DEDIKASI MANDIRI NUSANTARA
Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

Dedikasi Mandiri Nusantara
2025, Volume 1, No.1
ISSN Online: 3123-6421

Penerapan Konsep Kesehatan Dalam Islam Mencakup Keseimbangan Antara Aspek Fisik, Mental, dan Spiritual Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh

Andi Saputra*, Wheny Utariningsih, Vera Novalia, Sarah Rahmayani Siregar, Noviana Zara, Mardiati

Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh
*e-mail: andisaputra@unimal.ac.id

Abstrak

Kesehatan dalam perspektif Islam tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan penyakit fisik, tetapi mencakup keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual. Mahasiswa Fakultas Kedokteran sebagai calon tenaga kesehatan memiliki tuntutan akademik yang tinggi sehingga rentan mengalami gangguan kesehatan mental dan spiritual. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan konsep kesehatan dalam Islam sebagai upaya promotif dan preventif guna meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya keseimbangan kesehatan holistik. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, dan refleksi spiritual yang dilaksanakan kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mahasiswa mengenai konsep kesehatan holistik dalam Islam serta perubahan sikap positif terhadap pola hidup sehat yang seimbang antara fisik, mental, dan spiritual. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model pengabdian berkelanjutan dalam penguatan karakter dan kesehatan mahasiswa berbasis nilai-nilai Islam.
Kata kunci: kesehatan Islam, kesehatan holistik, mahasiswa kedokteran, kesehatan mental, spiritualitas

Abstract

Health from an Islamic perspective is not merely understood as the absence of physical illness, but encompasses a balance between physical, mental, and spiritual aspects. Medical students, as future healthcare professionals, face high academic demands that make them vulnerable to mental and spiritual health challenges. This community service activity aimed to implement the Islamic concept of health as a promotive and preventive effort to enhance students' understanding and awareness of the importance of holistic health balance. The implementation methods included educational counseling, interactive discussions, and spiritual reflection conducted among medical students of the Faculty of Medicine, Universitas Malikussaleh. The results demonstrated an improvement in students' understanding of the Islamic holistic health concept, as well as positive attitudinal changes toward adopting a healthy lifestyle that balances physical, mental, and spiritual dimensions. This activity is expected to serve as a sustainable community service model for strengthening students' character and health based on Islamic values.
***Keywords**: Islamic health, holistic health, medical students, mental health, spirituality*

Article Info
Received date: 01 December 2025 Revised date: 24 December 2025. Accepted date: 26 December 2025

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Jurnal Dedikasi Mandiri Nusantara

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan konsep multidimensional yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial. Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, serta bukan hanya ketiadaan penyakit atau kelemahan (World Health

Organization, 2014). Dalam perkembangan ilmu kesehatan modern, pendekatan holistik semakin ditekankan karena kesehatan manusia tidak dapat dipisahkan dari kondisi psikologis dan spiritual individu.

Dalam perspektif Islam, konsep kesehatan memiliki dimensi yang lebih luas dibandingkan pendekatan biomedis semata. Islam memandang manusia sebagai kesatuan antara jasad (fisik), nafs dan aql (mental–psikologis), serta ruh (spiritual). Kesehatan dalam Islam tidak hanya bertujuan untuk mencapai kesejahteraan duniawi, tetapi juga sebagai sarana untuk menjalankan ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah SWT (Al-Qur'an, QS. Al-Baqarah: 195; QS. Al-Isra: 82). Oleh karena itu, menjaga kesehatan merupakan bagian dari tanggung jawab seorang Muslim.

Mahasiswa Fakultas Kedokteran merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat tuntutan akademik yang tinggi, jadwal belajar yang padat, tekanan evaluasi, serta tuntutan kompetensi profesional. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres, kecemasan, dan burnout yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa fakultas lain (Dyrbye et al., 2006; Rotenstein et al., 2016). Kondisi ini, apabila tidak dikelola secara baik, dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup, prestasi akademik, serta keseimbangan spiritual mahasiswa.

