

**PENINGKATAN KUALITAS PENDIDIKAN DAN KESEHATAN
MASYARAKAT INDONESIA DI ARAB SAUDI**

Calista Nanda Arda Ramadhani^{1*}, Aris slamet widodo²

¹Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon

²Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Email: callista.arda@gmail.com

ABSTRAK

Sekolah Indonesia Riyadh atau disingkat SIR merupakan sebuah institusi penyelenggara pendidikan bagi warga Indonesia yang terletak di kota Riyadh, Arab Saudi. Berada di daerah yang jauh dari tanah air, peningkatan kualitas kesehatan siswa-siswi SIR, baik secara fisik maupun mental, menjadi suatu hal penting dalam upaya menciptakan generasi penerus bangsa yang berkualitas. Tujuan dari KKN UMY ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi, meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental, meningkatkan sikap mengenai pentingnya menjaga kesehatan mata, serta meningkatkan pengetahuan mengenai kebudayaan daerah dan jiwa nasionalisme siswa Sekolah Indonesia Riyadh. Populasi dalam kegiatan KKN UMY di Sekolah Indonesia Riyadh (SIR) adalah **seluruh siswa-siswi SIR** yang menjadi sasaran program. Siswa-siswa ini terdiri dari berbagai jenjang pendidikan (SD, SMP, dan SMA) dengan latar belakang keluarga WNI yang berdomisili di Riyadh, Arab Saudi. Metode utama yang digunakan adalah **penyuluhan (edukasi kesehatan dan budaya)** yang dilaksanakan secara terstruktur di kelas maupun dalam bentuk kegiatan kelompok interaktif. Hasil yang didapatkan dari Kuliah Kerja Nyata ini adalah meningkatnya pengetahuan dan sikap siswa-siswi SIR dalam beberapa aspek kesehatan, serta meningkatnya pengetahuan siswa-siswi SIR terhadap sejarah dan keragaman budaya Indonesia.

Kata kunci : Bahasa, Budaya, Kesehatan, Pendidikan, Sejarah

ABSTRACT

The Indonesian School of Riyadh, or SIR for short, is an educational institution for Indonesian citizens located in the city of Riyadh, Saudi Arabia. Being located in an area far from their homeland, improving the quality of SIR students' health, both physically and mentally, is crucial in the effort to create a quality future generation of the nation. The objectives of the UMY Community Service Program (KKN) are to increase knowledge about nutrition, increase knowledge about mental health, improve attitudes about the importance of maintaining eye health, and increase knowledge about regional culture and the spirit of nationalism of the Indonesian School of Riyadh students. The population in the UMY Community Service Program at the Indonesian School of Riyadh (SIR) is all SIR students who are the target of the program. These students consist of various levels of education (elementary, junior high, and high school) with a background of Indonesian citizen families domiciled in Riyadh, Saudi Arabia. The main method used is counseling (health and cultural education) which is carried out in a structured manner in the classroom or in the form of interactive group activities. The results obtained from this Community Service Lecture are increased knowledge and attitudes

of SIR students in several aspects of health, as well as increased knowledge of SIR students regarding the history and cultural diversity of Indonesia..

Keywords : *Language, Culture, Health, Education, History.*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam proses belajar karena pendidikan adalah sarana utama untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai yang diperlukan untuk keberhasilan individu di berbagai aspek kehidupan. Pendidikan yang berkualitas mendorong kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan kreativitas yang penting untuk mencapai pemahaman yang mendalam dan penerapan pengetahuan dalam situasi nyata (Dewey, 2018). Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan pendidikan yang mendukung, baik dari segi kurikulum maupun iklim belajar, dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa, yang berkontribusi langsung terhadap peningkatan prestasi akademik (Eccles & Roeser, 2011).

Selain pendidikan, gizi seimbang memiliki dampak yang signifikan terhadap proses belajar siswa. Studi menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan asupan gizi yang baik, termasuk vitamin, mineral, protein, dan lemak sehat, cenderung memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih baik serta daya ingat lebih tajam yang esensial dalam proses belajar (Taras, 2005).

