

Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Fisik, Mental, Spiritual Perempuan Islam Berkemajuan Terhadap Mahasiswa Asing di Nanjing

Lolita Lolita^{*}, Fatma Nuraisyah², Hendra Darmawan³, Syaima' Rihan Fasyir¹, Kartini Puspitasari¹, Rifaldy Triandika¹

¹Prodi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Ahmad Dahlan, Jalan Prof. Dr. Soepomo Janturan Warungboto Umbulharjo, Yogyakarta, 55164

²Prodi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Jalan Prof. Dr. Soepomo Janturan Warungboto Umbulharjo, Yogyakarta, 55164

³Prodi S1 Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Kolektor Ringroad Selatan, Tamanan Banguntapan Bantul, 55191

*E-mail koresponden : *lolita@pharm.uad.ac.id

ABSTRAK

Aisyiyah adalah organisasi gerakan perempuan yang berperan untuk mewujudkan kehidupan perempuan yang berkemajuan, yaitu perempuan yang alam pikiran dan kondisi kehidupannya maju tanpa mengalami hambatan dan diskriminasi secara struktural ataupun kultural. Perempuan yang mampu mengaktualisasikan keimanan, ketakwaannya kepada Allah swt, serta pengamalan amal salehnya dalam melaksanakan tugas kekhalifahannya secara leluasa, baik di ruang domestik maupun publik. Pimpinan Cabang Istimewa 'Aisyiyah Tiongkok turut menjadi bagian dalam pemberdayaan perempuan berkemajuan di dunia Internasional. COVID-19 merupakan penyakit yang banyak mengakibatkan korban jiwa di Tiongkok. Pandemi ini menggambarkan bahwasanya masih kurangnya penanganan kesehatan baik dari langkah preventif maupun kuratif. Kurangnya kesadaran masyarakat Tiongkok untuk menerapkan pola hidup sehat menjadi salah satu faktor yang dapat mempercepat penyebaran COVID-19. Selain itu, masyarakat Tiongkok dalam mengobati penyakit ringan tanpa mengetahui informasi terkait tindakan swamedikasi. Swamedikasi menjadi tindakan yang cukup populer di China karena (1) peningkatan dalam biaya layanan medis profesional, (2) populasi yang banyak dan pelayanan kesehatan yang rumit, (3) pengobatan berlebihan (4) kekurangan asuransi kesehatan dan buruknya kualitas sistem perawatan kesehatan di tingkat Masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini sudah berhasil meningkatkan tingkat pengetahuan dan pemahaman mahasiswa asing di Nanjing mengenai Kesehatan fisik maupun psikis. Harapannya, penerapan kesehatan fisik dan psikis baik dalam pengobatan maupun melatih fisik dapat dilakukan secara optimal dan berkesinambungan.

Kata kunci: Aisyiyah, sehat, berkemajuan, Tiongkok

ABSTRACT

Aisyiyah is a women's movement organization whose role is to create a progressive life for women, namely women whose minds and living conditions are advanced without experiencing structural or cultural obstacles and discrimination. Women who are able to actualize their faith, devotion to Allah SWT, and the practice of pious deeds in carrying out their caliphate duties freely, both in the domestic and public spheres. The leadership of the 'Aisyiyah China Special Branch is also part of empowering women to progress internationally. COVID-19 is a disease that has caused many deaths in China. This pandemic illustrates that there is still a lack of health care, both preventive and curative measures. The lack of awareness among Chinese people to adopt a healthy lifestyle is one of the factors that can accelerate the spread of COVID-19. Apart from that, Chinese people treat minor illnesses without knowing information regarding self-medication measures. Self-medication has become quite popular in China due to (1) increasing costs of professional medical services, (2) large population and complicated health services, (3) over-medication (4) lack of health insurance and poor quality of the health care system at the local level. Public. This community service activity has succeeded in increasing the level of knowledge and understanding of foreign students in Nanjing regarding physical and psychological health. The hope is that the application of physical and psychological health, both in treatment and physical training, can be carried out optimally and sustainably.

