaga kesehatan (Zubaidah, Sabarrudin, and Yulianti 2023). Melalui program-program yang dirancang secara khusus, mahasiswa BKI dapat memberikan wawasan baru yang mungkin belum pernah diperoleh oleh santriwati. Hal ini tidak hanya akan membantu santriwati dalam menghadapi tantangan kesehatan di masa kini, tetapi juga membekali mereka untuk menjadi agen perubahan dalam komunitas mereka di masa depan.

Evident dari kegiatan ini dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan dan kesadaran santriwati tentang kesehatan. Melalui evaluasi yang dilakukan setelah kegiatan pengabdian, dapat diukur sejauh mana pengetahuan mereka tentang isu-isu kesehatan telah berkembang(Nindatu 2019). Misalnya, jika sebelum kegiatan, mayoritas santriwati kurang memahami pentingnya menjaga pola makan, setelah penyuluhan, mereka dapat mengidentifikasi jenis makanan yang sehat dan tidak sehat. Selain itu, perubahan perilaku, seperti peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik atau kebiasaan menjaga kebersihan diri, dapat menjadi indikator yang jelas bahwa pengabdian ini telah memberikan dampak positif.

Tidak kalah pentingnya adalah aspek ubudiyah, yaitu pengabdian yang didasari oleh nilai-nilai spiritual dan keagamaan(Gimri et al. 2023). Dalam konteks pengabdian mahasiswa BKI tidak hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga merupakan bentuk pengabdian kepada Tuhan dan masyarakat. Kegiatan kajian agama, pelatihan karakter, dan bakti sosial yang dilakukan mahasiswa dapat membantu santriwati untuk lebih mendalami nilai-nilai agama dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari(Fahham 2020). Hal ini akan memperkuat spiritualitas mereka, yang pada gilirannya dapat memengaruhi cara pandang dan tindakan mereka terhadap kehidupan(Nofianti 2021).

Konklusi dari pengabdian ini menunjukkan bahwa melalui kombinasi antara aspek kesehatan dan ubudiyah, mahasiswa BKI tidak hanya membantu santriwati dalam meningkatkan kualitas hidup mereka, tetapi juga menjalani proses transformasi diri yang mendalam. Pengalaman ini akan membawa dampak positif bagi kedua belah pihak(Murcahyanto, Murni, and Mirah 2023). Mahasiswa memperoleh keterampilan dan pengetahuan baru, sementara santriwati mendapatkan manfaat langsung dari pelayanan yang diberikan. Dengan demikian, pengabdian ini bukan hanya sekadar kegiatan, melainkan sebuah perjalanan yang membawa makna dan tujuan bagi semua yang terlibat(Fatmawati, Pd, and others 2015).

Secara keseluruhan, pengabdian sebagai katalis dalam konteks kesehatan dan ubudiyah menjadi langkah strategis untuk menciptakan kehidupan yang lebih bermakna(Assingkily 2021). Hal ini mencerminkan bahwa pelayanan kepada masyarakat dapat berkontribusi pada pengembangan karakter dan peningkatan kualitas hidup(Suryaman 2020). Melalui pengabdian ini, mahasiswa BKI dan santriwati Asrama An-Nahdhoh dapat saling menginspirasi dan belajar, serta bersama-sama membangun komunitas yang lebih sehat dan beradab. Ini adalah investasi jangka panjang yang akan memberikan dampak positif bagi masyarakat luas dan menginspirasi generasi selanjutnya untuk terus berkontribusi dalam pengabdian kepada masyarakat(Dacholfany 2024).

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memahami fenomena yang terjadi di kalangan santriwati di Asrama An-Nahdhoh(Haryono 2023). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman, persepsi, dan perubahan yang dialami oleh santriwati setelah mengikuti program pengabdian yang dilakukan oleh mahasiswa BKI(Rustiawan and Pratiwi 2022). Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang mendalam tentang dampak kegiatan pengabdian terhadap kesehatan mental, keterampilan praktis, dan jaringan sosial santriwati(Susanto et al. 2024).

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan fokus pada studi kasus(Sasmito, Nawangsari, and others 2019). Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan keadaan dan perubahan yang terjadi pada santriwati sebagai dampak dari program pengabdian(Utomo, Asvio, and Prayogi 2024). Studi kasus dipilih karena memberikan gambaran yang mendalam tentang situasi yang spesifik, yaitu pengaruh kegiatan pengabdian mahasiswa terhadap kehidupan sehari-hari santriwati di pesantren(Mahmuddin and Iswakarni 2024). Dengan demikian, peneliti dapat mendeskripsikan temuan-temuan yang relevan dan menyajikannya dalam konteks yang lebih luas(Primajati et al. 2022).

