

# PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG MANFAAT SHOLAT DAN PUASA BAGI KESEHATAN MELALUI MEDIA RADIO

Ani Qomariyah<sup>1\*</sup>, Eka YunitaWulandari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi D-IV Teknologi Laboratorium Medik, STIKES Banyuwangi

<sup>1\*</sup>[ani.qomariyah@stikesbanyuwangi.ac.id](mailto:ani.qomariyah@stikesbanyuwangi.ac.id), <sup>2</sup>[ekayunita@stikesbanyuwangi.ac.id](mailto:ekayunita@stikesbanyuwangi.ac.id)

**Abstract:** *Prayer and fasting are obligatory for Muslims. However, many people still see prayer and fasting as merely obligations and activities that consume a lot of energy. For this reason, people need to be given a good understanding of the importance of prayer and fasting from a health perspective. One of the media that is important for the development of the Banyuwangi community is radio, so we conveyed the socialization through Radio VIS FM 101.5. This activity has been carried out on 4 – 6 April 2022 (Ramadhan month 1443 H). The method that has been used in this activity was Asset Based Community Development (ABCD). This activity was talk shows, lectures, discussions, and giving questionnaires. As a result, people who initially had a low understanding of the benefits of prayer and fasting for health (comprehension level was only 35 – 60%), they had a much better level of understanding. Based on the evaluation results that have been carried out, 100% of the people already knew and understood the importance of the benefits of prayer and fasting on health, 95% of the people knew that the prayer movement can nourish joints, bones, and mental health, and 90% of the people understood that when fasting occurred detoxification process of the body and rejuvenation of body cells.*

**Keyword:** *knowledge, prayer, fasting, health, radio, ABCD*

Copyright (c) Ani Qomariyah, Eka YunitaWulandari.

\* Corresponding author : Ani Qomariyah

Email Address: [ani.qomariyah@stikesbanyuwangi.ac.id](mailto:ani.qomariyah@stikesbanyuwangi.ac.id) (STIKES Banyuwangi, Banyuwangi)

Received : July 25, 2022; Revised : September 6, 2022; Accepted : September 14, 2022; Published : September 18, 2022

## PENDAHULUAN

Secara bahasa (etimologi), sholat memiliki arti doa, sedangkan menurut istilah (terminologi), sholat merupakan perkataan dan perbuatan yang diawali dengan takbirotul ihrom dan diakhiri dengan salam. Sholat merupakan tiang agama dan merupakan perbuatan yang paling penting karena dapat membentuk akhlak yang baik bagi manusia<sup>1</sup>. Secara ringkas, pengertian sholat adalah suatu ibadah yang meliputi gerakan tubuh khusus yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam<sup>2</sup>. Dengan menjalankan sholat, seorang muslim dapat dikatakan menjalankan semua ibadah. Hal ini karena dalam gerakan dan bacaan sholatnya, seorang muslim berzikir, berdiri, bertasbih,

<sup>1</sup> Martanti, Diana Elvianita, Ahmad Yufron, dan Suprianto Suprianto, "Pengurangan Resiko Penyebaran Covid-19 pada Jamaah Sholat Jumat di Masjid Kota Blitar Melalui Program Masker Gratis," *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Universitas Ma Chung* 1 (October 29, 2021): 106–111.

<sup>2</sup> Isnaini Herawati, "Sholat dan Kesehatan" (2020): 9-19.

bersujud, berdoa, dan bertakbir kepada Allah SWT. Oleh karena itu, sholat dapat dikatakan sebagai ibadah yang kompleks<sup>3</sup>. Allah SWT memerintahkan hamba-Nya untuk menjalankan sholat, khususnya sholat wajib lima waktu. Meski hanya lima waktu, namun tak sedikit umat Islam yang belum tergerak untuk memenuhi kewajiban tersebut. Padahal jika sholat lima waktu dilaksanakan dengan baik, maka tidak hanya kebaikan akhirat yang akan didapatkan, tetapi juga kebaikan dunia. Banyak sekali manfaat sholat bagi kehidupan manusia di dunia, utamanya yang berkaitan dengan kesehatan yang sudah diteliti atau ditemukan oleh para ilmuwan<sup>4</sup>.

