

PERAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM MENINGKATKAN EFEKTIVITAS PENYULUHAN KESEHATAN MASYARAKAT

Damar Retno Dhyanti¹, Aep Kusnawan², Sugandi Miharja³

^{1,2,3} UIN Sunan Gunung Djati Bandung

(damarretnod@uinsgd.ac.id¹, aep_kusnawan@uinsgd.ac.id², Miharja.uin@gmail.com³)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran bimbingan konseling Islam dalam meningkatkan efektivitas penyuluhan kesehatan masyarakat. Penelitian menggunakan metode kajian pustaka (library research) yang dilengkapi dengan wawancara mendalam terhadap penyuluh kesehatan di Puskesmas Giri Mande. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan konseling Islam mampu mengintegrasikan aspek psikologis, edukatif, dan spiritual dalam kegiatan penyuluhan kesehatan, sehingga menciptakan pendekatan yang lebih holistik dan menyeluruh. Pendekatan ini memberikan dampak positif terhadap pemahaman individu mengenai kondisi kesehatannya, sekaligus membentuk perilaku hidup sehat dan disiplin dalam menjalankan pola hidup yang baik. Integrasi nilai-nilai Islami seperti *tawakkal* (berserah diri kepada Allah) dan *dzikir* (mengingat Allah) juga memperkuat aspek mental dan spiritual peserta, sehingga mereka mampu menghadapi masalah kesehatan dengan kesiapan mental dan ketenangan spiritual. Selain itu, bimbingan konseling Islam berkontribusi pada edukasi kesehatan secara menyeluruh, termasuk kesehatan mental, reproduksi, dan pencegahan penyakit, melalui pendekatan yang lebih personal dan kontekstual. Dengan demikian, layanan bimbingan konseling Islam tidak hanya berfungsi sebagai media edukasi, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan individu dalam mencapai kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual. Penelitian ini menegaskan bahwa integrasi nilai spiritual dalam penyuluhan kesehatan menjadi strategi yang efektif dalam promosi kesehatan masyarakat secara komprehensif.

Kata Kunci: *Bimbingan konseling Islam; Penyuluhan kesehatan; Pendekatan spiritual.*

Abstract

This study aims to analyze the role of Islamic guidance and counseling in enhancing the effectiveness of public health outreach. The research employed a library research method complemented by in-depth interviews with health educators at Giri Mande Community Health Center. The findings indicate that Islamic guidance and counseling can integrate psychological, educational, and spiritual aspects into health outreach activities, creating a more holistic and comprehensive approach. This approach positively impacts individuals' understanding of their health conditions while fostering healthy lifestyle behaviors and



discipline in maintaining good living habits. The integration of Islamic values such as *tawakkul* (trust and reliance on Allah) and *dzikir* (remembrance of Allah) also strengthens participants' mental and spiritual aspects, enabling them to face health challenges with mental readiness and spiritual calm. Moreover, Islamic counseling contributes to comprehensive health education, including mental health, reproductive health, and disease prevention, through a more personal and contextualized approach. Therefore, Islamic guidance and counseling not only serve as an educational medium but also as a tool for empowering individuals to achieve physical, mental, and spiritual well-being. This study emphasizes that integrating spiritual values into health outreach is an effective strategy for promoting public health comprehensively.

Keywords: *Islamic counseling; Health education; Spiritual approach*

A. Pendahuluan

Bimbingan konseling Islam merupakan suatu proses bantuan yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur oleh seorang konselor kepada individu, dengan tujuan membantu mereka memahami, menerima, dan mengatasi berbagai masalah pribadi maupun sosial yang dihadapi (Aisyah, 2020). Pendekatan ini tidak hanya menekankan aspek psikologis, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam sebagai landasan dalam membimbing individu agar mampu mengambil keputusan yang bijaksana dan bertanggung jawab dalam kehidupannya.