Keywords: Aisyiyah, healthy, progressive, Tiongkok

1. PENDAHULUAN

Aisyiyah adalah organisasi gerakan perempuan yang berperan untuk mewujudkan kehidupan perempuan yang berkemajuan, yaitu perempuan yang alam pikiran dan kondisi kehidupannya maju tanpa mengalami hambatan dan diskriminasi secara struktural ataupun kultural. Perempuan yang mampu mengaktualisasikan keimanan, ketakwaannya kepada Allah swt, serta pengamalan amal salehnya dalam melaksanakan tugas kekhalifahannya secara leluasa, baik di ruang domestik maupun publik. Pimpinan Cabang Istimewa 'Aisyiyah Tiongkok turut menjadi bagian dalam pemberdayaan perempuan berkemajuan di dunia Internasional.

Permasalahan kesehatan bagi perempuan perlu mendapatkan perhatian khusus secara komprehensif bagi dari segi fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Setelah munculnya kasus pertama COVID-19, penyebaran COVID-19 terjadi dengan sangat cepat terutama di Tiongkok (WHO 2020). Pada seseorang bergejala ringan atau tanpa gejala, disarankan untuk isolasi mandiri di rumah. Disamping itu, strategi pengobatan mandiri baik dengan obat sintesis dan herbal serta menerapkan pola hidup sehat fisik, mental, sosial dan spiritual dapat dilakukan untuk mengurangi resiko penyakit. Namun demikian, kesadaran dan pemahaman terkait pencegahan dan pengobatan COVID-19 masih sangat kurang.

COVID-19 merupakan penyakit yang banyak mengakibatkan korban jiwa di Tiongkok. Pandemi ini menggambarkan bahwasanya masih kurangnya penanganan kesehatan baik dari langkah preventif maupun kuratif. Kurangnya kesadaran masyarakat Tiongkok untuk menerapkan pola hidup sehat menjadi salah satu faktor yang dapat mempercepat penyebaran COVID-19. Selain itu, masyarakat Tiongkok dalam mengobati penyakit ringan tanpa mengetahui informasi terkait tindakan swamedikasi. Swamedikasi yang salah dapat menyebabkan terjadinya medication error sehingga dapat menurunkan derajat kesehatan.

Swamedikasi menjadi tindakan yang cukup populer di China karena (1) peningkatan dalam biaya layanan medis profesional, (2) populasi yang banyak dan pelayanan kesehatan yang rumit, (3) pengobatan berlebihan (4) kekurangan asuransi kesehatan dan buruknya kualitas sistem perawatan kesehatan di tingkat masyarakat (Li Y et al, 2012).

Pelayanan kesehatan di Tiongkok berbeda dengan Negara Indonesia. Setiap warga negara maupun warga negara asing yang singgah di Tiongkok harus memiliki asuransi kesehatan. Akan tetapi, keterbatasan akses pelayanan kesehatan yang dirasakan oleh mahasiswa asing membuat jaminan untuk kesehatan menjadi rendah. Hal ini dikarenakan layanan asuransi yang didapatkan untuk pelayanan rawat inap saja. Sedangkan untuk menerima pelayanan rawat jalan membutuhkan dana yang cukup besar, kurang lebih dapat mencapai 1 juta rupiah. Sehingga mahasiswa asing memilih untuk melakukan pengobatan mandiri. Dalam melakukan swamedikasi diperlukan pengetahuan dasar untuk mencegah terjadinya medication error. Oleh karena itu perlu adanya edukasi swamedikasi untuk meningkatkan derajat kesehatan terutama untuk mahasiswa asing yang menempuh *study* lanjut di Tiongkok.

Kesadaran masyarakat Tiongkok untuk mempertahankan derajat kesehatan masih kurang. Derajat kesehatan memiliki cakupan yang luas, seperti mental, fisik, sosial, dan spiritual. Hal tersebut kurang diperhatikan untuk dilakukan oleh masyarakat Tiongkok karena cukup padatnya aktivitas yang dilakukan. Selain itu, kurangnya pengetahuan terkait cara untuk menjaga kesehatan dari berbagai aspek. Sehingga perlu adanya edukasi untuk meningkatkan pengetahuan terkait upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan.

