



PELATIHAN *SCREENING* DAN *MONITORING* KESEHATAN BERBASIS *PERSONAL HEALTH RECORD* BAGI PEMILIK INDEKOS SEBAGAI PENCEGAHAN *DEAD OF COLLAGE* MAHASISWA RANTAU

Hengki Tri Hidayatullah¹, Arbin Janu Setiyowati^{1*}, Dzulkifli Abdullah², Rizki Rindiyanti³, Jasmine Nurul Izza⁴

¹Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5, Sumber Sari, Lowokwaru, Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

²Departemen Teknik Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5, Sumber Sari, Lowokwaru, Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

³Departemen Pendidikan Luar Sekolah, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5, Sumber Sari, Lowokwaru, Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

⁴Departemen Pendidikan Biologi, Fakultas MIPA, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5, Sumber Sari, Lowokwaru, Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

*Arbin.janu.fip@um.ac.id

ABSTRAK

Banyaknya permasalahan kesehatan mahasiswa indekos pun menjadi tanggungjawab dari pemilik indekos. Namun sayangnya masalah kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan serta tidak adanya sarana untuk melakukan pengecekan kesehatan menjadi kendala pemilik kos. Tujuannya memberikan pelatihan kepada pemilik indekos dalam melakukan screening dan monitoring kesehatan terhadap para penghuni indekos sebagai salah satu upaya dalam mencegah kematian mahasiswa rantau akibat masalah kesehatan tertentu. Jenis pelatihan screening dan monitoring yang diberikan kepada para pemilik indekos adalah berbasis personal health record dalam bentuk website SIMOLIN (Sistem Monitoring Online) yang akan mempermudah dalam mengawasi kesehatan penghuni indekos. Pada pelaksanaannya pengusul melakukan analisis mitra kemudian mengurus administrasi dan berkoordinasi dengan mitra. Kemudian memberikan materi dasar serta mengadakan forum group discussion. Pada tahap pelatihan pengusul mengajarkan bagaimana cara membuat sistem personal health yang baik dan benar. Kegiatan berlangsung pada Juli s.d Agustus 2023 dengan 4 sesi pelatihan. Para pemilik indekos dilatih memaksimalkan penggunaan website untuk memasukkan data. Pengusul membuka konsultasi mengenai masing-masing permasalahan pada kosnya sehingga solusi dan saran dapat tepat sasaran. Masalah terselesaikan dengan kemampuan pemilik indekos melakukan pantauan data kesehatan mahasiswa rantau di indekosnya dan meminimalisir terjadinya permasalahan kesehatan parah pada penghuni indekos. Evaluasi keberhasilan program pengabdian menggunakan evaluasi hasil melalui implementasi IPTEKS oleh peserta pelatihan serta *feedback* positif pasca implementasi dan Evaluasi Proses pada partisipasi kehadiran keseluruhan peserta pelatihan.

Kata kunci: kesehatan; mahasiswa rantau; monitoring; screening

TRAINING ON SCREENING AND HEALTH MONITORING BASED ON PERSONAL HEALTH RECORDS FOR BOARDING HOUSE OWNERS AS A PREVENTIVE MEASURE FOR OUT-OF-AREA COLLEGE STUDENTS' DEATH

ABSTRACT

The many health problems of boarding house students are also the responsibility of the boarding house owner. However, unfortunately the problem of lack of knowledge about health and the lack of facilities to carry out health checks is an obstacle for boarding house owners. The aim is to provide training to boarding house owners in conducting health screening and monitoring of boarding house residents as an effort to prevent the death of overseas students due to certain health problems. The type of screening and monitoring training provided to boarding house owners is based on personal health records in the form of the SIMOLIN website (Online Monitoring System) which will make it easier to monitor the health of boarding house residents. In its implementation, the proposer carries out partner analysis then takes care of administration and coordinates with partners. Then provide basic material and hold a group discussion forum. At the training stage the proposer teaches how to create a good and correct personal health system. Activities will take place from July to August 2023 with 4 training sessions. Boarding house owners are trained to maximize the use of websites for entering data. Proposers' open consultations regarding each problem in their boarding house so that solutions and suggestions can be right on target. The problem is resolved by the ability of boarding house owners to monitor the health data of overseas students in their boarding houses and minimize the occurrence of serious health problems among boarding house residents. Evaluation of the success of the service program uses evaluation of results through the implementation of science and technology by training participants as well as positive post-implementation feedback and process evaluation on the participation of all training participants.

Keywords: health; monitoring; screening; students

PENDAHULUAN

Indekos atau rumah kos merupakan sebuah jasa yang menawarkan sebuah kamar untuk tempat tinggal sementara dengan berbagai ketentuan yang harus dipenuhi (Nugraha, 2019). Indekos merupakan kebutuhan utama bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di luar kampung halaman mulai dari jarak dekat hingga jarak jauh. Mahasiswa dengan tingkat ekonomi menengah kebawah, umumnya menggunakan indekos sebagai tempat tinggal dengan pertimbangan mulai dari harga yang murah dan fasilitas yang cukup untuk diperantauan (Faizal, 2019). Indekos dulu hanya berfungsi sebagai tempat tinggal, kini bertransformasi menjadi sarana pembentukan kepribadian, menjalin pertemanan dengan mahasiswa lain dan hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya.