Dalam konteks penyuluhan kesehatan, bimbingan konseling Islam memiliki peran yang sangat strategis. Tenaga kesehatan atau konselor yang memiliki kompetensi khusus dapat memanfaatkan pendekatan ini untuk memberikan informasi yang akurat, motivasi yang membangun, serta dukungan psikologis yang diperlukan agar individu atau kelompok mampu

mengelola kondisi kesehatan mereka secara efektif. Melalui bimbingan ini, peserta tidak hanya memperoleh pemahaman tentang perilaku hidup sehat, pencegahan penyakit, atau pengelolaan stres, tetapi juga diarahkan untuk menerapkan nilai-nilai Islami seperti *tawakkal* (berserah diri kepada Allah), *sabar* (ketabahan), dan *dzikir* (mengingat Allah) dalam menghadapi masalah kesehatan.

Pendekatan holistik ini memungkinkan bimbingan konseling Islam menjadi media yang efektif untuk mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan kepatuhan terhadap praktik kesehatan, serta membentuk sikap mental dan spiritual yang kuat. Dengan demikian, bimbingan konseling Islam tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga memperkuat kesejahteraan psikologis dan spiritual individu secara menyeluruh, menjadikannya bagian penting dalam upaya promosi kesehatan masyarakat.



Penerapan bimbingan konseling dalam penyuluhan kesehatan dapat dilakukan melalui pendekatan individual maupun kelompok, tergantung pada kebutuhan dan kondisi peserta. Konselor atau tenaga kesehatan yang kompeten memiliki fleksibilitas untuk menerapkan berbagai pendekatan, seperti humanistik, behaviorial, maupun kognitif, dalam menyampaikan materi penyuluhan agar pesan yang diberikan lebih efektif dan mudah diterima. Pendekatan humanistik menekankan pemahaman terhadap pengalaman, perasaan, dan kebutuhan individu, sehingga peserta merasa didengar dan dihargai. Pendekatan behaviorial fokus pada perubahan perilaku konkret, misalnya mendorong pasien untuk menerapkan pola hidup sehat atau kebiasaan preventif. Sementara pendekatan kognitif membantu individu memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan, sehingga dapat memodifikasi cara pandang terhadap kondisi kesehatan mereka.

Sebagai contoh, pada pasien dengan penyakit kronis, bimbingan konseling dilakukan untuk membantu pasien menerima kondisi kesehatannya, mengelola stres atau kecemasan yang muncul akibat penyakit, serta menjaga pola hidup sehat secara konsisten (Sunaryo, 2013). Konselor dapat memberikan strategi praktis seperti manajemen waktu istirahat, latihan relaksasi, pengaturan diet, dan penguatan

motivasi melalui dukungan psikologis dan spiritual. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman pasien terhadap kondisi kesehatannya, tetapi juga membentuk sikap tanggung jawab dan kedisiplinan dalam merawat diri. Dengan demikian, bimbingan konseling menjadi sarana efektif dalam penyuluhan kesehatan yang holistik, mendukung kesejahteraan fisik, mental, dan emosional peserta.

Selain itu, bimbingan konseling memiliki peran penting dalam edukasi kesehatan reproduksi, penyuluhan HIV/AIDS, serta penanganan kesehatan mental. Melalui layanan ini, peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat dalam proses dialog interaktif yang memungkinkan mereka mengekspresikan perasaan, kekhawatiran, dan pengalaman pribadi terkait masalah kesehatan. Pendekatan ini memberikan kesempatan bagi konselor untuk memberikan respons yang tepat, menyesuaikan informasi dengan kebutuhan individu atau kelompok, serta menawarkan strategi praktis untuk menghadapi berbagai tantangan kesehatan (Yuniarti, 2021).

Dalam konteks kesehatan reproduksi, bimbingan konseling membantu peserta memahami proses biologis, pentingnya menjaga kesehatan reproduksi, serta pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Sementara itu, penyuluhan HIV/AIDS melalui konseling



memberikan edukasi mengenai pencegahan, gejala, serta dukungan psikososial bagi individu yang terdampak, sekaligus mengurangi stigma dan diskriminasi yang kerap muncul.