Solusi dalam kegiatan ini dirancang dalam 4 sesi kegiatan yang dilakukan secara online dan offline, meliputi: 1) edukasi swaprevensi dan swamedikasi terhadap penyakit ringan, 2) edukasi terkait tradisi sehat dengan gaya hidup thibbun nabawi, 3) pembinaan mental dan spiritual untuk kesehatan, 4) pembinaan

fisik, mental dan sosial dalam upaya peningkatan kesehatan. Pelaksanaan program dilakukan dalam 2 semester, yaitu semester genap 2022/2023 dan ganjil 2023/2024. Program ini bekerjasama dengan Pimpinan Cabang Istimewa Aisyiyah (PCIA) Tiongkok.

Program ini sekaligus membantu program kerja PCIA Tiongkok dalam berkontribusi mencerdaskan masyarakat Tiongkok dalam bidang kesehatan dan meningkatkan kualitas pengetahuan pengurus PCIA Tiongkok secara khusus.

Tabel 1. Bidang Permasalahan Mitra dan Solusi yang Ditawarkan

No	Bidang Permasalahan	Solusi yang Ditawarkan
1	Swaprevensi suatu penyakit	Pembinaan mental dan spiritual untuk Kesehatan dan pembinaan fisik, mental, sosial dalam upaya peningkatan derajat kesehatan
2	Swamedikasi penyakit ringan	Edukasi swaprevensi dan swamedikasi penyakit ringan dan pembuatan produk herbal untuk meningkatkan imunitas
3	Thibbun nabawi	Tradisi sehat dan gaya hidup thibbun nabawi

PkM ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan fisik, mental, spiritual pada perempuan Aisyiyah di Tiongkok. Kegiatannya meliputi : penyampaian edukasi dan informasi terkait swaprevensi dan swamedikasi penyakit ringan, edukasi terkait tradisi sehat dengan gaya hidup thibbun nabawi, pembinaan mental dan spiritual untuk kesehatan, pembinaan fisik, mental dan sosial dalam upaya peningkatan kesehatan. Selain itu, disampaikan juga tentang teknik pembuatan produk herbal yang aman sebagai aplikasi kompetensi dan kepakaran yang dimiliki oleh dosen dan mahasiswa fakultas kesehatan (Prodi S1 Farmasi dan Kesehatan Masyarakat) dan Fakultas Ilmu keguruan dan Pendidikan Prodi Pendidikan Bahasa Inggris). Pelaksanaan PkM ini juga mendukung Indikator Kinerja Utama (IKU) Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) dan menunjang tercapainya Indikator Kinerja Utama (IKU) dan IKT UAD, sekaligus merupakan aktivitas yang mengintegrasikan/berbasis nilai-nilai Al-Islam dan Kemuhammadiyah.

2. METODE PELAKSANAAN

PkM Internasional yang ditargetkan kepada mahasiswa asing di Nanjing dilakukan melalui dua tahapan, yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan ini, kami melakukan *research*

kondisi dan wawancara dengan pengurus PCIA Tiongkok (Gambar 1).



Gambar 1. Diskusi Kegiatan PkM Bersama Pengurus PCIM/PCIA Tiongkok

Analisis kondisi telah kami lakukan dari Bulan April dan mendapatkan data mengenai kondisi, situasi dan potensi yang dimiliki oleh wilayah Tiongkok. Adapun hasil dari *research* dan wawancara digunakan sebagai acuan dalam pelaksanaan program PkM. Hasil analisis kondisi tersebut, kami rangkum dan menggagas ide terhadap solusi permasalahan yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tahap pelaksanaan merupakan strategi taktis dari solusi yang sudah disiapkan. Kegiatan PkM internasional ini dilaksanakan secara online dan offline dengan rincian pada Tabel 2.