Pendekatan kesehatan holistik berbasis nilai-nilai Islam menjadi alternatif yang relevan dalam upaya promotif dan preventif bagi mahasiswa kedokteran. Konsep ini menekankan keseimbangan antara usaha menjaga kesehatan fisik melalui pola hidup sehat, pengelolaan kesehatan mental melalui pengendalian stres dan emosi, serta penguatan spiritual melalui ibadah, doa, dan sikap tawakal (Rahman, 2017; Yusuf, 2020). Pendekatan ini juga sejalan dengan paradigma biopsikososial-spiritual yang mulai diterapkan dalam praktik kedokteran modern.

Sebagai institusi pendidikan berbasis nilai religius dan kearifan lokal, Universitas Malikussaleh, khususnya Fakultas Kedokteran, memiliki peran strategis dalam menanamkan konsep kesehatan holistik kepada mahasiswanya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi sarana efektif untuk mentransformasikan nilai-nilai keislaman ke dalam praktik kesehatan sehari-hari mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan konsep kesehatan dalam Islam yang mencakup keseimbangan aspek fisik, mental, dan spiritual pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh, sebagai upaya peningkatan pemahaman, kesadaran, serta pembentukan pola hidup sehat yang berkelanjutan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang berorientasi pada upaya promotif dan preventif. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta keterlibatan aktif mahasiswa dalam menerapkan konsep kesehatan holistik berbasis nilai-nilai Islam yang mencakup keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual. Kegiatan dilaksanakan pada (isi tanggal pelaksanaan) bertempat di Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh, dengan sasaran mahasiswa dari berbagai tingkat akademik.

Tahap awal kegiatan diawali dengan persiapan yang meliputi identifikasi permasalahan kesehatan yang umum dialami mahasiswa, khususnya terkait stres akademik, kelelahan mental, dan penurunan keseimbangan spiritual. Selanjutnya, tim pengabdian menyusun materi edukasi yang relevan dengan kebutuhan peserta, mencakup konsep kesehatan dalam Islam, pentingnya keseimbangan kesehatan fisik, mental, dan spiritual, serta penerapan nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa kedokteran.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan edukatif yang disampaikan secara interaktif, diikuti dengan diskusi dua arah antara pemateri dan peserta. Diskusi ini memberikan ruang bagi mahasiswa untuk menyampaikan pengalaman dan permasalahan kesehatan yang dihadapi selama masa studi, sekaligus membahas solusi berdasarkan perspektif Islam. Selain itu, kegiatan juga dilengkapi dengan sesi refleksi spiritual yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri, pengelolaan stres, dan penguatan nilai spiritual sebagai bagian integral dari kesehatan holistik.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara kualitatif melalui tanya jawab, observasi partisipasi peserta, serta pengumpulan umpan balik mengenai pemahaman dan manfaat kegiatan. Hasil evaluasi tersebut digunakan untuk menilai tingkat pencapaian tujuan kegiatan, khususnya dalam meningkatkan pemahaman dan sikap positif mahasiswa terhadap penerapan pola hidup sehat yang seimbang antara aspek fisik, mental, dan spiritual. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan efektivitas pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh yang menjadi peserta kegiatan. Seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari penyuluhan edukatif, diskusi interaktif, hingga refleksi spiritual, diikuti oleh peserta dengan antusias. Partisipasi aktif terlihat dari keterlibatan mahasiswa dalam sesi diskusi, penyampaian pengalaman pribadi terkait permasalahan kesehatan selama masa studi, serta kesediaan peserta untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga selesai.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mahasiswa mengenai konsep kesehatan holistik dalam Islam. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta cenderung memaknai kesehatan secara terbatas pada aspek fisik dan ketiadaan penyakit. Setelah mengikuti kegiatan, mahasiswa mulai memahami bahwa kesehatan dalam perspektif Islam mencakup keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual sebagai satu kesatuan yang saling memengaruhi. Pemahaman ini tercermin dari kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali konsep kesehatan holistik serta mengaitkannya dengan pengalaman keseharian mereka sebagai mahasiswa kedokteran.