Di bidang kesehatan mental, konseling memungkinkan peserta untuk mengenali tanda-tanda stres, kecemasan, atau depresi, serta memperoleh teknik coping yang sesuai, seperti relaksasi, manajemen emosi, dan penguatan spiritual. Dengan demikian, bimbingan konseling tidak hanya menyampaikan informasi kesehatan, tetapi juga membentuk keterampilan praktis, sikap bertanggung jawab, dan kesadaran diri yang mendalam. Layanan ini menjadikan penyuluhan kesehatan lebih efektif, personal, dan berkelanjutan, mendukung kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial masyarakat secara holistik.

Manfaat bimbingan konseling Islam dalam penyuluhan kesehatan sangat luas dan mendalam. Salah satu manfaat utamanya adalah membantu individu memahami kondisi kesehatannya secara lebih komprehensif. Dengan bimbingan yang diberikan secara sistematis, peserta penyuluhan dapat memperoleh informasi yang jelas mengenai penyakit, faktor risiko, serta langkah-langkah pencegahan dan pengobatan yang tepat. Selain itu, bimbingan konseling Islam memberikan dukungan emosional yang penting, sehingga individu merasa tidak sendiri dalam menghadapi masalah

kesehatannya. Dukungan ini dapat meningkatkan motivasi untuk mematuhi pengobatan, menjalankan pola hidup sehat, serta menjaga konsistensi dalam mengikuti saran medis.

Lebih jauh, bimbingan konseling Islam juga berperan dalam mencegah gangguan psikologis yang sering muncul bersamaan dengan kondisi kesehatan, seperti stres, depresi, dan kecemasan (WHO, 2020). Melalui pendekatan spiritual, misalnya dengan menanamkan nilai tawakkal (berserah diri kepada Allah) dan dzikir (mengingat Allah), individu mampu menemukan ketenangan batin dan memperkuat daya tahan mental dalam menghadapi tantangan kesehatan. Pendekatan ini membuat proses penyuluhan menjadi lebih personal dan holistik, tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga psikologis dan spiritual.

Dengan demikian, bimbingan konseling Islam bukan hanya media edukasi kesehatan, tetapi juga sarana pemberdayaan individu untuk mencapai kesejahteraan secara menyeluruh. Melalui integrasi nilai spiritual dan psikologis, penyuluhan kesehatan menjadi lebih efektif, kontekstual, dan berkelanjutan, mendukung terciptanya masyarakat yang sehat secara fisik, mental, dan spiritual.

Pembahasan dalam jurnal ini menekankan peran strategis bimbingan konseling Islam dalam meningkatkan efektivitas penyuluhan kesehatan masyarakat. Secara garis besar, bimbingan

konseling Islam bukan hanya terbatas pada ranah pendidikan atau psikologi, tetapi juga dapat diterapkan secara luas dalam konteks kesehatan. Penerapan ini memberikan pemahaman bahwa konseling harus dilakukan secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual individu, sehingga pendekatan yang digunakan lebih holistik dan kontekstual.

Dalam praktiknya, penyuluh kesehatan yang memiliki kompetensi sesuai dapat memanfaatkan prinsip-prinsip bimbingan konseling Islam untuk memberikan dukungan, edukasi, dan motivasi kepada masyarakat. Konseling tidak hanya berfungsi sebagai media transfer informasi, tetapi juga sebagai sarana untuk membentuk kesadaran, sikap positif, serta perilaku sehat. Melalui pendekatan ini, masyarakat dapat lebih memahami kondisi kesehatan mereka, mengelola risiko penyakit, dan meningkatkan kepatuhan terhadap anjuran kesehatan.

Selain itu, nilai-nilai Islami seperti tawakkal, dzikir, dan etika sosial menjadi landasan untuk memperkuat mental dan spiritual peserta penyuluhan. Hal ini memungkinkan mereka menghadapi masalah kesehatan dengan lebih tenang, percaya diri, dan memiliki keseimbangan emosional. Dengan demikian, bimbingan konseling Islam menjadi strategi efektif yang mengintegrasikan aspek psikologis, edukatif, dan spiritual, sehingga

penyuluhan kesehatan masyarakat tidak hanya informatif, tetapi juga memberdayakan peserta secara menyeluruh.