Tak kalah penting dengan gizi, myopia atau rabun jauh merupakan kondisi yang dapat memengaruhi proses belajar secara signifikan karena kemampuan siswa untuk melihat tulisan di papan tulis, layar proyektor, atau bahkan membaca buku dari jarak normal menjadi terbatas. Studi menunjukkan bahwa myopia tidak hanya berdampak pada kemampuan visual, tetapi juga dapat menyebabkan kelelahan mata, sakit kepala, dan menurunnya konsentrasi, yang semuanya berkontribusi terhadap penurunan prestasi belajar (Jones et al., 2019).

Selain sehat secara fisik, kondisi mental seseorang dapat berpengaruh terhadap proses belajar siswa. Kesehatan mental, terutama dalam konteks *cyberbullying*, memiliki dampak yang signifikan terhadap proses belajar siswa. *Cyberbullying*, yang sering terjadi melalui platform digital, dapat menyebabkan stres, kecemasan, depresi, dan menurunnya harga diri pada korban, yang semuanya berpotensi mengganggu konsentrasi dan motivasi belajar (Kowalski et al., 2014). Siswa korban *cyberbullying* seringkali mengalami penurunan prestasi akademik karena mereka merasa tidak aman atau terganggu secara emosional, sehingga sulit untuk fokus pada pelajaran. Selain itu, dampak jangka panjang dari *cyberbullying* dapat mencakup absensi sekolah yang meningkat dan keinginan untuk menarik diri dari lingkungan sosial, yang lebih lanjut memperburuk proses belajar (Hinduja & Patchin, 2018).

Anak-anak Indonesia banyak yang menetap di berbagai belahan dunia di era globalisasi saat ini. Faktor utama biasanya adalah tanggung jawab orang tua. Salah satu negara dengan banyak anak Indonesia adalah Arab Saudi. Menurut KBRI Riyadh, ada 657.318 orang Indonesia yang tinggal di Arab Saudi pada Agustus 2020. Sekolah Indonesia Riyadh, atau SIR, adalah salah satu sekolah yang telah beroperasi hingga saat ini. Terletak di ibu kota Arab Saudi, Riyadh, SIR memberikan pendidikan mulai dari tingkat TK hingga sekolah menengah (SMP dan SMA) bagi putra-putri Indonesia yang tinggal di Riyadh. Pada tahun pelajaran 2023/2024, 377 siswa menuntut ilmu di SIR.

Mengajarkan sejarah dan budaya Indonesia yang sangat beragam di Sekolah Indonesia Riyadh (SIR) memiliki kepentingan yang mendalam dalam memperkuat identitas nasional dan pemahaman budaya di kalangan siswa. Sebagai sekolah yang terletak di luar negeri, SIR berperan sebagai jembatan untuk menjaga koneksi siswa dengan warisan budaya dan sejarah Indonesia, yang seringkali terabaikan karena jarak geografis. Pendidikan tentang sejarah dan budaya Indonesia tidak hanya membantu siswa memahami asal-usul dan perkembangan bangsa mereka, tetapi juga menumbuhkan rasa kebanggaan dan identitas nasional yang kuat (Kusuma, 2019). Pengetahuan ini juga berfungsi sebagai landasan untuk mengapresiasi keragaman budaya dan sejarah Indonesia, yang sangat penting dalam dunia global yang semakin terhubung (Rizki, 2020).

Melalui program Kuliah Kerja Nyata UMY, para mahasiswa berkesempatan untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesehatan masyarakat Indonesia di Arab Saudi. Perwujudan tersebut dilaksanakan melalui 2 strategi yang menjadi program kerja utama, yakni pemberdayaan kesehatan pada remaja dan anak serta peningkatan jiwa nasionalisme dan pengenalan budaya daerah. Tujuan dari KKN UMY ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi, meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental, meningkatkan sikap mengenai pentingnya menjaga kesehatan mata, serta meningkatkan pengetahuan mengenai kebudayaan daerah dan jiwa nasionalisme siswa Sekolah Indonesia Riyadh. Peningkatan sumber daya manusia inilah yang nantinya berperan penting pada kemajuan bangsa.