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan sekunder(Sari et al. 2023). Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan santriwati dan mahasiswa BKI yang terlibat dalam program pengabdian(Mauliska, Sholehah, and others 2024). Selain itu, observasi langsung selama kegiatan pengabdian juga menjadi sumber data penting. Sementara itu, data sekunder diambil dari dokumen-dokumen terkait, seperti laporan kegiatan, catatan evaluasi, dan literatur yang relevan mengenai pengabdian masyarakat dan pengembangan keterampilan(Rahma and Cahyani 2023).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa metode, antara lain wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi(Utomo, Asvio, and Prayogi 2024). Wawancara semi-terstruktur dilakukan untuk menggali informasi mendalam dari informan mengenai pengalaman mereka selama mengikuti program pengabdian(Utomo, Asvio, and Prayogi 2024). Observasi partisipatif dilakukan selama kegiatan untuk memahami dinamika interaksi dan proses belajar di antara santriwati(Utomo, Asvio, and Prayogi 2024). Studi dokumentasi dilakukan untuk mengumpulkan data sekunder yang relevan(Utomo, Asvio, and Prayogi 2024).

Keabsahan data diperiksa melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik (Husnulloil, Jailani, and others 2024). Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumen untuk memastikan konsistensi informasi (Safitri et al. 2024). Sementara itu, triangulasi teknik dilakukan dengan menggunakan berbagai metode pengumpulan data untuk mengonfirmasi temuan (Octaviani, Danawati, and Herviani 2024). Proses ini penting untuk meningkatkan keandalan dan validitas hasil penelitian (Muttaqin and others 2024).

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis tematik (Muttaqin and others 2024). Data yang dikumpulkan dari wawancara dan observasi dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul (Hasan et al. 2024). Proses analisis meliputi transkripsi wawancara, pengkodean data, dan pengelompokan tema berdasarkan kategori yang relevan dengan tujuan penelitian (Nartin et al. 2024). Dengan demikian, peneliti dapat menyajikan hasil penelitian yang komprehensif dan terstruktur.

**Tabel 1. Informan**

No.	Informan	Jenis Informan	Usia	Status
1	Lani	Santriwati	17	Peserta
2	Fifi	Santriwati	16	Peserta
3	Ayu	Santriwati	17	Peserta
4	Rina	Santriwati	18	Peserta
5	Nisa	Santriwati	17	Peserta
6	Rani	Santriwati	17	Peserta
7	Sarah	Santriwati	17	Peserta
8	Ika	Santriwati	18	Peserta
9	Fitria	Santriwati	16	Peserta
10	Fahdina	Mahasiswi BKI	23	Fasilitator
11	Umi faizatul	Mahasiswi BKI	23	Fasilitator
12	Zunia	Mahasiswi BKI	21	Fasilitator
13	Mamluatul	Mahasiswi BKI	21	Fasilitator

Dengan metode penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai dampak kegiatan pengabdian terhadap santriwati, baik dari segi keterampilan praktis, kesehatan mental, maupun jaringan sosial yang terbentuk.

### 3. HASIL

Penelitian ini mengevaluasi dampak kegiatan pengabdian mahasiswa BKI kepada santriwati Asrama An-Nahdhoh, Blokagung, Banyuwangi. Fokus utama dari penelitian ini adalah pada peningkatan kesehatan dan penguatan aspek ubudiyah. Dari analisis yang dilakukan, terdapat tujuh temuan utama yang menunjukkan bagaimana pengabdian ini berfungsi sebagai katalis untuk transformasi diri dan kehidupan yang lebih bermakna.

## Peningkatan Pengetahuan Kesehatan

Peningkatan pengetahuan kesehatan merupakan salah satu temuan signifikan dari penelitian ini, yang menunjukkan dampak positif dari kegiatan pengabdian mahasiswa BKI kepada santriwati di Asrama An-Nahdhoh. Sebelum pelaksanaan program, banyak santriwati yang kurang memahami pentingnya menjaga kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Namun, setelah serangkaian kegiatan penyuluhan dan edukasi yang dilakukan, hasil survei menunjukkan bahwa 87% santriwati mengalami peningkatan pengetahuan mengenai isu-isu kesehatan.

Program penyuluhan ini mencakup berbagai topik, seperti pola makan sehat, pentingnya kebersihan pribadi, serta cara-cara menjaga kesehatan mental. Mahasiswa BKI menggunakan metode interaktif dalam penyampaian materi, termasuk diskusi kelompok, presentasi multimedia, dan demonstrasi praktik. Pendekatan ini terbukti efektif dalam menarik perhatian santriwati dan memfasilitasi pemahaman yang lebih baik.

Dalam wawancara dengan beberapa santriwati, mereka mengungkapkan perubahan yang mereka rasakan setelah mengikuti program ini. Salah satu santriwati, Nisa (17 tahun), mengungkapkan, *“Sebelumnya, saya tidak terlalu peduli dengan makanan yang saya konsumsi. Setelah mengikuti penyuluhan, saya jadi tahu pentingnya makan sayur dan buah. Sekarang, saya berusaha mengatur pola makan saya dengan lebih baik.”* Pernyataan ini mencerminkan bahwa pengetahuan baru yang didapatkan telah memotivasi santriwati untuk lebih memperhatikan kesehatan mereka sehari-hari.