B. Metodologi Penelitian

Pada penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (library research), yang merupakan suatu pendekatan penelitian dengan fokus utama pada pengumpulan, analisis, dan sintesis informasi dari berbagai sumber pustaka. Penelitian kepustakaan menekankan pada penggalian data dari bahan-bahan tertulis seperti buku, artikel ilmiah, jurnal, skripsi, tesis, dokumen resmi, maupun publikasi terkait lainnya. Dengan metode ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai teori, konsep, dan temuan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang dikaji.

Metode library research memungkinkan peneliti untuk menelaah, membandingkan, dan mengkritisi berbagai literatur yang ada sehingga dapat menghasilkan sintesis yang sistematis dan mendalam. Dalam konteks penelitian ini, sumber-sumber pustaka digunakan untuk memahami konsep bimbingan konseling Islam, strategi penyuluhan kesehatan, serta integrasi nilai-nilai spiritual dalam praktik kesehatan masyarakat.

Selain itu, penelitian kepustakaan juga dilengkapi dengan analisis kritis terhadap data yang diperoleh, sehingga tidak hanya menampilkan fakta atau

informasi yang ada, tetapi juga memetakan hubungan antar-konsep dan menemukan celah penelitian yang dapat dikembangkan lebih lanjut. Dengan demikian, library research menjadi metode yang efektif untuk membangun landasan teoretis dan konseptual sebelum dilakukan penelitian lapangan atau aplikasi praktis dalam konteks penyuluhan kesehatan berbasis bimbingan konseling Islam.

Kajian literatur merupakan jenis penelitian yang menekankan pada pengkajian secara mendalam terhadap pengetahuan, gagasan, atau temuan yang bersumber dari literatur akademik. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun metodologis terhadap topik tertentu, sehingga mampu memperluas pemahaman tentang konsep, fenomena, atau masalah yang diteliti. Fokus utama kajian literatur adalah menemukan, menganalisis, dan mensintesis berbagai teori, hukum, prinsip, atau gagasan yang relevan yang dapat digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

Dalam pelaksanaannya, kajian literatur bersifat analisis dan deskriptif, di mana peneliti tidak hanya mengumpulkan data, tetapi juga menafsirkan, membandingkan, dan mengevaluasi informasi yang diperoleh dari berbagai sumber pustaka. Informasi yang dihasilkan disusun sedemikian rupa agar memberikan penjelasan yang jelas,

sistematis, dan mudah dipahami oleh pembaca. Dengan demikian, kajian literatur tidak sekadar menyajikan fakta atau temuan, tetapi juga memberikan pemahaman mendalam dan perspektif baru terhadap topik yang dikaji.

Selain itu, metode ini membantu peneliti mengidentifikasi kesenjangan penelitian yang ada, menentukan arah penelitian lanjutan, serta memperkuat landasan teoretis dan konseptual dari suatu studi. Oleh karena itu, kajian literatur menjadi fondasi penting dalam penelitian akademik yang berorientasi pada pemecahan masalah secara sistematis dan ilmiah (Pusparani, 2021).

Selain melakukan kajian literatur, penulis juga melaksanakan wawancara mendalam dengan salah satu penyuluh kesehatan di Puskesmas Giri Mande, Pasir Impun, terkait pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan. Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh data primer yang lebih kontekstual mengenai praktik nyata penyuluhan kesehatan di lapangan, termasuk program yang dijalankan, tujuan setiap kegiatan, serta peran dan tanggung jawab penyuluh kesehatan.

Melalui wawancara, penulis dapat menggali informasi tentang bagaimana penyuluh kesehatan menyampaikan materi edukasi kesehatan kepada masyarakat, metode yang digunakan, serta kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan penyuluhan. Selain itu, wawancara juga memberikan pemahaman mengenai

kompetensi yang dimiliki oleh penyuluh, baik dari sisi pengetahuan, keterampilan komunikasi, maupun kemampuan dalam memberikan bimbingan dan dukungan psikologis kepada masyarakat. Informasi ini menjadi penting untuk memahami bagaimana bimbingan konseling Islam dapat diterapkan secara efektif dalam konteks penyuluhan kesehatan, serta bagaimana nilai-nilai spiritual dapat diintegrasikan dalam kegiatan edukatif yang bersifat praktis dan personal.