Tabel 2. Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat

No	Judul Kegiatan	Keterangan Pelaksanaan
1	<i>Spiritual Education for Strengthening Mental Health</i>	Durasi: 200 menit Waktu pelaksanaan: 12 Agustus 2023 Tempat: <i>Zoom meeting</i>
2	<i>Enhancing Stamina During Climate Change</i>	Durasi: 200 menit Waktu pelaksanaan: 19 Agustus 2023 Tempat: <i>Zoom meeting</i>
3	Pengembangan media edukasi berbasis website tentang swamedikasi penyakit ringan	Durasi: 200 menit Waktu pelaksanaan: 01 Oktober 2023 Tempat: <i>Virtual</i>

Mitra program PkM internasional akan dalam semua pelatihan dan pendampingan, menyediakan tempat maupun sarana dan prasarana PkM yang diperlukan. Untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan yang telah ditentukan oleh dua parameter, yaitu *pretest-posttest* dan adanya kegiatan fisik, mental, dan sosial.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Nanjing PR China dilakukan dalam beberapa tahap. Tahap pertama adalah survei lokasi untuk menggali permasalahan serta diskusi terkait solusi. Dalam ini untuk survei didapatkan melalui proses wawancara dengan PCIM Tiongkok. Selanjutnya, tim dosen pengusul menyusun program kerja pengabdian masyarakat. Secara garis besar program kerja yang dilakukan meliputi: Pendidikan mental dan spiritual untuk kesehatan, pembinaan fisik, mental dan sosial dalam upaya pencegahan penyakit, website edupharmindo-terapi swamedikasi *acne vulgaris*, Edukasi swaprevensi dan swamedikasi penyakit ringan, dan tradisi sehat dengan penerapan gaya hidup *thibbun nabawi*.

Seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini mulai dilakukan pada bulan Juli-Oktober 2023. Adapun gambaran rinci dari masing-masing kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat pada penjelasan sebagai berikut.

a. Kegiatan edukasi “ *Prearing Study Abroad: Mental and Spiritual Health*” pada mahasiswa asing di Nanjing

Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mahasiswa asing terkait mental dan spiritual untuk kesehatan. Edukasi pada mahasiswa asing Nanjing dilaksanakan pada tanggal Sabtu, 12 Agustus 2023 melalui *zoom meeting*. Edukasi diawali dengan membagikan kuisisioner kualitas hidup kepada target sasaran 27 mahasiswa asing Nanjing. Mahasiswa tersebut diantaranya berasal dari *Nanjing University, South East University Nanjing, Nanjing Medical University, Harbin Normal University*, dan lain-lain. Hal ini bertujuan untuk menilai kualitas hidup peserta sebelum mendapatkan edukasi.

Adapun distribusi jawaban kuisisioner kualitas hidup mahasiswa asing nanjing dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini :

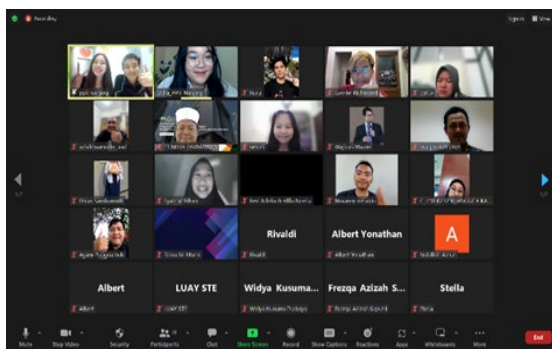
Tabel 3. Distribusi Jawaban Kuisisioner Kualitas Hidup Mahasiswa Asing Nanjing

No	Pertanyaan	Frekuensi				
		Sangat buruk	Buruk	Sedang	Baik	Sangat baik
1.	Bagaimana menurut anda tentang kualitas hidup anda?	0	1	6	18	2