Kondisi kehidupan lingkungan indekos, terdiri dari berbagai latar belakang budaya sesuai dengan keberagaman para penghuni indekos tersebut, tentunya akan banyak ditemui berbagai macam karakter dan tipe-tipe anak berbagai latar belakang tentu yang akan berimplikasi pada munculnya berbagai dampak sosial berupa perilaku menyimpang, dan masalah sosial yang lebih luas (Pahlevi & Salve, 2019; Ananda, *et al.*, 2018; Ritonga *et al.*, 2023). Dalam kondisi tersebut mahasiswa indekos cenderung merasa kurang nyaman akibat banyaknya bentrokan budaya. Hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya perilaku antisosial terhadap penghuni indekos (Thariq & Anshori, 2017). Ketika memutuskan untuk menjadi mahasiswa perantau tentu membuat mahasiswa mau tidak mau harus menghadapi tantangan-tantangan baru dalam hidupnya. Seorang mahasiswa perantau harus mulai beradaptasi dari nol.

Masalah lain yang sering di hadapi oleh mahasiswa rantau penghuni indekos adalah peraturan larangan untuk membawa teman dari luar, yang membuat penghuni lebih memilih untuk menyendiri dan mengisolasi diri (Thariq & Anshori, 2017; Asikin, *et al.*, 2022). Hal tersebut justru menimbulkan banyak masalah yang berdampak pada penghuni indekos, salah satu yang paling parah adalah masalah kesehatan yang sering dialami oleh mahasiswa Rantau (PH & Arisdiani, 2019). Banyak ditemui masalah mahasiswa yang sakit di dalam kamar namun tidak memberitahukan kepada teman kos yang lain karena merasa tidak akrab dan merasa asing. Banyak ditemui mahasiswa yang meninggal akibat masalah kesehatan yang tidak diketahui oleh sesama penghuni indekos. Beberapa awal tahun 2023 dunia perkuliahan digemparkan oleh kasus meninggalnya mahasiswa asal Belitung yang diketahui oleh penghuni kos yang lain setelah mengalami kecurigaan. Berita terbaru adalah mahasiswa asal Universitas Negeri Malang ditemukan meninggal setelah 4 hari tidak terlihat (Aminudin, 2023). Rata-rata kasus meninggal mahasiswa di dalam indekos adalah masalah kesehatan yang tidak diketahui oleh penghuni dan pemilik indekos

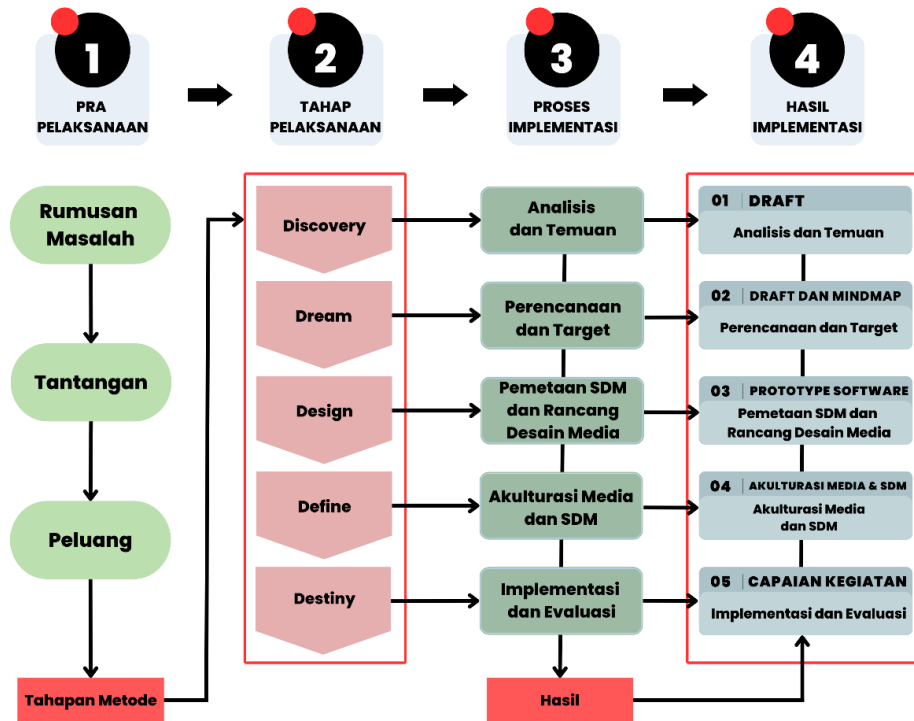
Dalam banyaknya kasus kematian mahasiswa rantau di dalam indekos dikarenakan masalah kesehatan, pemilik indekos adalah salah satu pihak yang paling berperan dalam melakukan monitoring dan pengawasan terhadap Riwayat kesehatan penghuni indekosnya. Namun masalah yang dialami pemilik kos adalah kurangnya interaksi terhadap para penghuni, banyaknya penghuni indekos yang harus di cek satu per satu, kekurangan dan keterbatasan pemilik kos dalam melakukan monitoring merupakan sekian banyak masalah yang terjadi di lapangan. Sehingga melalui program pengabdian ini, tim pelaksana berusaha memberikan pelatihan kepada pemilik indekos dalam melakukan screening dan monitoring kesehatan terhadap para penghuni indekos sebagai salah satu upaya dalam mencegah kematian mahasiswa rantau akibat masalah kesehatan tertentu. Jenis pelatihan screening dan monitoring yang diberikan kepada para pemilik indekos adalah berbasis *personal health record* yang akan mempermudah dalam mengawasi kesehatan penghuni indekos. *Personal health record* dipilih karena memiliki kelebihan dan efisiensi system yang mampu mempermudah proses perekaman dan penyimpanan data Kesehatan sehingga dapat dilakukan pemantauan berkala (Tanhapour *et al.*, 2022).