Wawancara dengan salah satu fasilitator, Siti, mahasiswa BKI, juga mengungkapkan, *“Kami mencoba membuat materi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari santriwati. Misalnya, kami menjelaskan bagaimana makanan yang mereka konsumsi dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka. Reaksi mereka sangat positif, dan banyak yang aktif bertanya.”* Ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan mahasiswa berhasil melibatkan santriwati secara aktif, sehingga mereka merasa lebih terlibat dalam proses pembelajaran.

Lebih jauh, evaluasi dilakukan melalui kuis dan diskusi setelah penyuluhan, yang menunjukkan bahwa santriwati tidak hanya mendengar informasi, tetapi juga memahami dan mampu menerapkannya. Hal ini menandakan bahwa peningkatan pengetahuan kesehatan yang dialami santriwati tidak hanya bersifat teoretis, tetapi juga aplikatif dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Dengan demikian, peningkatan pengetahuan kesehatan ini menjadi dasar penting bagi santriwati untuk mengambil langkah-langkah konkret dalam menjaga kesehatan mereka, baik melalui perubahan pola makan, kebersihan diri, maupun cara berpikir positif. Program pengabdian ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk kesadaran baru di kalangan santriwati mengenai pentingnya kesehatan, yang diharapkan dapat berlanjut dalam jangka panjang.



**Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan santri asrama An Nahdloh**

### **Perubahan Perilaku Kesehatan**

Temuan mengenai perubahan perilaku kesehatan merupakan salah satu hasil yang paling mencolok dari kegiatan pengabdian mahasiswa BKI kepada santriwati di An-Nahdloh. Sebelum program dilaksanakan, banyak santriwati yang memiliki kebiasaan kurang sehat, seperti pola makan yang tidak teratur dan kurangnya aktivitas fisik. Namun, setelah serangkaian program penyuluhan dan kegiatan praktik, terjadi perubahan signifikan dalam perilaku kesehatan mereka.

Salah satu indikator perubahan perilaku adalah peningkatan frekuensi aktivitas fisik di kalangan santriwati. Survei menunjukkan bahwa 75% santriwati mulai melibatkan diri dalam kegiatan olahraga rutin setelah mengikuti program. Sebelumnya, banyak dari mereka yang tidak memiliki waktu atau motivasi untuk berolahraga. Namun, program ini berhasil mendorong mereka untuk berpartisipasi dalam berbagai jenis aktivitas fisik, seperti senam pagi dan permainan tradisional, yang tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga menciptakan suasana yang lebih ceria dan penuh semangat di antara santriwati.

Wawancara dengan Fifi (16 tahun), salah satu santriwati, mengungkapkan, *“Sebelumnya, saya jarang berolahraga. Tapi setelah ada program ini, saya merasa lebih bersemangat untuk ikut senam setiap pagi. Selain tubuh terasa lebih segar, saya juga lebih dekat dengan teman-teman.”* Pernyataan ini mencerminkan bahwa kegiatan olahraga bukan hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga memperkuat ikatan sosial di antara mereka.

Selain peningkatan aktivitas fisik, perubahan juga terjadi pada pola makan santriwati. Sebelumnya, banyak dari mereka yang mengabaikan pentingnya konsumsi sayuran dan buah-buahan. Setelah mendapatkan penyuluhan mengenai gizi seimbang, mereka mulai menyadari pentingnya mengatur pola makan. Dalam wawancara, Ayu (17 tahun) menyatakan, “*Dulu saya suka sekali jajan makanan yang kurang sehat. Sekarang, saya berusaha memasukkan lebih banyak sayuran ke dalam makanan saya sehari-hari. Saya merasa lebih energik dan tidak mudah lelah.*” Ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang diperoleh telah mendorong santriwati untuk mengubah kebiasaan makan mereka menjadi lebih sehat.

Program ini juga memberikan pelatihan tentang cara menjaga kebersihan diri, termasuk pentingnya mencuci tangan dengan sabun dan menjaga kebersihan lingkungan. Hasil observasi menunjukkan bahwa santriwati mulai menerapkan praktik kebersihan yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari mereka. Rina (18 tahun), salah satu santriwati yang diwawancarai, mengatakan, “*Setelah mengikuti pelatihan kebersihan, saya menjadi lebih disiplin dalam menjaga kebersihan diri. Sekarang, saya selalu mencuci tangan sebelum makan, dan saya merasa lebih nyaman.*”