Dengan kombinasi kajian literatur dan wawancara, penelitian ini mampu memberikan gambaran yang lebih menyeluruh dan mendalam tentang strategi penyuluhan kesehatan yang holistik, yang tidak hanya menekankan aspek edukatif dan psikologis, tetapi juga memperhatikan nilai-nilai spiritual dalam mendukung kesejahteraan masyarakat secara menyeluruh.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penyuluhan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan sikap masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Proses ini tidak hanya menekankan aspek informasi medis, tetapi juga membekali masyarakat dengan kemampuan untuk mengambil keputusan yang tepat terkait pola hidup sehat. Dalam perspektif Islam, penyuluhan kesehatan memiliki dimensi yang lebih luas, karena tidak hanya bersifat informatif tetapi juga mengandung

nilai-nilai spiritual yang membimbing individu menuju kesejahteraan fisik dan rohani. Pendekatan ini menekankan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa, sehingga individu mampu menjalankan hidup sehat secara menyeluruh dan selaras dengan prinsip agama.

Fungsi utama penyuluhan kesehatan terbagi menjadi dua, yaitu promotif dan preventif. Fungsi promotif bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan motivasi masyarakat dalam menjaga kesehatan melalui edukasi, bimbingan, dan pemberian informasi yang akurat. Sedangkan fungsi preventif bertujuan untuk mencegah timbulnya masalah kesehatan, termasuk penyakit menular maupun tidak menular, melalui pemahaman dan penerapan pola hidup sehat.

Integrasi bimbingan konseling Islam dalam penyuluhan kesehatan memungkinkan pendekatan yang lebih personal dan kontekstual, di mana nilai-nilai seperti tawakkal, dzikir, dan kesadaran akan tanggung jawab diri menjadi bagian dari proses edukasi. Dengan demikian, penyuluhan kesehatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk perilaku sehat yang berlandaskan etika dan spiritualitas, menjadikan masyarakat lebih siap dalam menghadapi tantangan kesehatan sehari-hari.

Penyuluh kesehatan merupakan tenaga profesional yang memiliki spesialisasi dalam bidang kesehatan, khususnya dalam mendukung kesehatan fisik, mental, emosional, dan perilaku individu. Peran mereka tidak hanya terbatas pada penyampaian informasi medis, tetapi juga mencakup pembimbingan yang membantu masyarakat memahami kondisi kesehatan mereka secara menyeluruh. Penyuluh kesehatan berfungsi sebagai fasilitator yang membantu klien mengenali dan mengelola aspek psikologis dari penyakit, trauma, atau tantangan kesehatan lainnya, sehingga individu dapat menghadapi masalah kesehatan dengan kesiapan mental dan emosional yang lebih baik.

Selain itu, penyuluh kesehatan menyediakan ruang aman bagi klien untuk mengekspresikan perasaan, kekhawatiran, dan pengalaman mereka terkait kondisi kesehatan. Pendekatan ini memungkinkan klien untuk menemukan strategi coping yang tepat, meningkatkan motivasi untuk menjalankan pola hidup sehat, serta mencegah stres atau gangguan psikologis yang muncul akibat penyakit. Penyuluh kesehatan juga berperan dalam memberikan edukasi mengenai kesehatan mental, reproduksi, pencegahan penyakit, dan adaptasi perilaku sehari-hari agar individu dapat menjaga keseimbangan fisik dan psikologis.

Dalam konteks bimbingan konseling Islam, peran penyuluh kesehatan semakin

diperkuat melalui integrasi nilai-nilai spiritual, seperti kesabaran, tawakkal, dan dzikir, sehingga proses penyuluhan tidak hanya bersifat edukatif tetapi juga membimbing individu secara holistik. Dengan demikian, penyuluh kesehatan berkontribusi signifikan dalam membangun kualitas hidup masyarakat melalui pendekatan yang komprehensif, personal, dan berkelanjutan.