BAHAN DAN METODE

Dalam upaya mencapai tujuan Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Sekolah Indonesia Riyadh, pendekatan yang sistematis dan terstruktur telah diterapkan untuk memastikan efektivitas dan keberhasilan setiap kegiatan yang dilaksanakan. Metode yang digunakan mencakup berbagai tahap, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Pada tahap perencanaan, dilakukan analisis mendalam terhadap fenomena atau masalah untuk

mengidentifikasi isu kesehatan dan sosial yang paling mendesak. Selanjutnya, dilakukan penyusunan rencana kerja yang melibatkan penyuluhan kesehatan, pemeriksaan medis, dan kegiatan promotif-preventif sesuai dengan kebutuhan yang telah diidentifikasi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan melibatkan kerjasama aktif antara tim KKN dan keluarga besar SIR, dengan memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara optimal.

Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, pemeriksaan medis, dan observasi. Evaluasi dilakukan secara berkala untuk menilai efektivitas program dan menentukan langkah-langkah perbaikan yang diperlukan. Pendekatan metodologis ini bertujuan untuk memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kualitas kesehatan dan peningkatan jiwa nasionalisme siswa. Populasi dalam kegiatan KKN UMY di Sekolah Indonesia Riyadh (SIR) adalah seluruh siswa-siswi SIR yang menjadi sasaran program. Siswa-siswa ini terdiri dari berbagai jenjang pendidikan (SD, SMP, dan SMA) dengan latar belakang keluarga WNI yang berdomisili di Riyadh, Arab Saudi. Populasi ini dipilih karena mereka merupakan generasi muda Indonesia yang membutuhkan peningkatan wawasan kesehatan fisik dan mental, serta penguatan identitas kebangsaan di tengah lingkungan diaspora.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pemberdayaan kesehatan pada remaja dan anak terdiri dari empat kegiatan. Kegiatan pertama, “Isi Piringku” terdiri dari empat tahap, yakni penyuluhan, implementasi, raport Isi Piringku, serta diskusi dan observasi gizi Isi Piringku. Keseluruhan program isi piringku berjalan dengan lancar. Siswa mampu memahami terkait pembagian porsi makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah dalam setiap piring dilihat dari kenaikan nilai pretest terhadap posttest. Siswa juga dapat mengimplementasikan porsi gizi isi piringku dilihat dari bekal yang dibawa oleh siswa. Siswa juga dapat menjelaskan dengan , baik terkait prinsip isi piringku dilihat dari presentasi diskusi yang dilakukan. Siswa paham dan dapat mengimplementasikan prinsip isi piringku dalam kehidupan sehari hari.



Gambar 1. Penyuluhan “Isi Piringku”

Kegiatan kedua, “Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan Mata” terdiri dari tiga tahap, yakni observasi, penyuluhan, dan pemeriksaan mata. Didapatkan hasil observasi di setiap kelas terdapat setidaknya 2 hingga 4 siswa yang sudah memakai kacamata dengan sebagian besar orang tua siswa juga memakai kacamata. Terdapat pula beberapa siswa yang sudah dikonfirmasi menderita miopia tetapi tidak menggunakan kacamata. Secara garis besar, siswa sudah mengetahui perihal mata minus termasuk penyebab serta cara pencegahannya. Akan tetapi, berdasarkan observasi di ruang kelas, beberapa siswa masih melakukan aktivitas jarak dekat seperti membaca dan menulis dengan jarak baca kurang dari 25 cm. Siswa terlibat aktif dalam penyuluhan dan banyak mengajukan pertanyaan terkait mata di akhir sesi penyuluhan. Berdasarkan hasil pemeriksaan, didapatkan 45% siswa memiliki ketajaman penglihatan normal, 35% siswa kemungkinan menderita miopia ringan hingga sedang, dan 16% siswa telah terkonfirmasi menderita miopia atau rabun jauh. Hasil pemeriksaan beserta rekomendasi telah disampaikan kepada Guru Pamong dan wali kelas untuk selanjutnya diteruskan ke siswa dan orang tua atau wali siswa.