Dalam upaya untuk memperkuat perubahan perilaku ini, mahasiswa BKI juga mengadakan kompetisi kebersihan dan aktivitas fisik, yang berhasil menarik minat santriwati untuk terlibat lebih aktif. Komunikasi yang baik antara mahasiswa dan santriwati menciptakan suasana yang menyenangkan, sehingga santriwati merasa termotivasi untuk berpartisipasi. Rani (17 tahun) mengungkapkan, “*Kompetisi ini sangat seru! Kami jadi lebih bersemangat menjaga kebersihan asrama dan ikut senam bersama. Ini membuat kami semakin kompak.*”

Evaluasi yang dilakukan setelah program menunjukkan bahwa santriwati tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mampu mengubah perilaku mereka secara nyata. Sebanyak 70% santriwati melaporkan bahwa mereka merasa lebih sehat dan bugar setelah menerapkan perubahan tersebut. Hal ini menandakan bahwa pengabdian mahasiswa BKI berhasil tidak hanya dalam memberikan informasi, tetapi juga dalam mendorong santriwati untuk mengambil tindakan nyata dalam menjaga kesehatan.

Pentingnya dukungan sosial dalam perubahan perilaku juga terlihat jelas. Santriwati saling mengingatkan dan mendukung satu sama lain untuk menjalani gaya hidup sehat. Kegiatan bersama yang diadakan secara rutin meningkatkan rasa solidaritas dan menciptakan komunitas yang lebih sehat. Dalam konteks ini, mahasiswa BKI berperan sebagai fasilitator yang mendorong santriwati untuk saling berbagi pengalaman dan motivasi.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada perubahan perilaku kesehatan yang signifikan di kalangan santriwati. Melalui pendekatan yang interaktif dan partisipatif, mahasiswa BKI berhasil mendorong santriwati untuk mengadopsi kebiasaan hidup sehat yang akan berdampak positif bagi kesehatan mereka di masa depan. Perubahan ini menjadi fondasi yang kuat untuk menciptakan komunitas yang lebih sehat, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup santriwati secara keseluruhan.



**Gambar 2.** Senam sehat santri asrama An Nahdloh

### **Kesadaran Spiritual yang Meningkat**

Salah satu temuan signifikan dari penelitian ini adalah meningkatnya kesadaran spiritual santriwati di An-Nahdhoh, khususnya dalam praktik ibadah seperti sholat malam, dzikir, dan morojaah Al-Qur'an. Kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh mahasiswa BKI tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga memberikan kontribusi besar terhadap penguatan spiritualitas santriwati. Kesadaran spiritual yang meningkat ini terlihat dari partisipasi aktif santriwati dalam berbagai kegiatan keagamaan yang diadakan selama program.

Sebelum program pengabdian dilaksanakan, banyak santriwati yang mengakui bahwa mereka terkadang kurang konsisten dalam melaksanakan sholat malam dan dzikir. Namun, setelah serangkaian penyuluhan dan kegiatan yang difasilitasi oleh mahasiswa BKI, santriwati mulai memahami pentingnya memperkuat hubungan spiritual dengan Allah melalui ibadah. Program ini memberikan penekanan pada nilai-nilai keagamaan dan pentingnya praktik spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Wawancara dengan Sarah (17 tahun), salah satu santriwati, mengungkapkan, *“Sebelumnya, saya merasa malas untuk sholat malam. Tapi setelah mengikuti kajian dan melihat teman-teman saya semangat melakukannya, saya jadi termotivasi. Sekarang, saya*

*merasa lebih tenang setelah melaksanakan sholat malam.”* Hal ini menunjukkan bahwa motivasi sosial dari teman-teman sebaya memiliki pengaruh yang besar terhadap perubahan perilaku spiritual santriwati.

Selain sholat malam, kegiatan dzikir juga mendapatkan perhatian lebih dari santriwati. Dalam program pengabdian ini, mahasiswa BKI mengadakan sesi dzikir bersama yang diiringi dengan penjelasan mengenai keutamaan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa. Hasil observasi menunjukkan bahwa santriwati menjadi lebih disiplin dalam melaksanakan dzikir setiap hari. Dalam wawancara, Ika (18 tahun) menyatakan, “*Saya merasa lebih damai setelah rutin dzikir. Kegiatan ini membuat saya lebih dekat dengan Allah dan membantu mengurangi stres.*”

Praktik morojaah Al-Qur'an, yaitu mengulang dan menghafal ayat-ayat Al-Qur'an, juga diperkuat selama program ini. Mahasiswa BKI mengadakan kelas morojaah yang bertujuan untuk membantu santriwati dalam mengingat dan memahami isi Al-Qur'an. Kelas ini tidak hanya menjadi ajang belajar, tetapi juga menciptakan suasana religius yang mendukung peningkatan kesadaran spiritual. Rina (16 tahun) berbagi, “*Setelah mengikuti kelas morojaah, saya jadi lebih mudah mengingat ayat-ayat Al-Qur'an. Ini membuat saya lebih semangat untuk membaca dan memahami kitab suci.*”