Berdasarkan analisa situasi kondisi lapangan, Tim Pengabdian Universitas Negeri Malang merumuskan masalah berupa 1) Penghuni kos yang memiliki riwayat penyakit tertentu kurang terbuka dengan pemilik kos sehingga saat terjadi sesuatu hal berkaitan dengan kesehatan penghuni, pemilik bertanggungjawab; 2) Belum adanya inisiatif dan sumber daya yang mumpuni untuk memberikan pelatihan mengenai *screening* kesehatan terhadap penghuni indekos, yang dilakukan terhadap pemilik indekos; 3) Sebagian besar pemilik indekos hanya menggunakan grup whatsapp untuk berkoordinasi Berdasarkan rumusan masalah tersebut, program pengabdian “Pelatihan *Screening* dan *Monitoring* Kesehatan Mahasiswa Berbasis *Personal Health Record* Bagi Pemilik Indekos Sebagai Upaya Pencegahan *Dead Of College* Mahasiswa” memiliki tujuan agar pemilik indekos memiliki pantauan data kesehatan mahasiswa rantau di indekosnya dan meminimalisir terjadinya permasalahan kesehatan parah pada penghuni indekos.

METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam proses pengabdian adalah *Asset-Based Community Development* (ABCD). Metode ini telah terbukti menjadi pendekatan yang sesuai dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dengan langkah-langkah *Discovery*, *Dream*, *Design*, *Define*, dan *Destiny* sebagai kerangka kerja yang berorientasi pada pemberdayaan masyarakat (Blickem *et al.*,

2018; Harrison, Blickem, Lamb, Kirk, & Vassilev, 2019; Rinawati, Arifah, & Faizul, 2022). Dalam konteks pelatihan *screening* dan *monitoring* kesehatan berbasis personal health record, ABCD memberikan pendekatan yang holistik dan inklusif untuk meningkatkan pemahaman para pemilik indekos dalam memantau kesehatan penghuni kosnya. Berikut merupakan visualisasi dari pelaksanaan ABCD.



Gambar 1. Metode ABCD

Pertama, melalui tahap *Discovery* dan *Dream* secara berkesinambungan. Tim pengabdian melakukan analisis dan pendekatan mendalam terhadap komunitas Masyarakat dalam fokus pengabdian ini adalah ibu-ibu PKK yang memiliki rumah Indekos di lingkungan Universitas Negeri Malang. Kemudian Melakukan pengumpulan data (Observasi, Wawancara & Studi), Pada tahap pengumpulan data tim pelaksana melakukan observasi terhadap interaksi ibu kos dan anak kos. Selanjutnya, melakukan wawancara terhadap beberapa ibu kos dan anak kos di lingkungan ambarawa serta beberapa literatur tokoh masyarakat setempat. Kemudian melakukan studi literatur terhadap kondisi serupa. Melakukan identifikasi masalah mitra dan fokus masalah yang akan diangkat. Berdasarkan identifikasi masalah mitra saat ini adalah pemilik kos tidak melakukan pengecekan secara berkala kepada para penghuni kos dan keterbatasan pemilik kos dalam melakukan cek satu per satu, lalu merumuskan program.

Kemudian pada tahap *design* tim pengabdian merumuskan perencanaan konkret berdasarkan hasil pada tahap *discovery* dan *dream*. Mulai dari perizinan lokasi, Pada tahap ini, pelaksana meminta izin kepada pihak RT, menjelaskan maksud kedatangan, serta menyampaikan hasil identifikasi masalah. Pelaksana berkoordinasi dengan mitra terkait program yang akan dibawa, jadwal pelaksanaan program, menentukan *stake holder* yang dapat membantu melaksanakan program. Merancang kegiatan pelatihan berdasarkan kebutuhan dan Merancang pertemuan dan

materi pelatihan Dimana penentuan jadwal pertemuan dan materi pelatihan bersama ketua RT sekaligus penentuan pemateri yang ahli dalam bidang psikologi atau *mental health*.

Tahap Define merupakan salah satu tahapan lanjutan setelah tim pengabdian dan stakeholder berhasil memperoleh kesepakatan dan komitmen pada masing-masing tugas dalam pelaksanaan pengabdian. Tahap ini merupakan tahapan pengembangan IPTEKS dalam hal ini adalah website SIMOLIN sebagai platform penunjang ibu-ibu pemilik indekos dengan system personal health record. Website ini yang nantinya akan di demokan dan diberikan kepada mitra sebagai luaran dari program pengabdian.