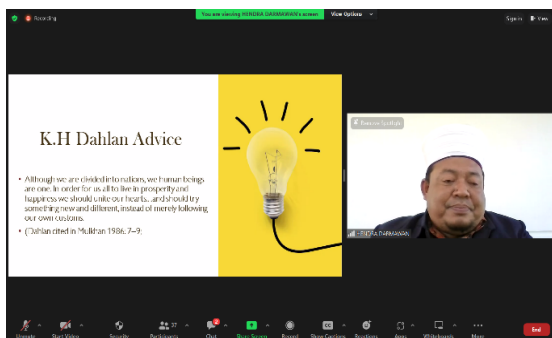
2.	Seberapa puas anda terhadap kesehatan anda?	0	1	12	11	3
3.	Seberapa jauh rasa sakit fisik yang anda alami mencegah anda dalam beraktivitas sesuai yang kebutuhan anda?	5	13	6	2	1
4.	Seberapa sering anda membutuhkan terapi medis untuk dapat berfungsi dalam kehidupan sehari-hari anda?	14	6	4	3	0
5.	Seberapa jauh anda menikmati hidup anda?	0	1	11	11	4
6.	Seberapa jauh anda merasa hidup anda berarti?	0	1	8	12	6
7.	Seberapa jauh anda mampu berkonsentrasi?	0	2	11	11	3
8.	Secara umum, seberapa aman anda rasakan dalam kehidupan anda sehari-hari?	0	2	10	12	3
9.	Seberapa sehat lingkungan dimana anda tinggal (berkaitan dengan sarana dan prasarana)?	0	0	5	18	4
10.	Apakah anda memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas sehari-hari?	0	0	7	12	8
11.	Apakah anda dapat menerima penampilan tubuh anda?	0	3	9	10	5
12.	Apakah anda memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan anda?	0	2	13	9	3
13.	Seberapa jauh ketersediaan informasi bagi kehidupan anda dari hari ke hari?	0	1	8	15	3
14.	Seberapa sering anda memiliki kesempatan untuk bersenang-senang/rekreasi?	2	5	8	9	3
15.	Seberapa baik kemampuan anda dalam bergaul?	0	0	9	14	4
16.	Seberapa puaskah anda dengan tidur anda?	1	3	15	5	3
17.	Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk menampilkan aktivitas kehidupan anda sehari-hari?	0	1	16	7	3
18.	Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk bekerja?	0	1	14	10	2
19.	Seberapa puaskah anda terhadap diri anda?	0	1	14	9	3
20.	Seberapa puaskah anda dengan hubungan personal/sosial anda?	0	0	13	11	3
21.	Seberapa puaskah anda dengan kehidupan seksual anda?	2	1	19	4	1
22.	Seberapa puaskah anda dengan dukungan yang anda peroleh dari teman anda?	0	4	7	13	3
23.	Seberapa puaskah anda dengan kondisi tempat anda tinggal saat ini?	0	0	6	17	4
24.	Seberapa puaskah anda dengan akses anda pada layanan kesehatan?	0	0	9	15	3

25. Seberapa puaskah anda dengan alat transportasi yang anda naiki atau kendarai?	0	2	6	13	6
26. Seberapa sering anda memiliki perasaan negatif seperti 'feeling blue'(kesepian), putus asa, cemas dan depresi?	0	6	9	9	3

Materi edukasi yang disampaikan oleh tim meliputi: Muqaddimah Anggaran Dasar Muhammadiyah, Nilai-nilai dalam personifikasi umat islam, Perkembangan pemikiran akhlak di Muhammadiyah, Ta'liful qalbi, dan Metode asistensi untuk penguatan mental health inspirasi dari kisah Umair bi Wahhab masuk islam. Kegiatan edukasi preparing study abroad: mental and spiritual health kepada mahasiswa asing di Nanjing dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 2. Dokumentasi Peserta Webinar Internasional

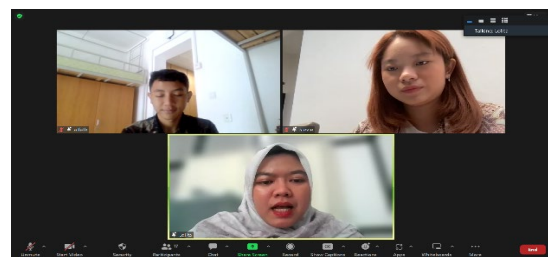


Gambar 3. Edukasi Kesehatan Mental dan Spiritual

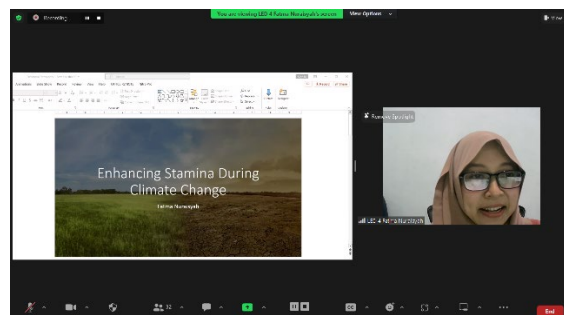
b. Kegiatan edukasi “ How to Improve Your Physical Health During Study Abroad” pada mahasiswa asing di Nanjing

Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mahasiswa asing terkait

menjaga stamina dan melakukan swamedikasi penyakit ringan. Edukasi pada mahasiswa asing Nanjing dilaksanakan pada tanggal Sabtu, 19 Agustus 2023 melalui zoom meeting. Edukasi diawali dengan opening speech yang disampaikan oleh apt. Lolita, M.Sc., Ph.D sebagai coordinator PkM PM Internasional.



Gambar 4. Opening speech oleh koordinator PkM Internasional



Gambar 5. Edukasi enhancing stamina during climate change

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan sebagian besar mahasiswa asing Nanjing pada domain fisik dalam kategori sedang dan baik. Hal ini berarti mahasiswa asing Nanjing segala aktivitas fisik, seperti melakukan olahraga dan kualitas tidur tidak terganggu. Kualitas hidup pada domain psikologis dan hubungan sosial dalam kategori sedang. Kualitas hidup pada domain hubungan sosial dan lingkungan juga berada pada kategori baik.

Tabel 4. Rerata Skor Dominan Kualitas Hidup Mahasiswa Asing Nanjing

Domain Kualitas Hidup	Skor Kualitas Hidup Median (Min-Max)
Aktivitas fisik	63 (56-88)
Psikologis	56 (44-88)
Hubungan sosial	60,2 (31-94)
Lingkungan	69 (41-100)

Kontribusi mitra terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu memberikan dukungan berupa: zoom meeting, poster kegiatan, peserta dan panitia kegiatan pelatihan. Dukungan tersebut sangat signifikan dalam memperlancar program pengabdian masyarakat dari awal hingga akhir. Faktor utama pendukung kegiatan pengabdian masyarakat yaitu antusiasme mahasiswa asing di Nanjing yang memberikan semangat bagi tim pelaksana. Namun demikian, terdapat faktor yang menjadi kendala yaitu sinyal sehingga sempat menimbulkan sedikit kendala, akan tetapi masih dapat terkendali. Dalam rangka peningkatan derajat kesehatan baik fisik maupun psikis pada individu, maka hasil diskusi dan evaluasi perlu dilakukan tindak lanjut kegiatan pengabdian masyarakat pada berbagai cakupan tema dan lokasi yang berbeda. Hasil pengabdian masyarakat ini juga terintegrasi dengan keilmuan tim pelaksana terutama pada prodi S1 Farmasi, mata kuliah Asuhan Kefarmasian.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sudah berhasil meningkatkan tingkat pengetahuan dan pemahaman mahasiswa asing di Nanjing mengenai Kesehatan fisik maupun psikis. Harapannya, penerapan kesehatan fisik dan psikis baik dalam pengobatan maupun melatih fisik dapat dilakukan secara optimal dan berkesinambungan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim PkM internasional mengucapkan terimakasih kepada 1) LPPM Universitas Ahmad Dahlan sebagai pemberi dana, 2) PCIA Tiongkok sebagai mitra, 3) Pihak-pihak yang membantu

secara langsung maupun tidak langsung dalam kelancaran kegiatan pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Li, Y.; Rao, K.; Ren, X. Use of and factors associated with self-treatment in China. *BMC Public Health* 2012,12, 995.
- Wen, Y.; Lieber, E.; Wan, D.; Hong, Y. A qualitative study about self-medication in the community among market vendors in Fuzhou, China. *Health Soc. Care Community* 2011, 19, 504–513.
- Peng, Y.; Chang, W.; Zhou, H.; Hu, H.; Liang, W. Factors associated with health-seeking behavior among migrant workers in Beijing, China. *BMC Health Serv. Res.* 2010, 10, 69