Peningkatan kesadaran spiritual ini juga tercermin dalam perubahan sikap dan perilaku santriwati sehari-hari. Sebagian besar santriwati melaporkan bahwa mereka menjadi lebih sabar, lebih berempati terhadap teman-teman, dan lebih menjaga adab dalam berinteraksi. Ini menunjukkan bahwa kesadaran spiritual yang meningkat berdampak positif pada kualitas hubungan sosial di dalam asrama. Dalam wawancara, Nisa (17 tahun) mengatakan, “*Saya merasa lebih tenang dan sabar dalam menghadapi masalah. Rasanya seperti ada kekuatan dari dalam diri saya yang mendorong untuk bersikap baik kepada orang lain.*”

Mahasiswa BKI juga menciptakan lingkungan yang mendukung bagi santriwati untuk saling berbagi pengalaman spiritual. Diskusi kelompok diadakan secara rutin, di mana santriwati bisa berbicara tentang pengalaman mereka dalam melaksanakan ibadah dan kesulitan yang dihadapi. Kegiatan ini tidak hanya membantu mereka untuk saling mendukung, tetapi juga meningkatkan rasa kebersamaan dan solidaritas dalam komunitas. Ayu (18 tahun) menyatakan, “*Diskusi ini sangat membantu. Saya jadi tahu bagaimana teman-teman menghadapi tantangan dalam ibadah. Kami saling memberi semangat.*”

Dari hasil evaluasi, sebanyak 80% santriwati melaporkan bahwa mereka merasa lebih dekat dengan Allah setelah mengikuti program ini. Ini adalah indikator penting bahwa kegiatan pengabdian berhasil mendorong peningkatan kesadaran spiritual di kalangan santriwati. Selain

itu, perubahan ini menunjukkan bahwa pengabdian mahasiswa BKI tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesehatan, tetapi juga membentuk karakter yang lebih baik melalui penguatan aspek spiritual.

Secara keseluruhan, temuan mengenai meningkatnya kesadaran spiritual ini mencerminkan keberhasilan program pengabdian dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan spiritual santriwati. Melalui praktik ibadah yang lebih konsisten dan kegiatan keagamaan yang terorganisir, santriwati tidak hanya mengalami transformasi diri, tetapi juga membangun komunitas yang lebih solid dan harmonis. Dengan demikian, pengabdian ini berkontribusi pada penciptaan kehidupan yang lebih bermakna bagi santriwati, selaras dengan nilai-nilai keagamaan yang mereka anut.



**Gambar 3.** Kegiatan membaca dzikir bersama setelah sholat jamaah maktubah

### **Pembentukan Jaringan Sosial yang Kuat**

Salah satu temuan penting dari kegiatan pengabdian mahasiswa BKI kepada santriwati di Pondok Pesantren Putri Utara Asrama An-Nahdhoh adalah pembentukan jaringan sosial yang kuat di antara santriwati dan mahasiswa. Sebelum program ini, interaksi antar santriwati dan mahasiswa BKI terbatas, dan beberapa santriwati merasa kesulitan untuk membangun hubungan yang erat. Namun, setelah serangkaian kegiatan yang melibatkan kerja sama dan partisipasi aktif, terlihat peningkatan signifikan dalam hubungan sosial di antara mereka.

Kegiatan pengabdian ini dirancang untuk menciptakan suasana kolaboratif, di mana santriwati dan mahasiswa BKI bekerja bersama dalam berbagai aktivitas, seperti penyuluhan kesehatan, olahraga, dan kajian agama. Melalui interaksi yang intensif, santriwati mulai merasa lebih nyaman untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung. Hasil survei menunjukkan bahwa 90% santriwati merasa lebih terhubung dengan teman-teman mereka dan dengan mahasiswa BKI setelah mengikuti program.

Wawancara dengan Fitria (16 tahun), salah satu santriwati, mengungkapkan, *“Sebelumnya, saya merasa agak canggung berinteraksi dengan kakak-kakak mahasiswa. Tapi setelah beberapa kegiatan bersama, saya merasa lebih akrab. Kami bisa saling berbagi dan belajar satu sama lain.”* Hal ini mencerminkan bahwa kegiatan yang melibatkan kerjasama dapat memecah jarak dan menciptakan rasa solidaritas yang lebih kuat.

Salah satu aspek penting dalam pembentukan jaringan sosial ini adalah dukungan emosional yang diberikan oleh mahasiswa BKI. Dalam wawancara, Siti (mahasiswa BKI) menjelaskan, *“Kami berusaha untuk mendengarkan dan memahami apa yang menjadi tantangan bagi santriwati. Dengan mendukung mereka, kami berharap mereka merasa lebih berdaya dan tidak sendirian dalam menghadapi masalah.”* Ini menunjukkan bahwa peran mahasiswa sebagai fasilitator dan pendukung sangat berpengaruh dalam membangun hubungan yang positif.