Setiap gerakan sholat dianggap memiliki manfaat bagi jasmani, mulai dari gerakan takbiratul ikhram, rukuk, I'tidal, duduk iftirosy dan tasyahud, serta gerakan salam sekalipun<sup>5</sup>. Selain itu, kondisi kejiwaan atau rohani seseorang juga tentu akan sangat tenang dan damai, bahagia karena menjalin komunikasi dengan Sang Maha Kuasa. Tidak dapat dipungkiri bahwa motivasi untuk melaksanakan sholat terkadang naik dan turun. Hal ini diduga salah satunya disebabkan oleh pola pikir kita yang menganggap sholat sebagai bentuk kewajiban yang memberatkan belaka. Dengan mengetahui aspek positif sholat bagi kesehatan, diharapkan terjadi peningkatan motivasi pendirian sholat.

Selain sholat, rukun islam yang lain yaitu puasa. Puasa merupakan menahan diri dari makan, minum, serta hal-hal yang membatalkan puasa dimulai sejak terbitnya fajar hingga tenggelamnya matahari<sup>6</sup>. Aktivitas puasa berarti membuat saluran pencernaan istirahat. Ketika berpuasa, reaksi-reaksi biokimiawi akan berjalan lebih lancar, tidak membahayakan, dan lebih terarah. Pada saat alat pencernaan istirahat, energi yang dibutuhkan diambil dari timbunan lemak dan cadangan karbohidrat. Pada umumnya, penyakit dapat muncul lebih banyak dikarenakan rasa resah, gelisah, jiwa tegang, serta akibat pola tidur dan pola makan yang tidak seimbang<sup>7</sup>. Lebih parah lagi apabila makan dan minum secara berlebihan. Akibatnya, saraf menjadi tegang dan akhirnya mempengaruhi syaraf-syaraf lambung, tidak normalnya denyut jantung, pusing, dan sukar tidur. Oleh sebab itu, diperlukan suatu pemahaman yang baik terkait manfaat puasa bagi kesehatan.

Banyuwangi merupakan salah satu Kabupaten di Provinsi Jawa Timur. Luas wilayahnya mencapai 5.782 km<sup>2</sup> lebih luas daripada luas Pulau Bali (5.637 km<sup>2</sup>). Aktivitas warga Banyuwangi

---

<sup>3</sup> Ikra Andita Maharsetia, VG Tinuk Istiarti, and Besar Tirtosudodo, "Hubungan Paparan Siaran Traxgrade Your Awareness di Radio 90.2 Trax Fm Semarang Terhadap Pengetahuan Mengenai HIV AIDS pada Siswa SMAN 1 Kota Semarang," *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 4 (2016): 5-15.

<sup>4</sup> Eliza Dwinta et al., "Peningkatan Pengetahuan dan Kepedulian Kesehatan Masyarakat Terhadap Resistensi Antimikroba dengan Media Komunikasi Radio" (2021): 8-18.

<sup>5</sup> M Ihfadh Hafidulloh and Siti Fatonah, "Hubungan Shalat Dhuha dengan Kesehatan Mental Siswa Madrasah Tsanawiyah," No. 2 (2015): 6-16.

<sup>6</sup> Azizah Khoiriyati and Titih Huriah, "Efektivitas Pemberian Intervensi Gerakan Sholat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi" 12, No. 1 (2019): 11-21.

<sup>7</sup> Ani Qomariyah, Orchidara Herning Kawitantri, and Mamluatul Faizah, "Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Scabies dan Personal Hygiene Pada Santri Putra Pondok Pesantren Safinatul Huda Banyuwangi" 2 (2022): 13-23.