Bimbingan konseling Islam memegang peran strategis dalam meningkatkan efektivitas penyuluhan kesehatan masyarakat. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada transfer informasi terkait kesehatan fisik, mental, dan reproduksi, tetapi juga menekankan pemberdayaan individu melalui nilai-nilai spiritual dan sosial yang selaras dengan kehidupan sehari-hari. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip Islami seperti tawakkal, sabar, dzikir, dan tanggung jawab sosial, konseling mampu membentuk kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan secara menyeluruh, baik dari aspek fisik maupun spiritual.

Selain aspek edukatif, bimbingan konseling Islam memberikan dukungan emosional dan psikologis kepada masyarakat. Misalnya, dalam menghadapi penyakit kronis, konselor tidak hanya membantu individu memahami kondisi medisnya, tetapi juga membimbing mereka untuk menerima keadaan, meningkatkan motivasi menjalani pola hidup sehat, serta menumbuhkan

ketenangan batin melalui pendekatan spiritual. Proses ini bersifat personal dan kontekstual, sehingga setiap individu dapat merasakan manfaat secara langsung sesuai kebutuhan dan kondisi sosial-budayanya.

Lebih jauh, bimbingan konseling Islam juga berperan dalam pencegahan penyakit dan edukasi kesehatan mental. Dengan metode yang interaktif dan reflektif, masyarakat diberi kesempatan untuk mengekspresikan perasaan, memperoleh solusi praktis, dan membangun kesadaran akan pentingnya kesehatan sebagai amanah dari Allah. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya mendidik, tetapi juga membentuk karakter masyarakat yang bertanggung jawab, sehat, dan spiritual.

1. Objek Penyuluhan

Masyarakat umum, pasien, keluarga pasien, serta komunitas tertentu seperti remaja atau lansia.

2. Jenis Objek Penyuluhan

Individu, kelompok dan komunitas (berbasis masjid, pesantren, sekolah dsb).

3. Target atau Tujuan Penyuluhan

Pada individu untuk meningkatkan pemahaman diri, pada lingkup kelompok untuk mendorong perilaku sehat dan pada komunitas untuk membentuk lingkungan sehat yang Islami.

4. Peran Bimbingan Konseling dalam Penyuluhan Kesehatan

a. Pemberdayaan Melalui Edukasi

Bimbingan Konseling Islam membantu meningkatkan kapasitas tenaga Kesehatan masyarakat dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya kesehatan, serta membangun kepercayaan diri dan motivasi untuk melakukan perubahan perilaku sehat

b. Pendekatan Holistik

Konseling Islam mengintegrasikan aspek spiritual, psikologis dan sosial, sehingga penyuluhan kesehatan menjadi lebih menyentuh kebutuhan individu dan komunitas secara menyeluruh.

c. Penguatan Nilai dan Norma

Melalui nilai-nilai keagamaan, konseling Islam memperkuat norma positif dalam masyarakat, seperti menjaga kebersihan, pola hidup sehat dan saling peduli antaranggota masyarakat (Saputra, 2025).

Tabel. 1. Peran Bimbingan Konseling dalam Penyuluhan Kesehatan

Fokus Utama	Penjelasan Singkat
Edukasi Kesehatan	Memberikan informasi dan pengetahuan kesehatan
Dukungan Emosional	Membantu mengelola emosi terkait masalah kesehatan



Pengembangan Keterampilan	Mendorong pertumbuhan dan kesejahteraan diri
Pendampingan Psikologis	Membantu memahami aspek psikologis penyakit

5. Materi Penyuluhan Kesehatan

a. Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Cuci tangan pakai sabun, konsumsi air bersih, tidak merokok di dalam rumah dan aktivitas fisik teratur.

b. Gizi Seimbang

Pentingnya sarapan pagi, pencegahan obesitas, anemia pada remaja, gizi ibu hamil dan balita.

c. Kesehatan Reproduksi

Masa pubertas dan perubahan tubuh, menstruasi yang sehat, kehamilan sehat, keluarga berencana dan kesehatan reproduksi remaja.

d. Pencegahan Penyakit Menular

HIV/AIDS dan IMS, TBC, DBD, COVID-19, Cacingan dan diare.

e. Pencegahan Penyakit Tidak Menular

Hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, kanker dan kesehatan lansia.

f. Kesehatan Mental dan Emosional

Stres dan cara mengelolanya, pencegahan bunuh diri, dukungan sosial, *self care* dan manajemen emosi.