Langkah terakhir adalah Destiny atau merupakan tahapan implementasi dan tindaklanjut dari program pengabdian yang telah dirancang dengan matang. Penyampaian sosialisasi dan materi mengenai urgensi ibu kos memantau kondisi kesehatan mahasiswa (fisik maupun mental) kemudian demo website SIMOLIN dan melakukan evaluasi pelaksanaan pengabdian. Materi yang disampaikan adalah materi mengenai materi umum permasalahan psikologi mahasiswa rantau, pelatihan penggunaan sistem *personal health record*, *Sharing* dan *Focused Group Discussion*. Evaluasi program ini dibedakan menjadi 2, yaitu evaluasi pelaksanaan: evaluasi ini dilaksanakan setiap setelah pertemuan, untuk mengetahui perbaikan yang harus dilakukan di pertemuan selanjutnya; dan evaluasi dampak: evaluasi hasil ini dilakukan setelah program selesai, tim pelaksana mengamati terhadap perubahan perilaku peserta pelatihan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Discovery and Dream: Analisis Kebutuhan dan Harapan Mitra

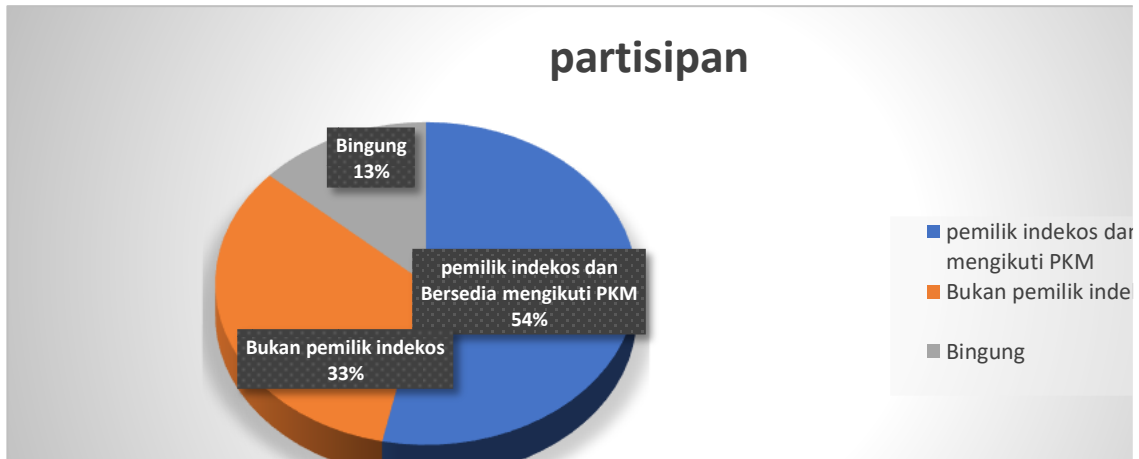
Sebelum proses pelaksanaan pengabdian dilakukan, tim pengabdian melakukan sosialisasi dan diskusi bersama kelompok ibu PKK di RW 03 Kelurahan Sumbersari Kecamatan Klojen Kota Malang. Kelurahan sumpersari menjadi salah satu kelurahan dengan jumlah indekos yang cukup banyak dengan radius cukup dekat dengan Universitas Negeri Malang, Universitas Brawijaya dan Institut Teknologi Nasional. Atas dasar tersebutlah RW 3 menjadi mitra dari pelaksanaan pengabdian. Kegiatan analisis kebutuhan di kediaman ketua RW 03 diikuti kurang lebih 30 ibu-ibu PKK. Kegiatan diawali dengan melakukan pengenalan tim pelaksana pengabdian dan hasil diskusi dengan ketua RW kepada ibu-ibu PKK kemudian menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan kedepan sekaligus memaparkan program pengabdian.



Gambar 2. *focused group discussion* dan wawancara bersama kelompok mitra

Setelah melakukan pengenalan program, tim pengabdian melakukan screening peserta pengabdian dengan kriteria, 1) memiliki indekos (sebagai ibu kos); 2) bersedia mengikuti pelatihan; 3) bersedia mendiseminasikan hasil pelatihan di indekosnya. Berdasarkan hasil diskusi bersama dan melakukan penjangkaran peserta pelatihan, tim pengabdian berhasil menjangkari 16 peserta dari 30 ibu-ibu yang berkumpul atau sekitar 54%. Menariknya dari 16 (54%) peserta

pelatihan didominasi oleh para pemilik indekos yang memiliki bangunan indekos lebih dari 1 bangunan. Seluruh peserta pelatihan adalah ibu rumah tangga (IRT) dan beberapa diantaranya adalah pensiunan dari PNS/ASN. Setelah melaksanakan penjangkaran, tim pengabdian, mitra pengabdian (RW 03) dan peserta pelatihan manandatangani kontrak kesediaan mengikuti pelatihan hingga usai.



Gambar 3. Visualisasi Data Partisipan kegiatan Pelatihan

Tim pengabdian melakukan *Focused group discussion* (FGD) (gambar 2) bersama peserta pelatihan screening dan monitoring Kesehatan mengenai kesulitan dan tantangan selama mengelola indekos sekaligus memonitoring Kesehatan penghuni indekos. Berikut merupakan kutipan hasil wawancara kepada peserta pelatihan:

P1: "...belum ada sih pelatihan semacam ini, makanya saya ikut siapa tau bisa saya terapkan..."

P2: "...kadang saya itu bingung mas, karena anak-anak ini kalo ada apa apa misalnya sakit/kurang enak badan itu mereka diem aja..."

P3: "...kemaren pernah ada yang sakit lambung tapi sudah parah, akhirnya sebagai pemilik kos juga merasa bersalah kalua misalnya ada apa-apa..."