berpusat di Kota yaitu terletak di Kecamatan Banyuwangi. Masyarakat Banyuwangi sebagian besar beragama Islam sangat menjaga keimanannya terutama pada Bulan Ramadhan. Ibadah sholat dan puasa yang sudah menjadi kewajiban umat Islam tercermin dari semaraknya kegiatan keislaman di masyarakat. Namun demikian, hasil wawancara dari beberapa warga Kecamatan Banyuwangi menunjukkan sebagian besar masyarakat melaksanakan sholat dan puasa hanya sebatas ibadah. Mereka belum menyadari betapa besar manfaat kedua ibadah tersebut dari sisi Kesehatan. Perkembangan informasi dan komunikasi di Banyuwangi sangat pesat. Salah satu media yang penting bagi perkembangan masyarakat Banyuwangi yaitu radio. Salah satu radio yang sangat aktif di Banyuwangi yaitu Radio VIS FM. Oleh karena itu, kami melakukan pengabdian masyarakat terkait penyampaian manfaat sholat dan puasa bagi kesehatan kepada masyarakat melalui siaran Radio, dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya di wilayah Kecamatan Banyuwangi.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu ABCD (*Asset Based Community Development*). Pada metode ini, kekuatan terbesar dalam menunjang kesejahteraan masyarakat adalah potensi dalam diri sendiri, masyarakat telah lahir, hidup dan berkembang sehingga memiliki aset. Potensi tersebut tentunya dapat dijadikan aset sebagai strategi pemberdayaan masyarakat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam beberapa tahap:

### **1. Tahap Persiapan**

Sebelum pelaksanaan kegiatan, dilakukan beberapa proses persiapan, seperti: *survey* pendahuluan (wawancara dengan warga dan takmir masjid di Kecamatan Banyuwangi), melakukan koordinasi dengan Radio VIS FM terkait rencana pengabdian masyarakat oleh Dosen STIKES Banyuwangi, pemilihan tema kegiatan, koordinasi tanggal pelaksanaan, publikasi pelaksanaan kegiatan kepada masyarakat melalui pamphlet dan media sosial.

### **2. Tahap Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung pada bulan Ramadhan 1443 H, selama tiga hari, tepatnya yaitu pada tanggal 18 – 20 April 2022. Tema kegiatan pada hari pertama yaitu “Manfaat Sholat bagi Kesehatan Mental dan Sendi” yang disampaikan oleh Eka Yunita Wulandari, S.Tr.AK., M.Imun. dan pada hari kedua bertema “Manfaat Puasa Bagi Kesehatan” disampaikan oleh Ani Qomariyah, S.Si., M.Sc. Kegiatan ini dilaksanakan melalui program acara SEJADAH

PAPA (Sehat Jadi Ibadah Pagi – Pagi) yang merupakan program harian radio Vis FM selama bulan Ramadhan. Acara ini berlangsung selama 1 jam mulai pukul 07.00 – 08.00 WIB dan dapat didengar oleh masyarakat luas, khususnya masyarakat Banyuwangi Kota melalui frekuensi 101.5. Metode dari pelaksanaan kegiatan ini sebagai berikut:

a. Ceramah

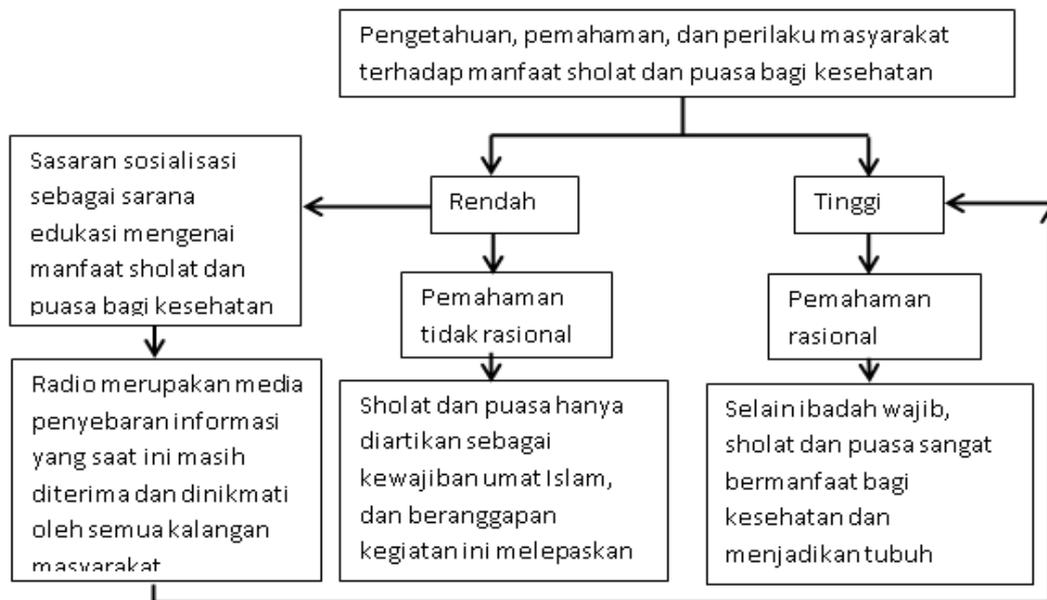
Materi tentang manfaat sholat dan puasa bagi kesehatan disampaikan dengan metode ceramah dan Talkshow, di mana masyarakat akan mendengarkan materi selama 45 menit.