g. Kesehatan Ibu dan Anak

ASI eksklusif, imunisasi dasar lengkap, tumbuh kembang balita, pencegahan stunting, dan MP-ASI yang tepat.

h. Kesehatan Lingkungan

Pengelolaan sampah rumah tangga, sanitasi air dan toilet, pencegahan pencemaran udara, dan rumah sehat.

i. Kesehatan di Tempat Kerja

Kesehatan dan keselamatan kerja (K3), postur kerja ergonomis, manajemen stres di kantor dan pola sehat pekerja.

j. Pertolongan Pertama dan Kedaruratan

Luka bakar ringan, mimisan, pingsan, CPR dan P3K dasar (Kemenkes RI).

6. Metode dan Media Penyuluhan Kesehatan

Metode yang dapat digunakan dalam penyuluhan kesehatan yaitu ceramah, diskusi kelompok, demonstrasi, tanya jawab, simulasi atau *role play*, audio visual, kunjungan langsung ke rumah serta menggunakan media brosur atau poster baik cetak maupun digital.

Pendekatan bimbingan dan penyuluhan kesehatan yang sesuai dengan bimbingan konseling Islam menekankan integrasi nilai-nilai spiritual, ajaran Al-Quran dan Hadist, serta pendekatan personal yang memperhatikan aspek psikologis dan keimanan. Metode ini bertujuan tidak hanya untuk meningkatkan kesehatan mental, tetapi juga memperkuat keimanan dan akhlak individu.

Media penyuluhan kesehatan merupakan alat penting dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat luas. Seiring perkembangan teknologi, media yang digunakan untuk edukasi kesehatan



semakin beragam, mulai dari media cetak tradisional hingga media digital dan sosial. Pemilihan dan desain media yang tepat sangat berpengaruh terhadap efektivitas penyuluhan kesehatan. Media cetak yang digunakan meliputi brosur, booklet, pamflet dan gambar. Media sosial yang digunakan meliputi *facebook*, *instagram*, *pinterest*, *linkedIn* dan *Twitter* yang dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi kesehatan, baik oleh tenaga kesehatan maupun masyarakat umum. Media sosial efektif menjangkau audiens luas dan meningkatkan kesadaran isu kesehatan.

7. Prinsip dan Mekanisme Konseling Islami

a. Integrasi Nilai Spiritual

Konseling kesehatan berbasis Islam menggabungkan praktik spiritual seperti tawakkal (berserah diri kepada Allah), dan shalat sebagai alat terapi untuk mengatasi kecemasan, depresi dan masalah psikologis lainnya. Pendekatan ini menekankan penguatan iman dan hubungan dengan Allah sebagai sumber ketenangan batin.

b. Relevansi Ak-Quran dan Hadist

Teknik konseling didasarkan pada ajaran Al-Qurán dan Sunnah, misalnya menggunakan ayat-ayat seperti Q.S Yunus ayat 57 sebagai dasar terapi kesehatan mental.

c. Pendekatan Holistik

Konseling Islam tidak hanya fokus pada aspek psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan sosial, sehingga

memberikan solusi yang menyeluruh (Nurjannah, 2025).

D. Penutup

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu upaya strategis yang penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan serta membentuk perilaku hidup sehat. Dalam konteks ini, bimbingan konseling Islam menjadi pendekatan yang sangat relevan dan efektif karena mampu mengintegrasikan aspek edukatif, psikologis, dan spiritual secara menyeluruh. Pendekatan ini tidak hanya memberikan informasi tentang kesehatan fisik, tetapi juga membekali individu dengan keterampilan untuk menghadapi masalah emosional dan psikologis yang mungkin muncul terkait kondisi kesehatan.

Melalui bimbingan konseling, baik secara individual maupun kelompok, masyarakat dibantu untuk memahami dan mengelola kondisi kesehatannya dengan lebih baik. Pendekatan ini juga membantu individu menerima keadaan medis yang dialami, mengurangi stres dan kecemasan, serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat. Nilai-nilai Islam seperti tawakkal, dzikir, serta ajaran Al-Quran dan Hadits menjadi landasan spiritual yang memperkuat ketahanan mental dan spiritual peserta konseling.