P4: "...saya pernah meminta penghuni kos saya pindah karena menurut saya dia itu kayak stress dan kesurupan..."

P5: "...kaya mereka itu takut buat ngasih tau kami kalua misalnya lagi kenapa-kenapa..."

P6: "...kadang juga bingung gimana caranya supaya mereka ini itu ngga menyembunyikan gitu..."

Berdasarkan kutipan tersebut menunjukkan bahwa hingga saat ini pemilik indekos masih mengalami kesulitan dalam memantau kondisi Kesehatan penghuni kosnya. Di beberapa kejadian, pemilik indekos terpaksa menegur penghuni kos agar lebih terbuka perihal kondisi Kesehatan. Sayangnya penghuni kos terkadang merasa malu, segan hingga membuat para penghuni kos menyembunyikan atau bahkan merahasiakan kondisi gangguan kesehatannya. Hasil temuan analisis ini menjadi luaran pada tahap discovery yang nantinya akan dilanjutkan untuk menganalisis dream atau harapan dari peserta pelatihan. Setidaknya terdapat tiga poin yang diharapkan oleh para pemilik indekos pada program pengabdian Masyarakat ini, diantaranya 1) pemilik indekos membutuhkan pemahaman mengenai gangguan Kesehatan fisik maupun mental dari penghuni kosnya; 2) pemilik indekos membutuhkan strategi agar dapat memonitor kondisi Kesehatan penghuni kos secara efisien; dan 3) meminta untuk adanya media pengingat bagi

penghuni kos agar lebih *aware* terhadap kesehatan. Ketiga poin inilah yang akan dijadikan sebagai acuan dasar dalam pembuatan kegiatan pelatihan selanjutnya yang akan dirancang pada tahap *Define*.

Finding define IPTEKS untuk Mitra Pengabdian

Berdasarkan dua tahap sebelumnya, tim pengabdian kemudian mengembangkan silabus yang disesuaikan dengan kebutuhan mitra. Terdapat 4 sesi pelatihan dan pendampingan yang akan dilaksanakan kedepan bersama para pemilik indekos, penentuan sesi ini disesuaikan dengan efisiensi waktu dan waktu luang para pemilik indekos. Berikut merupakan rincian detail dari 4 sesi pelatihan:

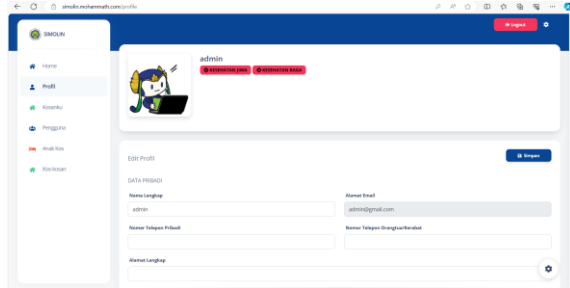
Tabel 1.
Sesi Pelaksanaan Pelatihan

Prt. Ke-	Tema Kegiatan	Pemateri
1	Mengenal Gangguan Kesehatan Fisik dan Mental pada Mahasiswa Penghuni Indekos	1. Dr. Khairul Bariyyah, M.Pd., Kons. 2. Miranda Gracia S. K.M.
2	Mengenal sistem <i>personal health record</i> untuk memantau kondisi penghuni indekos	Hengki Tri Hidayatullah, S.Pd.
3	Simulasi website SIMOLIN sebagai sistem sistem <i>personal health record</i> untuk memantau kondisi penghuni indekos	Dzulkifli Abdullah, S.T.
4	Diseminasi hasil pelatihan dan evaluasi	1. Jasmine Nurul Izza, S.Pd. 2. Rizky Rindiyanti, S.Pd.

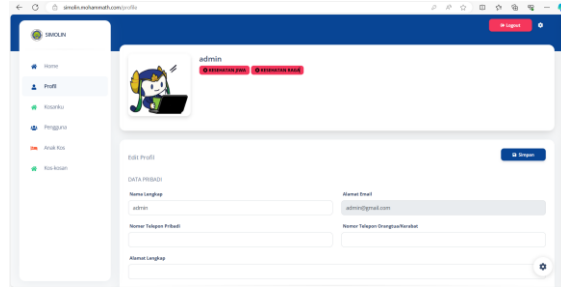
Pada pertemuan pertama dengan tema kegiatan Mengenal Kesehatan Fisik dan Mental pada Mahasiswa Penghuni Indekos akan memuat materi mengenai gangguan kesehatan fisik, gejala, penyakit yang sering dialami penghuni kos dan cara pencegahannya disampaikan oleh Ibu Miranda Gracia, S.K.M. selaku praktisi dalam kesehatan masyarakat. Kemudian untuk materi mengenai gangguan kesehatan mental, gejala, gangguan kesehatan mental yang sering dialami mahasiswa, meluruskan stereotipe gangguan kesehatan mental dan upaya penanganan bagi pemilik indekos disampaikan oleh Ibu Dr. Khairul Bariyyah, M.Pd., Kons. selaku pakar dalam bidang konseling dan kesehatan mental. Materi pada kegiatan pertama ini juga akan memperkenalkan layanan kesehatan dan pusat konseling yang ada di Universitas Negeri Malang sebagai upaya penanganan apabila terdapat penghuni indekos yang didominasi oleh mahasiswa mengalami gangguan kesehatan fisik maupun mental.