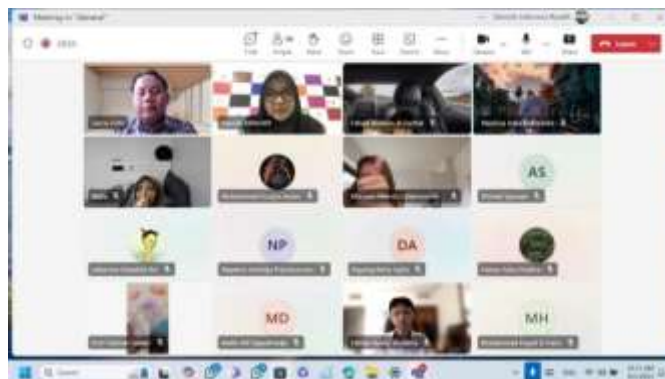
Gambar 2. Pemeriksaan Ketajaman Penglihatan

Kegiatan ketiga, “Pemberdayaan Kesehatan Mental dan *Cyberbullying*” terdiri dari dua tahap, yakni peningkatan kesadaran mental melalui dongeng cerita rakyat serta penyuluhan kesehatan mental dan *cyberbullying* pada remaja. Siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dan aktif berpartisipasi dalam diskusi. Mereka tidak hanya dapat mengenali dan mengungkapkan berbagai macam emosi dengan baik, tetapi juga menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang nilai-nilai positif yang terdapat dalam dongeng. Kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utama yaitu meningkatkan kesadaran kesehatan mental dan memfasilitasi siswa dalam mengekspresikan perasaan mereka secara lebih terbuka.



Gambar 3. Pemutaran Dongeng Cerita Rakyat dan Diskusi

Program peningkatan jiwa nasionalisme dan pengenalan budaya daerah terdiri dari tiga kegiatan, yakni peningkatan jiwa nasionalisme, pengenalan budaya daerah, serta lomba cerdas cermat sejarah dan kebudayaan. Kegiatan pertama, “Peningkatan Jiwa Nasionalisme” dipandu oleh tim KKN UMY dan dilakukan secara online maupun di kelas, menggunakan media seperti, power point (PPT), dan video. Siswa memahami materi yang disampaikan dan mampu menjawab beberapa pertanyaan terkait materi.



Gambar 4. Penyampaian Materi Peningkatan Jiwa Nasionalisme

Kegiatan kedua, “Pengenalan Budaya Daerah” dilakukan melalui pengajaran interaktif yang melibatkan pemaparan materi, video, dan permainan tradisional. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa metode pengajaran yang diterapkan berhasil meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan, sebagaimana dibuktikan oleh tingginya persentase siswa yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar dan antusiasme mereka dalam mengikuti permainan tradisional.



Gambar 5. Pengenalan Permainan Bola Tiup

Kegiatan ketiga, “LCC Sejarah dan Kebudayaan” dirancang untuk meningkatkan semangat belajar, memperluas wawasan, serta menumbuhkan jiwa kompetitif dan kerja sama di antara para siswa. Para siswa berpartisipasi dengan antusias dan penuh semangat, menunjukkan bahwa mereka tidak hanya tertarik pada kompetisi, tetapi juga menghargai proses belajar yang menyenangkan. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai ajang perlombaan, tetapi juga sebagai sarana untuk mempererat rasa persatuan, meningkatkan kerjasama tim, dan menumbuhkan kecintaan terhadap ilmu pengetahuan dan budaya Indonesia.



