



PENTINGNYA SARAPAN UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN INTELEKTUAL DALAM HAFALAN AL-QURAN DENGAN METODE MUROJAAH TERHADAP SANTRI PONDOK PESANTREN YPPTQMH

Alfina¹, Cintya Sukma Widita², Lara Ayu Lestari³

*¹Program Studi S1 Pendidikan Teknologi Informasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Aisyah Pringsewu*

*²Program Studi S1 Akutansi, Fakultas Sosial dan Bisnis
Universitas Aisyah Pringsewu*

*³Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan
Universitas Aisyah Pringsewu*

Email: finaa636@gmail.com

Abstrak

Artikel ini membahas tentang pengertian, pentingnya sarapan, kecerdasan intelektual dan metode muroja'ah. Metode penulisan artikel menggunakan metode deskriptif, kegiatan dilakukan di pondok pesantren YPPTQMH dengan cara sharing dan diskusi secara langsung.

Sarapan merupakan kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada pagi hari. Sarapan adalah kegiatan mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20% - 25% dari kebutuhan energy total dalam sehari yang dilakukan di pagi hari sebelum kegiatan belajar. Sarapan yang baik mengandung unsur empat sehat lima sempurna. Tubuh sangat membutuhkan asupan energi yang banyak karena pada pagi hari seseorang akan melakukan banyak aktivitas.

Kecerdasan intelektual yang dimiliki manusia sebagaimana yang ada dalam Al-Qur'an menggambarkan secara real bahwa manusia diciptakan oleh Allah diberikan potensi yang luar biasa berupa akal dan fikiran yang mana akan memberikan perbedaan manusia dengan makhluk Allah yang lainnya. Kemampuan kognitif pada itelegensi yang dapat menyesuaikan diri pada lingkungan yang dipengaruhi oleh faktor genetik.

Metode muroja'ah dilakukan dengan cara mengulang sendiri dan mengulang dalam shalat. Muroja'ah merupakan metode dalam memelihara hafalan Al-Qur'an supaya tetap terjaga dan bertambah lancar.

Kata kunci: Sarapan, Kecerdasan Intelektual, Metode Murojaah

1. PENDAHULUAN

Visi Indonesia sehat 2015 bertujuan untuk mensejahterakan rakyat dalam meningkatkan kesehatan termasuk masalah gizi. Undang-undang no 36 Tahun 2009 tentang kesehatan pasal 141 ayat 1 menyatakan upaya untuk perbaikan gizi masyarakat dengan melakukan kebiasaan sarapan (Mariza, 2012). Sarapan sebaiknya mengandung makanan bersumber karbohidrat, protein tinggi serat dan rendah lemak. Melewatkan sarapan berisiko untuk menjadi obesitas dan gangguan kesehatan.

Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan adalah dengan melakukan perbaikan giziterutama pada usia sekolah 6-12 tahun. Makan pagi atau sarapan adalah kegiatan mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20% - 25% dari kebutuhan energy total dalam sehari yang dilakukan di pagi hari sebelum kegiatan belajar. Sarapan pagi pada anak sekolah bertujuan untuk mencukupi kebutuhan energi selama beraktifitas dan dapat meningkatkan konsentrasi serta daya ingat.

Kecerdasan dapat diartikan secara umum merupakan suatu kemampuan dalam membedakan kualitas seseorang dengan yang lain. Kecerdasan inteligensi adalah kemampuan kognitif yang dimiliki organisme untuk menyesuaikan diri secara efektif pada lingkungan yang kompleks dan selalu berubah karena dipengaruhi oleh factor genetic (Galton dalam Kafi dan Hanum, 2020).

Allah SWT membekali manusia dengan intelektual yang cerdas, seperti daya ingat yang tajam, sistematis dalam berfikir, merumuskan dan menyikapi suatu persoalan. Kecerdasan intelektual dapat berkembang secara optimal dengan pemahaman system kerja otak manusia. Kecerdasan intelektual disingkat dengan IQ merupakan sejumlah kemampuan, seperti: kemampuan menalar, perencanaan, pemecahan masalah, berfikir secara abstrak serta dapat memahami gagasan, penggunaan Bahasa dan

belajar. Kecerdasan manusia berkaitan dengan kemampuan kognitif seseorang.

Metode muroja'ah adalah metode pengulangan hafalan untuk disetorkan kepada ustadz/uztadzah, sesama santri atau keluarga. Metode muroja'ah bisa dilakukan dengan cara mengulang sendiri dan mengulang dalam shalat. Muroja'ah merupakan metode dalam memelihara hafalan Al-Qur'an supaya tetap terjaga dan bertambah lancar.