Kegiatan diskusi kelompok juga menjadi sarana penting dalam memperkuat jaringan sosial. Santriwati memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman, mendiskusikan tantangan, dan saling memberikan solusi. Rina (17 tahun) berbagi, *“Diskusi ini sangat bermanfaat. Kami jadi tahu bahwa ternyata banyak teman yang mengalami masalah yang sama. Kami saling membantu dan memberikan dukungan.”* Ini menunjukkan bahwa melalui interaksi sosial yang positif, santriwati tidak hanya merasa terhubung, tetapi juga belajar untuk saling mendukung.

Selain itu, kompetisi yang diadakan selama program, seperti lomba kebersihan dan olahraga, juga berhasil meningkatkan rasa kebersamaan. Santriwati bekerja dalam tim, yang menciptakan rasa persatuan dan mendorong mereka untuk saling mendukung. Ayu (18 tahun) menambahkan, *“Kami semua bekerja keras untuk tim kami. Rasanya menyenangkan bisa berkompetisi sambil menjalin persahabatan. Ini membuat kami semakin akrab.”*

Secara keseluruhan, pembentukan jaringan sosial yang kuat di antara santriwati dan mahasiswa BKI tidak hanya memperkuat hubungan interpersonal, tetapi juga menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung. Keberhasilan program pengabdian ini dalam meningkatkan interaksi sosial menunjukkan pentingnya kolaborasi dan komunikasi dalam membangun komunitas yang sehat. Dengan jaringan sosial yang kuat, santriwati tidak hanya merasa lebih terhubung, tetapi juga lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan dan sosial lainnya, yang pada akhirnya berkontribusi pada pengembangan diri mereka secara keseluruhan.



**Gambar 4.** Kegiatan lomba antar kamar santri asrama An Nahdloh

### **Dampak Positif pada Kesehatan Mental**

Temuan mengenai dampak positif pada kesehatan mental santriwati di Asrama An-Nahdhoh merupakan salah satu hasil paling signifikan dari program pengabdian mahasiswa BKI. Sebelum program ini dilaksanakan, banyak santriwati yang menghadapi berbagai tekanan, baik dari studi maupun kehidupan sehari-hari di pesantren. Namun, setelah mengikuti serangkaian kegiatan yang melibatkan edukasi, interaksi sosial, dan praktik spiritual, terlihat perubahan yang signifikan dalam kondisi mental mereka.

Kegiatan yang diadakan, seperti penyuluhan tentang manajemen stres, teknik relaksasi, dan sesi diskusi kelompok, terbukti sangat bermanfaat dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis santriwati. Dalam wawancara, Lani (17 tahun) berbagi, *“Sebelumnya, saya sering merasa stres dan cemas dengan ujian. Tapi setelah mengikuti sesi tentang manajemen stres, saya jadi lebih tenang dan bisa mengatur waktu belajar dengan baik.”* Hal ini menunjukkan bahwa edukasi tentang cara menghadapi stres memiliki dampak langsung terhadap cara pandang santriwati terhadap tekanan akademis.

Selain itu, kegiatan dzikir dan sholat malam yang diadakan secara rutin juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental. Banyak santriwati melaporkan bahwa praktik ibadah ini memberikan ketenangan dan membantu mereka merasa lebih dekat dengan Tuhan. Dalam wawancara, Fifi (16 tahun) mengungkapkan, *“Setelah melakukan dzikir, saya merasa lebih tenang. Kegiatan ini membantu saya mengatasi rasa cemas yang sering saya rasakan.”* Ini menunjukkan bahwa spiritualitas dapat menjadi sumber dukungan emosional yang kuat.

Interaksi sosial yang terjalin selama program juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental santriwati. Melalui kegiatan kelompok, mereka merasa lebih terhubung satu sama lain, mengurangi perasaan kesepian dan isolasi. Ayu (18 tahun) mengatakan, *“Saya merasa lebih bahagia ketika bisa berbagi pengalaman dengan teman-*

teman. Kami saling mendukung dan memberi semangat satu sama lain.” Pengalaman ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat membantu santriwati menghadapi tantangan yang mereka hadapi.

Pentingnya lingkungan yang positif juga tidak bisa diabaikan. Program pengabdian menciptakan suasana yang menyenangkan dan mendukung, di mana santriwati merasa aman untuk mengekspresikan perasaan mereka. Rina (17 tahun) menjelaskan, “*Lingkungan di sini membuat saya merasa diterima. Saya bisa berbagi masalah tanpa takut dihakimi.*” Ini menciptakan ruang di mana santriwati merasa diperhatikan dan dihargai, yang sangat berkontribusi pada kesehatan mental mereka.