b. Diskusi dan tanya jawab

Pembawa acara radio mendampingi jalannya diskusi dengan membacakan pertanyaan – pertanyaan pendengar yang ditampung melalui WhatsApp VIS FM.

3. Tahap Penutupan atau Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan pembagian kuisioner pemahaman materi kepada para pendengar melalui google form yang dibagikan melalui WhatsApp.



Gambar 1. Kerangka Konsep Kegiatan Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

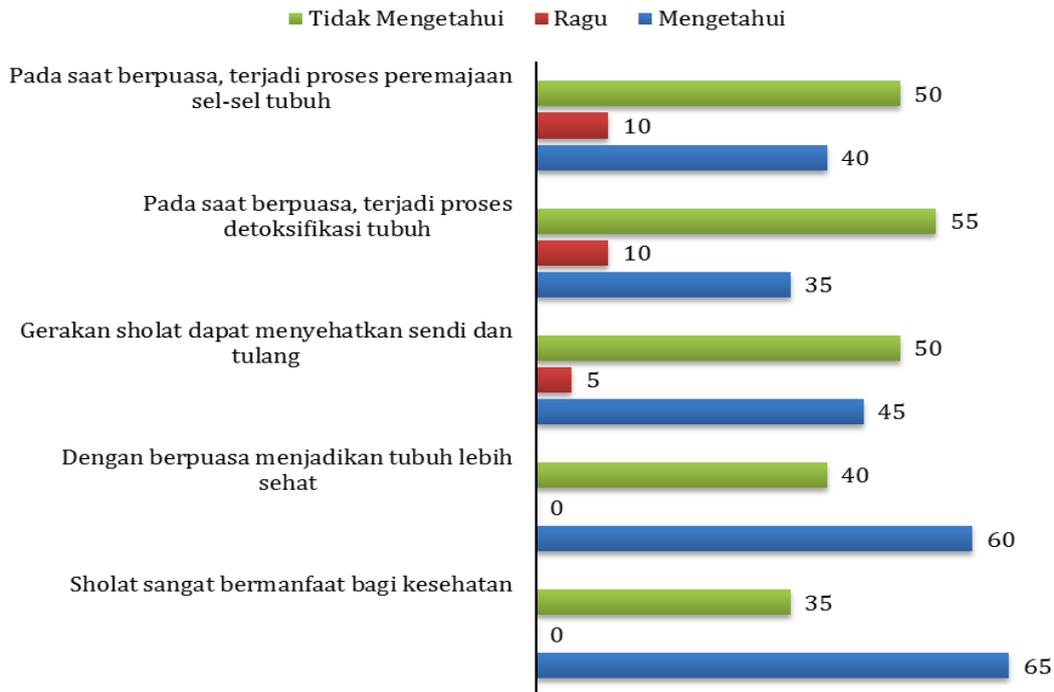
Kegiatan sosialisasi dengan metode Talkshow on Air ini dipandu oleh seorang penyiar Radio VIS FM Banyuwangi selama dua hari. Pada kegiatan ini, narasumber yang terlibat adalah dosen Program Studi D4 Teknologi Laboratorium Medik STIKES Banyuwangi dengan keilmuan yang mumpuni terkait Manfaat Sholat dan Puasa Bagi Kesehatan. Para pendengar merupakan

warga Banyuwangi khususnya yang berada di daerah Kota, seperti yang dipaparkan pada Tabel 1 di atas. Para pendengar yang aktif mengikuti serangkaian acara Talkshow ini, yaitu aktif berdiskusi serta bertanya, terdapat sekitar 15 orang. Sedangkan pendengar yang lain hanya mengikuti namun aktif dalam pengisian kuisioner baik di awal maupun setelah acara selesai.