Gambar 6. Penyerahan Medali kepada Pemenang LCC

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan KKN UMY di Sekolah Indonesia Riyadh (SIR) yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap siswa dalam aspek gizi, kesehatan mental, kesehatan mata, serta nasionalisme sejalan dengan temuan penelitian maupun program pengabdian lain yang menekankan pentingnya pendekatan edukatif terpadu bagi siswa di sekolah. Misalnya, penelitian oleh Nugraha et al. (2022)

tentang program penyuluhan gizi dan kesehatan mental di sekolah menengah di Indonesia menemukan bahwa metode edukasi partisipatif melalui diskusi interaktif dan simulasi mampu meningkatkan skor pengetahuan siswa hingga 30% dibandingkan sebelum intervensi. Demikian pula, program PKM yang dilakukan oleh Wulandari dan Sari (2021) terkait edukasi kesehatan mata di sekolah dasar menunjukkan hasil positif berupa meningkatnya pemahaman siswa terhadap perilaku pencegahan miopia serta meningkatnya kesadaran orang tua dalam memantau kebiasaan anak terkait penggunaan gadget. Dengan demikian, hasil program KKN UMY ini memperkuat bukti bahwa penyuluhan yang dikombinasikan dengan metode praktik langsung serta media interaktif dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa, bahkan dalam konteks sekolah Indonesia yang berada di luar negeri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program kerja yang telah dilaksanakan dalam bidang kesehatan, budaya, dan nasionalisme menunjukkan keberhasilan dalam mendorong siswa. Hasil yang dicapai dari kegiatan tim KKN mencakup peningkatan pengetahuan mengenai gizi, peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental, peningkatan sikap mengenai pentingnya menjaga kesehatan mata, serta peningkatan pengetahuan mengenai kebudayaan daerah dan jiwa nasionalisme siswa Sekolah Indonesia Riyadh. Capaian-capaian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan kualitas semua pihak yang terlibat dengan Sekolah Indonesia Riyadh. Kerja sama yang kuat dan rasa memiliki akan sangat penting dalam memastikan keberlanjutan dan konsistensi dari berbagai upaya yang telah diwujudkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang melalui Lembaga Pengabdian Masyarakat telah membukakan jalan dan memberi kesempatan kepada kami untuk mengikuti program KKN Internasional Arab Saudi serta senantiasa memberi dukungan materi maupun immateri sebelum dan selama program berlangsung. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga besar Sekolah Indonesia Riyadh yang telah menyambut kami dengan hangat dan penuh kasih sayang serta senantiasa memberi dukungan dan bimbingan kepada kami sehingga serangkaian kegiatan KKN ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewey, J. (2018). Experience and education. Simon and Schuster.
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). School and community influences on human development. In *Developmental science: An advanced textbook* (pp. 571-643).
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). Connecting adolescent suicide to the severity of bullying and cyberbullying. *Journal of School Violence*, 17(4), 338-350.
- Jones, D., Morgan, I., & Mitchell, P. (2019). The impact of myopia on academic performance: A review of current evidence. *Journal of Educational Psychology and Health*, 15(3), 123-135.
- KBRI Riyadh, S. A. (2020). Profil singkat Kerajaan Arab Saudi. https://kemlu.go.id/riyadh/id/pages/profil_singkat_kerajaan_arab_saudi_/637/information-sheet
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.
- Kusuma, H. (2019). Cultural identity and historical awareness in Indonesian schools abroad. *Journal of Indonesian Education Research*, 6(2), 112-125.
- Nugraha, A., Putri, D. R., & Santoso, H. (2022). Pengaruh penyuluhan gizi dan kesehatan mental terhadap peningkatan pengetahuan siswa sekolah menengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 145-154. <https://doi.org/10.15294/kemas.v17i2.34567>
- Rizki, N. (2020). The role of cultural education in strengthening national identity. *Asian Education Studies*, 9(1), 45-58.
- Taras, H. (2005). Nutrition and student performance at school. *The Journal of School Health*, 75(6), 199-213.
- Wulandari, F., & Sari, M. D. (2021). Edukasi kesehatan mata untuk pencegahan miopia pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 210-219. <https://doi.org/10.33087/jpm.v6i3.1123>