Secara keseluruhan, dampak positif pada kesehatan mental santriwati di Asrama An-Nahdhoh mencerminkan keberhasilan program pengabdian dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Dengan adanya dukungan dari mahasiswa BKI, praktik spiritual yang lebih konsisten, serta interaksi sosial yang lebih baik, santriwati mampu mengatasi tekanan dan stres yang mereka alami. Ini menunjukkan bahwa kesehatan mental yang baik adalah hasil dari kombinasi edukasi, dukungan sosial, dan praktik spiritual yang saling melengkapi. Keberhasilan ini diharapkan dapat terus berlanjut dan memberikan manfaat jangka panjang bagi santriwati dalam menghadapi tantangan di masa depan.



**Gambar 5. Kegiatan membaca al qur'an**

#### **4. DISKUSI**

Penelitian ini mengevaluasi dampak kegiatan pengabdian mahasiswa BKI terhadap santriwati Asrama An-Nahdhoh, Blokagung, Banyuwangi, dengan fokus pada peningkatan kesehatan, penguatan kesadaran spiritual, dan pembentukan jaringan sosial. Hasil penelitian menunjukkan dampak positif yang signifikan. Peningkatan pengetahuan kesehatan terlihat dari 87% santriwati yang melaporkan pemahaman lebih baik tentang kesehatan setelah mengikuti penyuluhan. Selain itu, perilaku kesehatan mereka juga berubah, dengan 75% santriwati mulai

rutin berolahraga dan memperbaiki pola makan. Program ini juga berhasil meningkatkan kesadaran spiritual, dengan 80% santriwati merasa lebih dekat dengan Allah melalui praktik ibadah seperti sholat malam, dzikir, dan morojaah Al-Qur'an. Pembentukan jaringan sosial yang kuat antara mahasiswa BKI dan santriwati juga tercapai, terlihat dari 90% santriwati yang merasa lebih terhubung dengan teman-teman dan mahasiswa setelah mengikuti kegiatan kolaboratif. Selain itu, dampak positif terhadap kesehatan mental juga teramati, dengan santriwati melaporkan pengurangan kecemasan dan stres berkat kegiatan manajemen stres, dukungan sosial, dan praktik spiritual. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil menciptakan perubahan yang menyeluruh dalam kehidupan santriwati, dengan meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta memperkuat ikatan sosial dan spiritual mereka.

## **5. KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa program pengabdian mahasiswa BKI di Asrama An-Nahdhoh memberikan dampak positif yang signifikan terhadap santriwati. Kegiatan yang dilakukan, seperti penyuluhan Kesehatan dan praktik spiritual, terbukti berhasil meningkatkan kesehatan mental, keterampilan praktis, serta jaringan sosial di antara santriwati. Banyak santriwati melaporkan peningkatan kepercayaan diri, kemampuan dalam mengelola stres, dan kualitas hubungan sosial yang lebih baik. Dengan adanya lingkungan yang mendukung dan interaksi yang positif, program ini tidak hanya menciptakan suasana belajar yang kondusif, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan diri santriwati secara holistik.

## **6. PENGAKUAN**

Penelitian ini dapat terselesaikan berkat dukungan dari berbagai pihak. Kami mengucapkan terima kasih kepada Asrama An-Nahdhoh, Banyuwangi, yang telah menyediakan tempat dan kesempatan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian. Terima kasih juga kepada para santriwati yang aktif berpartisipasi, serta mahasiswa BKI yang menjadi fasilitator dan penggerak utama dalam program ini. Kami juga menghargai masukan dan bantuan dari semua pihak yang terlibat, yang membuat penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan komunitas di Asrama An-Nahdhoh.

## DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, Z. F., & others. (2024). Peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan sosialisasi. *Mohuyula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 27–31.
- Assingkily, M. S. (2021). *Ilmu pendidikan Islam: Mengulas pendekatan pendidikan Islam dalam studi Islam & hakikat pendidikan bagi manusia*. Penerbit K-Media.
- Dacholfany, M. I. (2024). Peningkatan kualitas manajemen pendidikan di sekolah dasar melalui pelatihan dan bimbingan. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 5–13.
- Fahham, A. M. (2020). *Pendidikan pesantren: Pola pengasuhan, pembentukan karakter, dan perlindungan anak*. Publica Institute Jakarta.
- Fatmawati, E., M. Pd, & others. (2015). *Profil pesantren mahasiswa: Karakteristik kurikulum, desain pengembangan kurikulum, peran pemimpin pesantren*. LKIS Pelangi Aksara.
- Gimri, F. D., Dewianti, A. F., Rahmasari, R., Rahmasari, R., & Purwanto, H. (2023). Konsep untuk menciptakan keseimbangan hidup manusia dalam sistem pendidikan Islam. *Baitul Hikmah: Jurnal Ilmiah Keislaman*, 1(2), 108–122.
- Haryono, E. (2023). Metodologi penelitian kualitatif di perguruan tinggi keagamaan Islam. *An-Nuur*, 13(2).
- Hasan, S. A., Al-Zahra, W. N., Auralia, A. S., Maharani, D. A., Hidayatullah, R., & others. (2024). Implementasi teknologi blockchain dalam pengamanan sistem keuangan pada perguruan tinggi. *Jurnal MENTARI: Manajemen, Pendidikan dan Teknologi Informasi*, 3(1), 11–18.
- Husnullail, M., Jailani, M. S., & others. (2024). Teknik pemeriksaan keabsahan data dalam riset ilmiah. *Jurnal Genta Mulia*, 15(2), 70–78.
- Mahmuddin, M., & Iswakarni, O. (2024). Pemberdayaan masyarakat melalui pendidikan kewirausahaan: Studi kasus pada usaha mikro kecil menengah (UMKM) di wilayah perkotaan (Kota Pare-Pare, Sulawesi Selatan). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 273–289.
- Mauliska, N., Sholehah, C. A., & others. (2024). Eksplorasi penggunaan teknik WRAP (Writing Assistance via Prompting) dalam meningkatkan keterampilan menulis. *Najah: Journal of Research and Community Service*, 2(3), 1–8.
- Murcahyanto, H., Murni, R. K., & Sedah Mirah, S. R. (2023). Pengembangan diri pensiunan perantau Jawa melalui pelatihan seni gamelan di Lombok Timur. *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 187–197.
- Muttaqin, M. F., & others. (2024). Internalisasi karakter mandiri siswa melalui ekstrakurikuler memanah di SD Daarul Quran Internasional. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(3), 560–569.
- Nartin, S. E., Faturrahman, S. E., Deni, H. A., Q. M. C. M. M., Santoso, Y. H., & others. (2024). *Metode penelitian kualitatif*. Cendikia Mulia Mandiri.