**Tabel 1. Pendengar Radio yang Aktif Mengikuti Talkshow**

No.	Nama	Alamat	Nomor WA
1.	NF	Kebalenan – Banyuwangi	+628133616xxxx
2.	SM	Singotrunan – Banyuwangi	+628530689xxxx
3.	SH	Penataban - Banyuwangi	+628678900xxxx
4.	ST	Sobo – Banyuwangi	+628188055xxxx
5.	JW	Pengantigan – Banyuwangi	+628233690xxxx
6.	IM	Sobo – Banyuwangi	+628543699xxxx
7.	BU	Pakis – Banyuwangi	+628234188xxxx
8.	DM	Singotrunan – Banyuwangi	+628122707xxxx
9.	LH	Kebalenan – Banyuwangi	+628255896xxxx
10.	RJ	Kertosari – Banyuwangi	+628211345xxxx
11.	AS	Kertosari – Banyuwangi	+628534278xxxx
12.	MU	Penganjuran – Banyuwangi	+628987600xxxx
13.	HL	Sobo – Banyuwangi	+628543287xxxx
14.	CU	Singotrunan – Banyuwangi	+628178823xxxx
15.	MU	Lateng – Banyuwangi	+628533209xxxx

Berdasarkan *survey* pendahuluan pada tanggal 4 – 6 April 2022 (sebelum terlaksananya kegiatan) kepada para pendengar siaran radio VIS FM, didapatkan tingkat pengetahuan yang tidak tinggi. Sebesar 35% masyarakat tidak mengetahui bahwa sholat sangat bermanfaat bagi kesehatan, puasa dapat menjadikan tubuh lebih sehat hanya 60% diketahui oleh masyarakat, 45% masyarakat mengetahui bahwa gerakan sholat dapat menyehatkan sendi dan tulang, hanya 35% masyarakat yang mengetahui bahwa terjadi proses detoksifikasi pada saat berpuasa, serta hanya 40% masyarakat yang mengetahui bahwa pada saat berpuasa terjadi proses peremajaan sel-sel tubuh (Gambar 2). Melihat tingkat pengetahuan masyarakat tentang manfaat sholat dan puasa terhadap kesehatan yang dapat dikatakan rendah ini, kemudian kami mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



**Gambar 2.** Tingkat Pemahaman Masyarakat Terhadap Manfaat Sholat dan Puasa bagi Kesehatan sebelum Kegiatan Sosialisasi

Pelaksanaan hari pertama Talkshow mengangkat tema manfaat sholat bagi kesehatan mental dan sendi yang disampaikan oleh narasumber 1. Sebelum dilaksanakan talkshow, penyiar terlebih dahulu mempersilahkan kepada narasumber untuk memaparkan terkait tema ini. Narasumber kemudian memaparkan materinya dengan ringkas dan mudah dipahami oleh masyarakat (pendengar). Berikut ini manfaat sholat bagi kesehatan mental<sup>8</sup>:

1. Pencegah terganggunya mental

Setiap orang pasti dihadapkan dengan suatu masalah. Dengan melaksanakan sholat secara teratur dan khusuk, hal tersebut dapat dihindari. Dengan penuh keyakinan akan didengar, difahami, dan dilihat oleh Allah, maka akan menjadikan pikiran, hati, dan jiwa lebih tenang dalam menjalani hidup.

2. Obat kesehatan mental

Dengan melakukan sholat, maka jiwa seseorang akan merasa tenteram dan damai, seolah ada yang menjaga dan mengawasi kemanapun kita pergi.

3. Penenang jiwa

Jiwa dan pikiran seseorang akan menjadi tenang dengan sholat, tanpa tekanan dalam menjalani hidup, tanpa ada rasa takut dan gelisah.