Berdasarkan kebutuhan mitra perihal sistem monitoring kesehatan yang efisien bagi pemilik indekos, tim mengembangkan website bernama SIMOLIN (Sistem Monitoring Online) yang dapat digunakan oleh pemilik indekos untuk melakukan pemantauan secara berkala berkaitan dengan kondisi kesehatan penghuni indekos. Website SIMOLIN dirancang dan dikembangkan dengan *sistem personal health record* serta berbagai fitur yang dapat mempermudah pemilik indekos dan penghuni kos. Berikut merupakan visualisasi dari website SIMOLIN. Website SIMOLIN yang dikembangkan memiliki fitur untuk pemilik indekos dan fitur untuk penghuni indekos. Fitur pemilik indekos terdiri dari 1) fitur kos-kosan untuk mendaftarkan indekos pemilik; 2) fitur anak kos untuk memantau kondisi penghuni kos dan 3) kosanku yang berisi informasi dan data kesehatan para penghuni kos. Kemudian fitur untuk penghuni kos berupa Pengguna untuk melakukan record kondisi kesehatan terkini dan fitur informasi berupa kontak person layanan kesehatan dan layanan konseling gratis di Universitas Negeri Malang. Dengan menggunakan SIMOLIN para pemilik indekos memiliki akses untuk memantau lebih rutin

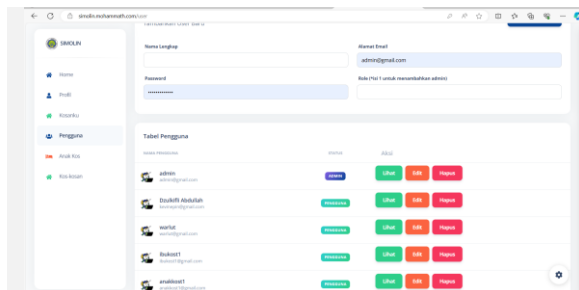
kondisi penghuni indekosnya. Tersedia pula bacaan dan informasi seputar kesehatan yang ada didalam website sebagai sarana edukasi bagi para penghuni indekos. Desain UI/UX yang dirancang pada website SIMOLIN juga telah disesuaikan dengan karakteristik pengguna yaitu pemilik indekos dan penghuni kos yaitu mahasiswa.



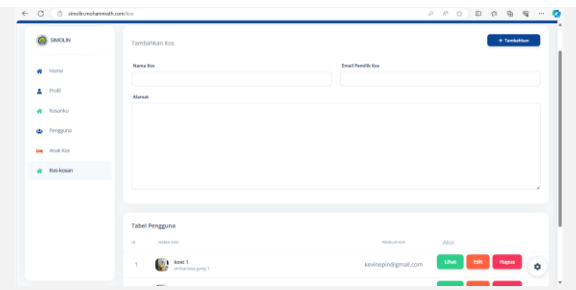
Gambar 4. Visualisasi fitur Profil SIMOLIN



Gambar 5. Visualisasi menu SIMOLIN



Gambar 6. Visualisasi fitur Pengguna



Gambar 7. Visualisasi fitur kos-kosan

Destiny pada pendampingan mitra

Pada sesi pelatihan pertama berupa pemberian *knowledge* bagi pemilik indekos (ibu-ibu kos) mengenai problematika mahasiswa rantau yang tinggal di indekos. Mulai dari gangguan kesehatan fisik ringan hingga berat serta gangguan kesehatan mental ringan hingga berat. Pada sesi ini pemateri memberikan informasi yang mudah dipahami oleh pemilik indekos dengan menggunakan terminologi sederhana dan juga contoh kasus yang banyak terjadi di lingkungan sekitar. Kegiatan pada sesi ini berlangsung kurang lebih 90 menit pemberian materi oleh kedua pemateri yaitu Dr. Khairul Bariyyah, M.Pd., Kons. dan Miranda Gracia, S.K.M kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab kurang lebih 45 menit. Luaran pada kegiatan ini adalah peningkatan kesadaran bagi pemilik indekos mengenai pentingnya pemahaman dasar mengenai gangguan kesehatan pada penghuni indekosnya, sehingga dapat melakukan upaya-upaya preventif agar problem-problem kesehatan dapat diminimalisir di lingkungan indekos.



Gambar 8. Pemaparan materi pada kegiatan pertama

Pada kegiatan kedua, Tim pengabdian memberikan sosialisasi jenis-jenis media yang dapat digunakan oleh pemilik indekos untuk membantu dalam pemantauan kesehatan penguni indekos secara berkala. Pada kegiatan ini, Tim pengabdian memberikan pengenalan website berbasis personal health record bernama SIMOLIN kepada pemilik indekos. Website yang diperkenalkan merupakan hasil pengembangan anggota bersama dengan tim yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik pengguna yaitu ibu kos. Beberapa fitur juga diperkenalkan kepada para pemilik indekos sebelum nantinya akan melakukan simulasi penggunaan SIMOLIN secara nyata. Antusiasme dari para pemilik indekos saat mengikuti kegiatan ini ditandai dengan beberapa pertanyaan mendetail mengenai perangkat seperti apa yang bisa menggunakan website hingga bagaimana proses pemantauan dengan menggunakan SIMOLIN. Tim juga membagikan PPT penjelasan mengenai SIMOLIN kepada pemilik indekos untuk dipelajari secara mandiri pasca mengikuti kegiatan pelatihan. Setidaknya 12 pemilik indekos hadir pada kegiatan kedua dan 4 diantaranya mengikuti secara daring. Tujuan dari kegiatan kedua ini adalah mempersiapkan para pemilik indekos untuk mengikuti simulasi penggunaan SIMOLIN yang akan dilaksanakan pada kegiatan ketiga. Kegiatan dilaksanakan kurang lebih 45 menit untuk penyampaian materi dan 45 menit untuk sesi tanya jawab dan diskusi bersama.