- Nindatu, P. I. (2019). Komunikasi pembangunan melalui pemberdayaan masyarakat untuk pengentasan kemiskinan. *Perspektif Komunikasi: Jurnal Ilmu Komunikasi Politik dan Komunikasi Bisnis*, 3(2), 91–103.
- Nofianti, R. (2021). *Dasar-dasar pendidikan anak usia dini*. Edu Publisher.
- Nst, A. H., Nasution, M. R., & Taufiq, M. (2024). Upaya mahasiswa pendidikan bahasa Arab Stambuk 2020 UIN Sumatera Utara dalam meningkatkan SDM & spiritualitas di desa Tanjung Putus, Kabupaten Langkat. *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*, 3(3).
- Octaviani, F. R., Danawati, M. G., & Herviani, V. K. (2024). Pengembangan media pembelajaran tematik Fun Thinkers Book kelas IV SD. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(3), 983–992.
- Primajati, G., Suhendra, E., Amrullah, A. Z., Jauhari, M. T., & Siddiq, N. K. (2022). Pendidikan literasi teknologi untuk pesantren dalam rangka mendukung merdeka belajar di pondok pesantren. *Jurnal Mengabdi dari Hati*, 1(1), 17–22.
- Rahma, A., & Cahyani, S. (2023). Analisa hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di Banjarbaru. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 664–679.
- Rustiawan, A., & Pratiwi, A. (2022). Evaluasi program pemberian tablet tambah darah pada ibu hamil di Puskesmas Gedongtengen. *Abdi Geomedisains*, 61–71.
- Safitri, S., Sesmiarni, Z., Rodi, R., & Sonata, B. (2024). Peningkatan hasil belajar PAI melalui media audio visual pada siswa kelas IV di SDN 01 Mungo. *Educational Journal: General and Specific Research*, 4(3), 568–576.
- Sari, M., Rachman, H., Astuti, N. J., Afgani, M. W., & Siroj, R. A. (2023). Explanatory survey dalam metode penelitian deskriptif kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(1), 10–16.
- Sasmito, C., Nawangsari, E. R., & others. (2019). Implementasi program keluarga harapan dalam upaya mengentaskan kemiskinan di Kota Batu. *JPSI (Journal of Public Sector Innovations)*, 3(2), 68–74.
- Suryaman, M. (2020). Orientasi pengembangan kurikulum Merdeka Belajar. In *Seminar Nasional Pendidikan Bahasa Dan Sastra* (pp. 13–28).
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni, N. (2024). Konsep penelitian kuantitatif: Populasi, sampel, dan analisis data (sebuah tinjauan pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12.
- Ulfa, Z. D., & Mikdar, U. Z. (2020). Dampak pandemi COVID-19 terhadap perilaku belajar, sosial dan kesehatan bagi mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 124–138.
- Utomo, P., Asvio, N., & Prayogi, F. (2024). Metode penelitian tindakan kelas (PTK): Panduan praktis untuk guru dan mahasiswa di institusi pendidikan. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(4), 19.

Yunanto, F., & Kasanova, R. (2023). Membangun karakter mahasiswa Indonesia melalui pendidikan karakter. *Journal On Education*, 5(4), 12401–12411.

Zubaidah, Z., Sabarrudin, S., & Yulianti, Y. (2023). Urgensi pendidikan seks pada remaja. *Journal of Education Research*, 4(4), 1737–1743.