2. METODE PENGABDIAN

Sosialisasi menjadi salah satu cara untuk menyampaikan informasi kepada santri di pondok pesantren YPPTQMH. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah sharing dan diskusi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul "Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Kecerdasan Intelektual dalam Hafalan Al-Quran dengan Metode Murojaah terhadap Santri Pondok Pesantren YPPTQMH"



Gambar 1. Lokasi pengabmas Pondok Pesantren YPPTQMH



Gambar 2. Pemaparan Materi Sosialisasi



Gambar 4. Santri laki-laki mendengar materi sosialisasi



Gambar 5. Santri perempuan mendengar materi sosialisasi



Gambar 6. Baca Hafalan Al-Quran



Gambar 6. Baca Hafalan surat Juz 30



Gambar 6. Penyerahan Bingkisan Makanan

Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan

Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 19 April 2022 . Kegiatan dilaksanakan di Pondok Pesantren YPPTQMH. Kegiatan pengabdian dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Rundown Kegiatan Pelatihan

No	Tanggal	Waktu	Kegiatan
1	Selasa 19 April 2022	13.00	Pembukaan dan
		–	Perkenalan peserta Pengabmas
		13.30	Penyampaian materi
		–	Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Kecerdasan Intelektual dan diskusi bersama santri
		15.30	

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam 2 sesi yaitu perkenalan peserta pengabmas dan Penyampaian materi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Kecerdasan Intelektual dan diskusi bersama santri Pondok Pesantren YPPTQMH. Materi yang disampaikan berisi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Kecerdasan Intelektual dalam Hafalan Al-Quran dengan Metode Morojaah. Paparan materi disampaikan secara

langsung dengan Santri Pondok Pesantren YPPTQMH.

Evaluasi

Kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan akan dievaluasi. Evaluasi yang digunakan evaluasi materi dan tanggapan santri. Evaluasi materi dilakukan dengan tanya jawab dengan moderator mengenai serangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan, sedangkan evaluasi tanggapan santri dilihat dari seberapa aktif santri mengikuti kegiatan.

4. KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang dapat diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:

- a) Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat, peserta pengabmas dapat mendukung kegiatan diskusi dan sharing ilmu Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Kecerdasan Intelektual.
- b) Peran aktif Santri Pondok Pesantren YPPTQMH dalam mengikuti kegiatan terlihat dari banyaknya pertanyaan yang ditanyakan santri dan menjawab pertanyaan dari pemateri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada pengurus, pembina dan Santri Pondok Pesantren YPPTQMH serta pihak-pihak yang membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat. Terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu yang telah mendanai keberlangsungan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulwaly, Cece. 2020. Pedoman Muraja'ah Al-Qur'an. Sukabumi: Farha Pustaka.
- Badwilan, A. S. (2009). Panduan Cepat Menghafal Al-Qur'an. Jogjakarta: Diva Press.

- Biberman, J., Mckeage, W., & L., L. T. (2002). Linking emotional intelligence, spirituality and workplace performance. *Journal of Managerial Psychology*, 17.

- Chairani, L., & Subandi, M. (2010). Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an: Penerapan Regulasi Diri. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- El-Hafidz, H. S. (2005). Siapa Bilang Menghafal AlQur'an Itu Sulit. Yogyakarta: Pro U Media.
- Falakhudin. 2018. Implementasi Metode Muraja'ah untuk Keberhasilan Belajar dalam Program Unggulan Tahsin dan Tahfidzal-Qur'an Siswa-Siswi SD Islam Al Madinah Kalongan Ungaran Timur. Semarang: Skripsi Ilmu Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang.

- Fatkurrohman, Muhammad. 2018. Penerapan Metode Muraja'ah dalam meningkatkan kualitas Hafalan Al-Qur'an Siswa Kelas VII A di SMP ALMUAYYAD SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2018/2019. Surakarta: Skripsi Ilmu Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Surakarta.

- Luk Luk Nur Mufidah, "Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual (IESQ) Dalam Perspektif Al Qur'an" (Telaah Analitis QS. Maryam Ayat 12-15), dalam *Jurnal Ilmu, Tarbiyah "At-Tajdid"*, Vol. 1, No. 2, Juli 2012. Hal. 200.

- Marsuki, Iq-Gpm Kualitas Kecerdasan intelektual generasi pembaharuan masa depan, Malang: UB Press, 2014
- Nawabuddin. (1991). Teknik Menghafal Al-Qur'an: Kaifa Tahfadzul Qur'an. Bandung : Sinar Baru.

Triyanti. 2005. Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dengan Prestasi Belajar pada Anak SD Kelas V Sekolah Dasar Negeri Citarum 01-02-03-04 Semarang Tahun 2005 [Skripsi].

Vaughan, F. (2002). What is Spiritual Intelligence? *Journal of Humanistic Psychology*, 42.

Wahid, W. A. (2014). Cara Cepat Menghafal Al-Qur'an. Jogjakarta: DIVA Press.