<sup>8</sup> Aulia Rahmi, "Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual" 3, No. 1 (2015): 18-28.

4. Obat gairah hidup

Sholat juga dapat meningkatkan semangat hidup, dijauhkan dari sifat puus asa dan selalu merasa optimis dan yakin.

5. Menyegarkan jiwa

Dengan sholat, maka jiwa kan menjadi lebih segar yang tadinya merasa hampa dan kosong.

6. Menjauhkan dari perbuatan buruk

Dengan melakukan sholat, maka seseorang akan dijauhkan dari perbuatan buruk karena setiap langkah akan ditunjukkan ke dalam hal yang positif.

7. Dinding penyelamat jiwa

Sholat merupakan jalan menuju surga, sehingga dapat menjadi penyelamat jiwa baik di dunia maupun di akhirat kelak.

Perkembangan teknologi yang sangat pesat membuat kesehatan mental kita seringkali tidak stabil, kecepatan akses informasi yang tinggi memudahkan kita untuk melihat kehidupan orang lain dan melupakan pencapaian yang telah kita miliki<sup>9</sup>. Oleh karena itu, salah satu cara untuk menjamin mental kita tetap sehat adalah menyeimbangkan porsi akses teknologi informasi yang kita lakukan, bijak menggunakan media sosial, meningkatkan produktivitas kegiatan yang membuat kita bahagia, dan menjaga kesehatan fisik. Ada hormon yang dilepaskan oleh tubuh di saat sedang kondisi stres, yaitu hormon kortisol<sup>10</sup>. Akumulasi hormon ini di kadar yang berlebihan dapat meningkatkan produksi sitokin inflamasi berlebih yang mengganggu keseimbangan respons imun.

Pada hari kedua, merupakan Talkshow oleh pemateri kedua dengan tema manfaat puasa bagi kesehatan. Pada materi ini juga dibahas puasa sebagai detoksifikasi tubuh. Pada saat berpuasa, puasa dapat menjadi proses detoksifikasi tubuh yang alami<sup>11</sup>. Hal ini banyak diakui oleh berbagai ahli kesehatan. Pada saat tubuh melakukan puasa, artinya tubuh memberikan waktu istirahat pada organ pencernaan agar bekerja lebih optimal. Makan dan minum yang dibatasi pada saat berpuasa, dapat meminimalisir penumpukan racun dalam tubuh. Dengan berpuasa penuh selama bulan suci Ramadhan, maka tumpukan racun dalam tubuh dapat dikeluarkan baik melalui air seni maupun keringat. Berikut cara untuk melakukan detoksifikasi: 1) Puasa. 2) Minum air, jus buah dan sayuran segar. 3) Minum hanya cairan tertentu, seperti jus lemon atau air garam. 4) Menghilangkan makanan tinggi kontaminan, alergen dan logam berat. 5) Mengonsumsi herbal atau suplemen. 6) Menghindari semua makanan yang menyebabkan alergi, lalu perlahan-lahan

---

<sup>9</sup> Dwinta et al., "Peningkatan Pengetahuan dan Kepedulian Kesehatan Masyarakat Terhadap Resistensi Antimikroba dengan Media Komunikasi Radio."

<sup>10</sup> Maharsetia, Istiarti, and Tirto Husodo, "Hubungan Paparan Siaran Traxgrade Your Awareness Di Radio 90.2 Trax Fm Semarang Terhadap Pengetahuan mengenai HIV AIDS Pada Siswa SMAN 1 Kota Semarang."

<sup>11</sup> Mukhamad Rajin, "Pengaruh Sholat Dhuha Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah" 1 (2010): 10-20.