Gambar 9. Pemaparan materi pada kegiatan kedua

Pada pertemuan ketiga, tim menyiapkan perangkat penunjang dan telah memberikan pengumuman melalui WhatsApp grup kepada peserta pelatihan untuk membawa handphone saat kegiatan ketiga. Kegiatan ketiga dilaksanakan dan didampingi oleh Tim pengabdian dan Dzulkipli Abdullah, S.T sebagai penanggung jawab yang akan memberikan simulasi pelatihan menggunakan SIMOLIN kepada peserta Pelatihan. Pada kegiatan ini para peserta pelatihan pertama diminta untuk mengunjungi laman website SIMOLIN : [SIMOLIN - Sistem Monitoring Online \(mohammath.com\)](http://SIMOLIN - Sistem Monitoring Online (mohammath.com)) untuk membuat akun dan melakukan registrasi kemudian mendaftarkan kos-kosan miliknya. Tim pengabdian beserta pembantu lapangan mendampingi masing-masing peserta selama proses pelatihan dan simulasi. Nantinya para pemilik indekos akan menjadi admin untuk indekosnya masing-masing dan dapat memasukkan penghuni kosnya dengan menggunakan email untuk menikmati berbagai fitur didalam website.

Gambar 10. Simulasi dan Registrasi pengguna SIMOLIN

Simulasi penggunaan website SIMOLIN dilaksanakan kurang lebih 90 menit dan dilanjutkan 30 menit untuk sesi tanya jawab. Setelah melaksanakan kegiatan pada sesi ketiga, pemilik indekos diminta untuk langsung mencoba di indekosnya masing-masing dan kemudian diminta untuk memberikan pengalaman penggunaan website selama 1 minggu penggunaan. Pengalaman penggunaan website SIMOLIN nantinya akan disampaikan pada kegiatan keempat sekaligus kegiatan penutupan kegiatan pengabdian. Para peserta pelatihan juga diminta untuk melakukan

penempalan poster edukasi yang juga terintegrasi dengan platform edukasi kesehatan bagi para pemilik indekos dan penghuni indekos.



Gambar 11. Diseminasi poster edukasi bagi penghuni indekos

Kemudian pada pertemuan terakhir, tim pengabdian memandu proses penyampaian pengalaman pesereta pelatihan selama menggunakan website SIMOLIN. Kegiatan difasilitasi oleh Jasmine Nurul Izza, S.Pd. dan Rizky Rindiyanti S.Pd. di Aula RW 03 dan berlangsung kurang lebih 90 menit. Masing-masing peserta pelatihan memiliki waktu 5-10 menit untuk menyampaikan hasil implementasi dari penggunaan website SIMOLIN dan dilanjutkan dengan diskusi bersama. Kegiatan berjalan dengan lancar dan di sesi akhir kegiatan terdapat beberapa testimoni serta harapan yang disampaikan kepada tim pengabdian diantaranya

P1: *"...terimakasih kepada mas dan mbak yang sudah telaten membimbing kami ini para ibu-ibu untuk up to date dalam memantau kesehatan anak kos..."*

P2: *"...yaa kalau bisa tahun depan bisa dilanjutkan dan diperluas lagi cakupannya nggih, agar memanfaatkan lebih meluas lagi..."*

P3: *"...saya senang sekali, karena jadi tau tentang gangguan kesehatan fisik dan mental yang sering dialami oleh anak kos saya..."*

P4: *"...banyak sekali pengalaman yang saya dapatkan, terlebih materinya sangat bermanfaat untuk pengetahuan para ibu-ibu kos..."*

Kegiatan diakhiri dengan pembagian *dorprize* dan bingkisan kepada peserta pelatihan serta melakukan foto bersama.



Gambar 12. Foto bersama perwakilan pemilik Indekos di RW 03

SIMPULAN

Indekos merupakan kebutuhan utama bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di luar kampung halaman. Indekos dulu hanya berfungsi sebagai tempat tinggal, kini bertransformasi menjadi sarana pembentukan kepribadian, menjalin pertemanan dengan mahasiswa lain dan hubungan sosial. Lingkungan baru dengan bentrokan budaya menyebabkan terjadinya perilaku antisosial terhadap penghuni indekos. Terlebih jika terdapat peraturan yang membatasi penghuni untuk tidak membawa teman yang dekat ke tempat kos. Banyak ditemui masalah mahasiswa indekos seperti sakit di dalam kamar namun tidak memberitahukan kepada teman kos yang lain

karena merasa tidak akrab dan merasa asing. Beberapa kasus meninggalnya mahasiswa akibat kesehatan yang kurang baik pun terjadi.