Lebih jauh, konseling Islam mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga kesehatannya,



meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, dan membentuk sikap tanggung jawab terhadap kesehatan diri dan lingkungan. Dengan demikian, penyuluhan kesehatan yang dikombinasikan dengan bimbingan konseling Islam tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga memberdayakan, membangun karakter sehat, dan menguatkan kualitas hidup secara holistik.

Penerapan metode penyuluhan seperti ceramah, diskusi, simulasi hingga penggunaan media digital turut meningkatkan efektivitas penyampaian informasi. Penyuluh kesehatan juga berperan dalam mendampingi, memotivasi dan memberikan dukungan emosional secara profesional, dengan demikian integrasi antara penyuluhan kesehatan dan bimbingan konseling Islam mampu memperkuat kesadaran kesehatan masyarakat serta membentuk perilaku hidup sehat yang tidak hanya berorientasi pada fisik, tetapi juga pada keseimbangan mental dan spiritual.

E. Daftar Pustaka

Aisyah, Siti. "Penerapan Konseling Kesehatan pada Pasien Diabetes Mellitus." *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol. 18, No. 2, 2020.

Asna, F. P. (2025). Implikasi Teori Belajar dalam Pembelajaran Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 95-102.

BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional). (2018). *Pedoman Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: BKKBN.

Depkes RI. (2014). *Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)*. Jakarta: Departemen Kesehatan.

Fadilla Hanantaqiya, Charis Rizki Pradana. (2025). Penerapan Teori Humanistik Dengan Menggunakan Teknik Self-Acceptance Untuk Mengatasi Insecurity Pada Remaja Melalui Refleksi Diri. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5 (1), 12-31.10.57094/jubikon.v5i1.2410

Gaurifa, T. (2025). Penerapan Norma Religius Dalam Membentuk Perilaku Teladan Di Kalangan Siswa Sekolah Dasar. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5 (1), 61-79.10.57094/jubikon.v5i1.2644

Kemenkes RI. (2019). *Pedoman Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM)*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Lingkungan.

Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 Revisi Ke-5*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2019). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan*



- Indonesia Tahun 2021. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Petunjuk Teknis Pencegahan Stunting Terintegrasi. Jakarta: Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu Anak.
- Miftahul Jannah, Nurjannah. (2025). Menemukan Ketenangan Di Tengah Badai Kecemasan: Pendekatan Konseling Islam. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5 (1), 32-43. 10.57094/jubikon.v5i1.2444
- Ndruru, Wida Mawati. (2025). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Prestasi Akademik Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Toma. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5 (1), 80-96. 10.57094/jubikon.v5i1.2647
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurjannah, M. J. (2025). MENEMUKAN KETENANGAN DI TENGAH BADAI KECEMASAN : PENDEKATAN KONSELING ISLAM. *Counseling For All : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 32-35.
- Prayitno dan Erman Amti. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. (2018). Situasi dan Analisis Lanjut Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Kemenkes.
- Sarumaha, A. (2025). Bimbingan Siswa SD Menjadi Terang Dan Garam Di Sekolah Hidup Dalam Nilai-Nilai Kristiani. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5 (1), 44-60. 10.57094/jubikon.v5i1.2643
- Soekidjo Notoatmodjo. (2007). Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sunaryo. Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: EGC, 2013.
- Sundari, P.I & Khairunnisa K. (2025). Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Tantangan Anak Didikan Subuh Di Nagari Sungai Tarab. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5 (1), 1-11. 10.57094/jubikon.v5i1.2383
- WHO & UNICEF. (2021). Guidance on Mental Health and Psychosocial Support. Geneva: WHO/UNICEF.
- WHO. Mental Health and Psychosocial Considerations During the COVID-19 Outbreak. Geneva: World Health Organization, 2020.
- World Health Organization (WHO). (2020). Health Promotion and Disease Prevention. Geneva: WHO.
- Yuniarti, "Efektivitas Bimbingan Konseling Kesehatan Reproduksi pada Remaja," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 12, No. 1 (2021): hlm. 15.