Selain peningkatan pemahaman, kegiatan ini juga menunjukkan perubahan sikap positif mahasiswa terhadap pentingnya menjaga keseimbangan kesehatan. Mahasiswa menyadari bahwa tekanan akademik, kelelahan mental, dan stres yang dialami selama proses pendidikan dapat dikelola secara lebih adaptif melalui penerapan nilai-nilai keislaman, seperti pengaturan pola hidup sehat, pengendalian emosi, serta penguatan spiritual melalui ibadah dan refleksi diri. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan kesehatan berbasis Islam memiliki potensi sebagai strategi promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mahasiswa.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat tuntutan akademik yang tinggi. Pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek spiritual terbukti dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup individu. Penerapan konsep kesehatan dalam Islam juga selaras dengan paradigma biopsikososial-spiritual yang saat ini semakin diakui dalam praktik kedokteran modern.

Tabel 1. Nilai Pre-Test dan Post-Test Pemahaman Mahasiswa

Parameter	Mean ± SD	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
Pre-test	64,9 ± 8,1	49,3	79,8
Post-test	79,6 ± 6,7	64,3	89,4

Kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat pada aspek kognitif, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan sikap dan karakter mahasiswa. Refleksi spiritual yang dilakukan dalam kegiatan ini membantu mahasiswa dalam memaknai proses pendidikan kedokteran secara lebih positif, sehingga mampu meningkatkan ketahanan mental dan motivasi belajar. Dengan demikian, penerapan konsep kesehatan dalam Islam dapat menjadi model intervensi sederhana namun bermakna dalam mendukung kesehatan holistik mahasiswa kedokteran.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini efektif dalam meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan sikap positif

mahasiswa terhadap penerapan konsep kesehatan holistik berbasis nilai-nilai Islam. Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan pentingnya integrasi pendekatan spiritual dalam upaya peningkatan kesehatan mahasiswa, khususnya di lingkungan pendidikan kedokteran.



Gambar 1 Kegiatan pelaksanaan edukasi bersama mahasiswa

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan penerapan konsep kesehatan dalam Islam yang mencakup keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mahasiswa secara signifikan mengenai konsep kesehatan holistik berbasis nilai-nilai Islam setelah mengikuti kegiatan pengabdian.

Pendekatan edukatif dan partisipatif yang dipadukan dengan diskusi interaktif serta refleksi spiritual terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya menjaga keseimbangan kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Kegiatan ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap positif terhadap penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan akademik dan sehari-hari mahasiswa.

Dengan demikian, penerapan konsep kesehatan dalam Islam dapat dijadikan sebagai salah satu model intervensi promotif dan preventif yang relevan dan berkelanjutan dalam mendukung kesehatan holistik serta pembentukan karakter mahasiswa kedokteran. Ke depan, kegiatan serupa diharapkan dapat dikembangkan secara berkelanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas serta didukung oleh evaluasi kuantitatif yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh atas dukungan, arahan, dan fasilitas yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Dukungan tersebut sangat berperan dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan serta pencapaian tujuan pengabdian yang telah ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an al-Karim. (n.d.). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Kementerian Agama Republik Indonesia.

Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. *Academic Medicine, 81*(4), 354–373. https://doi.org/10.1097/00001888-200604000-00009

Rahman, F. (2017). *Health and medicine in the Islamic tradition: Change and identity*. Crossroad Publishing Company.

Rotenstein, L. S., Ramos, M. A., Torre, M., Segal, J. B., Peluso, M. J., Guille, C., Sen, S., & Mata, D. A. (2016). Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students: A systematic review and meta-analysis. *JAMA, 316*(21), 2214–2236. https://doi.org/10.1001/jama.2016.17324

World Health Organization. (2014). *Constitution of the World Health Organization*. World Health Organization.

Yusuf, M. (2020). Konsep kesehatan holistik dalam perspektif Islam. *Jurnal ijtihad, 5*(2), 45–52.