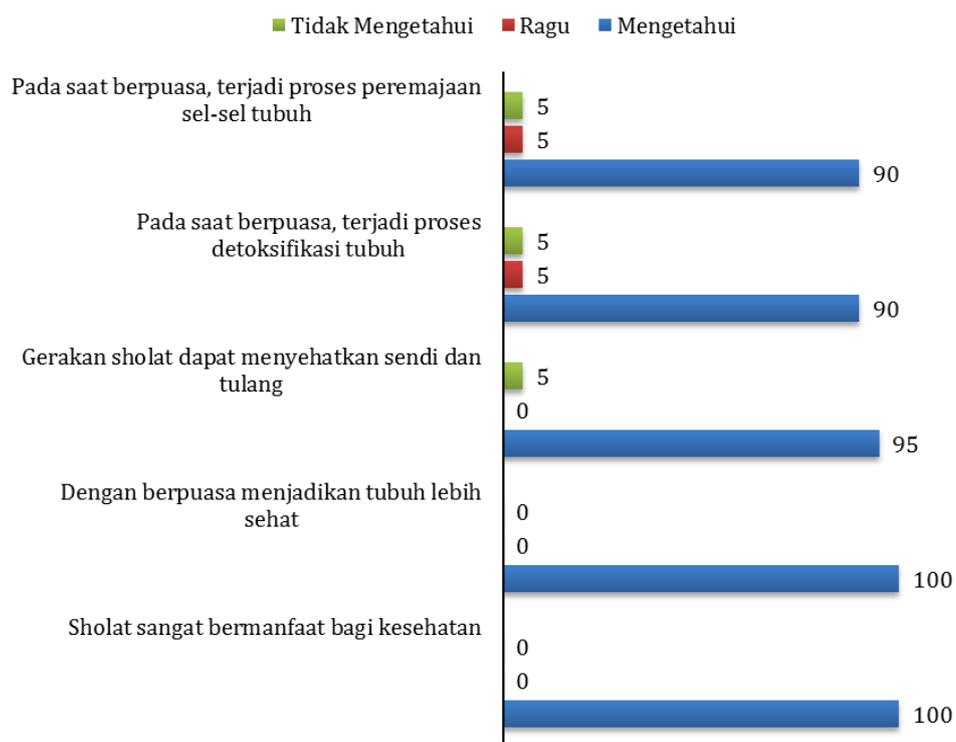
mengenalannya kembali. 7) Menggunakan pembersih usus besar atau obat pencahar. 8) Berolahraga dengan rutin. 9) Menghentikan konsumsi kopi, alkohol, gula refinasi, serta rokok. Berikut ini penyakit yang dapat disebabkan oleh racun atau logam<sup>12</sup>:

1. Karsinogenitas

Karsinogenisitas merupakan pembengkakan pada jaringan tubuh (tumor). Tumor diakibatkan oleh peningkatan zat-zat kimia yang beracun. Beberapa logam bersifat karsinogenik pada manusia dan hewan. Logam-logam tersebut adalah arsen, kromium, berilium, kadmium, dan sisplatin.

2. Gangguan fungsi imun

Konsumsi makanan yang mempunyai bahan logam beracun dapat mengakibatkan penghambatan berbagai fungsi imun. Logam-logam lain, seperti berilium, kromium, nikel, emas, merkuri, platina, dan zirkonium dapat menginduksi reaksi hipersensitivitas.



**Gambar 3.** Tingkat Pemahaman Masyarakat Terhadap Manfaat Sholat dan Puasa bagi Kesehatan Setelah Kegiatan Sosialisasi

Setelah dilaksanakan talkshow kemudian kuisioner disebarkan kembali untuk mendapatkan gambaran hasil akhir dari pengetahuan masyarakat terkait kegiatan ini. Secara umum, terdapat

<sup>12</sup> Ani Qomariyah and Ratih Hidayah, “Abu Limbah Sekam Padi sebagai Bioadsorben yang Efektif untuk Logam Timbal dalam Tanah” (2021): 8-18.

peningkatan pengetahuan yang begitu besar antara sebelum dan setelah pemaparan materi. Berdasarkan Gambar 3 di atas, dapat dilihat bahwa 100% masyarakat sudah mengetahui dan memahami tentang arti penting manfaat sholat dan puasa terhadap kesehatan, 95% masyarakat mengetahui bahwa gerakan sholat dapat menyehatkan sendi, tulang, dan mental, serta 90% masyarakat faham bahwa pada saat berpuasa terjadi proses detoksifikasi tubuh dan peremajaan sel tubuh.



