

Aksi Sosial & Khidmah Umat — "Posko Jiwa & Gizi Tetangga"

Trigger: Pekan ini ramai kabar tentang jiwa-jiwa muda yang lelah hingga menulis ingin menyerah pada hidup, ditambah dugaan penyelewengan dana makan bergizi anak dan kasus kekerasan terhadap seorang perempuan. Isu-isu ini terasa besar dan nasional, tetapi akarnya — kesepian, perut yang tak terurus, dan tubuh lemah yang tak terlindungi — justru paling bisa direspons di level RT, masjid, dan keluarga. Yang dibutuhkan bukan kebijakan besar, melainkan kehadiran nyata tetangga yang saling menjaga jiwa dan tubuh.

- 🧒 **Anak-anak (5-12 tahun)**

Label aksi: "Sarapan Bareng Jumat Pagi" di teras masjid sebelum mengaji. Diorganisir oleh orang tua dan guru ngaji, melibatkan 8–15 anak. Setiap Jumat pagi, anak-anak makan bubur atau nasi gizi sederhana bersama selama 30 menit, lalu satu guru menanyakan kabar perasaan tiap anak secara ringan ("ada yang lagi sedih minggu ini?"). Output langsung: anak terbiasa sarapan bergizi dan punya ruang bercerita. Budget di bawah Rp 500.000: bahan makanan untuk 4 pekan (Rp 350.000), perlengkapan makan pakai ulang (Rp 100.000), buku catatan kecil (Rp 20.000). Dampak terukur: jumlah anak yang hadir tiap pekan dan jumlah anak yang berani bercerita tentang perasaannya.

- **Remaja (13-19 tahun)**

Label aksi: "Teman Dengar" — remaja masjid jadi pendamping sebaya, didampingi satu dewasa. Diinisiasi remaja masjid/karang taruna, didampingi satu orang dewasa terlatih. Remaja membuat jadwal "jam dengar" di grup WhatsApp angkatan: siapa pun yang sedang berat bisa japri untuk diajak ngobrol, bukan dinasihati. Mereka juga membuat satu konten pendek per pekan berisi nomor layanan kesehatan jiwa resmi dan pesan "cerita itu nggak lemah". Penting: remaja dilatih untuk TIDAK menangani krisis sendiri, melainkan menghubungkan ke dewasa/profesional. Output langsung: kanal dengar sebaya yang aktif. Budget di bawah Rp 500.000: kuota internet (Rp 150.000), pelatihan singkat dari relawan kesehatan jiwa (Rp 300.000 transport), cetak kartu nomor darurat (Rp 50.000). Dampak terukur: jumlah remaja yang memanfaatkan jam dengar dan jumlah rujukan ke layanan profesional.

- **Dewasa (20-55 tahun)**

Label aksi: "Adopsi Dapur" — 3-5 keluarga bergiliran menjaga gizi satu keluarga prasejahtera di RT. Diorganisir setelah jam kerja oleh keluarga atau tetangga satu RT. Alih-alih sembako bulanan sekali jadi, 3–5 keluarga bergiliran memastikan satu keluarga prasejahtera mendapat makanan bergizi seimbang tiap pekan, sekaligus menengok kondisi mereka. Fokusnya bukan sekadar memberi, tapi menjaga relasi

dan memantau kesehatan keluarga itu. Output langsung: satu keluarga terjaga gizinya dan tidak merasa sendirian. Budget di bawah Rp 500.000 per bulan per keluarga penggerak: bahan makanan bergizi (Rp 400.000), transport kunjungan (Rp 50.000). Dampak terukur: jumlah kunjungan terlaksana dan perubahan kondisi gizi/keceriaan keluarga yang didampingi, diceritakan kembali secara konkret.

- 🧓 **Lansia (55+)**

Label aksi: "Cerita Maghrib" — lansia mendongeng kisah hidup dan ketabahan untuk anak-anak RT. Lansia menjadi pelaku, bukan objek bantuan. Sehabis Maghrib, sekali sepekan, satu atau dua lansia berkumpul dengan anak-anak RT selama 15 menit untuk menceritakan kisah ketabahan — bagaimana dulu mereka melewati masa sulit, sakit, dan kehilangan, lalu tetap bertahan. Ini mentransmisikan ketahanan jiwa lintas generasi sekaligus mengobati kesepian lansia. Output langsung: anak belajar bahwa hidup berat bisa dilewati, lansia merasa dihargai. Budget di bawah Rp 500.000: tikar dan penerangan teras (Rp 200.000), camilan ringan (Rp 150.000). Dampak terukur: jumlah pertemuan terlaksana dan jumlah lansia serta anak yang rutin hadir.

Sinergi & koordinasi: Empat aksi ini dijalankan paralel sebagai satu kampanye "Sehat Jiwa, Sehat Tetangga" selama empat pekan. Koordinator cukup satu peran — sekretaris RT atau pengurus pengajian — yang memakai grup WhatsApp warga yang sudah ada, tanpa membuat kanal baru. Di akhir pekan keempat, adakan satu momen kebersamaan: shalat berjamaah Maghrib diikuti sesi laporan singkat 20 menit di teras masjid, tempat tiap segmen menceritakan satu kisah nyata yang berhasil — sebagai perayaan sekaligus refleksi bersama.