Berdasarkan tahapan 5D yang digunakan, tahap *Discovery* menunjukkan masih minimnya pengetahuan dan kesadaran para pemilik indekos untuk melakukan pemantauan kesehatan fisik dan mental pada penghuni kos. *Dream* menunjukkan harapan dan kebutuhan dari mitra mengenai peningkatan kesadaran dan pengetahuan mengenai gangguan kesehatan para penghuni indekos dan membutuhkan sistem yang mampu menjangkau penghuni kos yang tidak terbuka kepada pemilik kos. *Design* menghasilkan rancangan kebutuhan berdasarkan dua tahap sebelumnya berupa konsep materi dan konsep kebutuhan media penunjang. *Define* menghasilkan struktur silabus materi sebanyak 4 sesi pelatihan dan pendampingan mengenai kondisi fisik dan mental penghuni kos, serta pengembangan website berbasis *personal health record* bernama SIMOLIN (sistem monitoring online) sebagai media penunjang pemantauan kesehatan penghuni kos. Terakhir adalah *Destiny* menghasilkan simulasi penggunaan dan diseminasi hasil pelatihan langsung pada indkos masing-masing sebagai wujud kemandirian implementasi IPTEKS pada mitra yang dilakukan oleh peserta pelatihan. Hasilnya terdapat website yang digunakan oleh 16 pemilik indekos di RW 03 Kelurahan Sumbesari yang berhasil diimplementasikan dan layak untuk diperluas jangkauannya dengan pemantapan sistem. Para pemilik indekos berhasil mengimplementasikan *knowledge* beserta IPTEKS yang menjadi indikator keberhasilan program pengabdian. Media penunjang promosi kesehatan berbasis poster terintegrasi telah berhasil diletakkan di setiap sudut bangunan indekos agar mudah dijangkau oleh penghuni indekos. Kedepannya pengabdian serupa dapat dilaksanakan pada wilayah lain untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran pemilik indekos mengenai ancaman gangguan kesehatan fisik dan mental para penghuni indekosnya

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan pada Universitas Negeri Malang yang telah mendanai pengabdian ini melalui pendanaan internal LP2M.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminudin, M. 2023. Mahasiswa Universitas Negeri Malang Ditemukan Tewas di Kamar Kos. URL: [Mahasiswa Universitas Negeri Malang Ditemukan Tewas di Kamar Kos \(detik.com\)](https://www.detik.com). Diakses pada januari 2024
- Ananda, O. T., Gusyaliza, R., & Pertiwi, D. (2018). Hubungan derajat kerentanan stres dan prestasi akademik mahasiswa indekos FK Unand angkatan 2016. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(3), 375-380.
- Asikin, D., Handajani, R. P., & Ernawati, J. (2022). Adaptasi berhuni mahasiswa pada hunian indekos di Kota Malang. *Jurnal Lingkungan Binaan Indonesia*, 11(2), 64-70.
- Blickem, C., Dawson, S., Kirk, S., Vassilev, I., Mathieson, A., Harrison, R., ... Lamb, J. (2018). What is Asset-Based Community Development and How Might It Improve the Health of People With Long-Term Conditions? A Realist Synthesis. *SAGE Open*, 8(3), 15–21. <https://doi.org/10.1177/2158244018787223>
- Faizal, F. (2019). *Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pola Konsumsi Mahasiswa Indekos*

UIN Alauddin Makassar (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ALAUDDIN MAKASSAR).

- Harrison, R., Blickem, C., Lamb, J., Kirk, S., & Vassilev, I. (2019). Asset-Based Community Development : Narratives , Practice , and Conditions of Possibility — A Qualitative Study With Community Practitioners. *SAGE Open*. <https://doi.org/10.1177/2158244018823081>
- Nugraha, S. (2019). Keputusan Mahasiswa Memilih Tempat Indekos di Mamuju: Focused Group Discussion dengan Mahasiswa Jurusan Manajemen STIE Muhammadiyah Mamuju. *Forecasting: Jurnal Ilmiah Ilmu Manajemen*, 1(2), 136-152.
- Pahlevi, G. R., & Salve, H. R. (2019). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa merantau yang tinggal di tempat kos. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 180-189.
- PH, L., & Arisdiani, T. (2019). Hubungan tingkat ansietas dengan status gizi mahasiswa indekos. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 7(2), 103-9.
- Rinawati, A., Arifah, U., & Faizul, A. (2022). Implementasi Model Asset Based Community Development (ABCD) dalam Pendampingan Pemenuhan Kompetensi Leadership Pengurus MWC NU Adimulyo. *Ar-Rihlah: Jurnal Inovasi Pengembangan Pendidikan Islam*, 7(1), 1–11.
- Ritonga, P. A. A., Nisrina, N., Aramdani, A. A., Putri, D. Y., Putri, S. A., Siregar, Y. S., & Sembiring, I. M. (2023). Sanitasi Rumah Kos dan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Pada Penghuni Kos di Desa Tuntungan. *Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 1(2), 129-135.
- Susanti, R., Pratiwi, A. C., & Athika, G. (2021). Pemenuhan Gizi Mahasiswa Indekos dan Indekos Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 36-42.
- Tanhapour, M., Safaei, A. A., & Shakibian, H. (2022). Personal health record system based on social network analysis. *Multimedia Tools and Applications*, 81(19), 27601-27628.
- Thariq, M., & Anshori, A. (2017). Komunikasi adaptasi mahasiswa indekos. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(2), 156-173.