**Gambar 4.** Proses Sosialisasi dengan Metode Talkshow di Radio VIS FM Banyuwangi

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa masyarakat yang awalnya memiliki pemahaman yang rendah tentang manfaat sholat dan puasa bagi Kesehatan (tingkat pemahaman hanya 35 – 60%), setelah mengikuti kegiatan ini, mereka memiliki tingkat pemahaman yang jauh lebih baik (tingkat pemahaman 90 – 100%). Dengan adanya peningkatan pemahaman masyarakat terhadap manfaat sholat dan puasa bagi Kesehatan, perlu dilakukan pendampingan lebih lanjut dalam hal menjaga kesehatan masyarakat khususnya warga Kota Banyuwangi. Sebagai contoh, perlu dilakukan pendampingan mengenai penerapan PHBS (pola hidup bersih dan sehat), cek kesehatan secara berkala, serta pendampingan menjaga kesehatan mental melalui kegiatan keagamaan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Radio VIS FM Banyuwangi dan LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) STIKES Banyuwangi yang telah memberikan dukungan dan membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Selain itu, kami mengucapkan banyak terima kasih kepada pendengar Radio VIS FM yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini.

**DAFTAR REFERENSI**

- Dwinta, Eliza, Daru Estiningsih, Eva Nurinda, Nurul Kusumawardani, Annisa Fatmawati, dan Ari Susiasana Wulandari. "Peningkatan Pengetahuan dan Kepedulian Kesehatan Masyarakat Terhadap Resistensi Antimikroba dengan Media Komunikasi Radio" (2021): 8-18.
- Eliza Dwinta et al., "Peningkatan Pengetahuan dan Kepedulian Kesehatan Masyarakat Terhadap Resistensi Antimikroba dengan Media Komunikasi Radio" (2021): 8-18.
- Hafidulloh, M Ihfadh, dan Siti Fatonah. "Hubungan Shalat Dhuha dengan Kesehatan Mental Siswa Madrasah Tsanawiyah," No. 2 (2015): 6-16.
- Herawati, Isnaini. "Sholat dan Kesehatan" (2020): Universitas Muhammadiyah Surakarta, 9-19.
- Ikra Andita Maharsetia, VG Tinuk Istiarti, and Besar TirtoHusodo, "Hubungan Paparan Siaran Traxgrade Your Awareness di Radio 90.2 Trax Fm Semarang Terhadap Pengetahuan Mengenai HIV AIDS pada Siswa SMAN 1 Kota Semarang," *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 4 (2016): 5-15.
- Khoiriyati, Azizah, dan Titih Huriah. "Efektivitas Pemberian Intervensi Gerakan Sholat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi" 12, No. 1 (2019): 11-21.
- Maharsetia, Ikra Andita, VG Tinuk Istiarti, dan Besar Tirto Husodo. "Hubungan Paparan Siaran Traxgrade Your Awareness di Radio 90.2 Trax Fm Semarang Terhadap Pengetahuan Mengenai Hiv Aids pada Siswa SMAN 1 Kota Semarang." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 4 (2016): 5-15.
- Martanti, Diana Elvianita, Ahmad Yufron, dan Suprianto Suprianto. "Pengurangan Resiko Penyebaran Covid-19 pada Jamaah Sholat Jumat di Masjid Kota Blitar Melalui Program Masker Gratis." *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Universitas Ma Chung* 1 (Oktober 29, 2021): 106–111.
- Qomariyah, Ani, and Ratih Hidayah. "Abu Limbah Sekam Padi sebagai Bioadsorben yang Efektif untuk Logam Timbal dalam Tanah". *Fullerene J. Chem.* (2021): 8-18.
- Qomariyah, Ani, Orchidara Herning Kawitantri, dan Mamluatul Faizah. "Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Scabies dan Personal Hygiene Pada Santri Putra Pondok Pesantren Safinatul Huda Banyuwangi". *Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat.* 2 (2022): 13-23.
- Rahmi, Aulia. "Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual" 3, No. 1 (2015): 18-28.
- Rajin, Mukhamad. "Pengaruh Sholat Dhuha Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah" 1 (2010): 10-20.