



SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM HAJI AGUS SALIM CIKARANG

TERAKREDITASI "B"

SK.BAN-PTNomor : 065/SK/BAN-PT/Ak.S/2.0/PT/II/2026. Tanggal 23 Februari 2026
Alamat:Kp. Kaliulu No. 24 R. 1/1 Desa Tanjung Sari, Kec. Cikarang Utara Kab. Bekasi 17530
No. Telp. Admin : 0811-1186-6653, e-mail: staihas958@gmail.com

KESEHATAN MAHASISWA

KETUA SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM HAJI AGUS SALIM CIKARANG BEKASI
Nomor : 101/B/STAI-HAS/VIII/2024

TENTANG PEDOMAN KESEHATAN MAHASISWA SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM (STAI) HAJI AGUS SALIM CIKARANG BEKASI PERIDE 2024--2028

- Menimbang : a. Bahwa untuk terlaksananya kegiatan pendidikan dan pengajaran pada Sekolah Tinggi Agama Islam Haji Agus Salim Cikarang Bekasi, perlu kiranya menetapkan dan mengangkat pimpinan pengelola dalam bentuk Surat Keputusan;
- b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang memenuhi syarat untuk menjadi pimpinan pada Sekolah Tinggi Agama Islam Haji Agus Salim Cikarang Bekasi;
- c. Maka untuk keperluan dimaksud, perlu ditetapkan dengan Surat Keputusan Ketua.
- Mengingat : 1. Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang RI Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi;
3. Kepmendiknas RI Nomor 232/U/2000 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa;
4. Keputusan Menteri Negara Pendayagunaan Aparatur Negara Nomor 59/MENPAN/1987 tentang Angka Kredit bagi Jabatan Tenaga Pengajar Perguruan Tinggi;
5. STATUTA Sekolah Tinggi Agama Islam Haji Agus Salim Cikarang Bekasi
- Memperhatikan : Hasil Rapat Pengelola Sekolah Tinggi Agama Islam Haji Agus Salim Cikarang Bekasi Pada Tanggal 4 Oktober 2025.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
Pertama : Pedoman Kesehatan Mahasiswa STAI HAS Cikarang.
Kedua : Agar dapat dilaksanakan setelah ditentukan.
Ketiga : Surat keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan berakhirnya Tahun Akademik 2027-2028 dan apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM (STAI) HAJI AGUS SALIM CIKARANG BEKASI

Jl. Urip Sumohardjo Ds. Tanjung Sari Kec. Cikarang Utara Kab. Bekasi

Ditetapkan di : Cikarang Utara
Pada Tanggal : 23 Juli 2024
Ketua STAI Haji Agus Salim
Cikarang



Drs. H. Solihin, S.Pd., M.Pd.
NUPTK : 8362747648130083

Tembusan :

1. Kopertais Wilayah II Jawa Barat
2. Pembina Yayasan Haji Agus Salim
3. Ketua Yayasan Haji Agus Salim
4. Wakil Ketua I Bidang Akademik
5. Wakil Ketua II Bidang Keuangan
6. Ketua Prodi Pendidikan Agama Islam
7. Dosen Yang Bersangkutan
8. Arsip

1. Pendahuluan

Kesehatan fisik dan mental merupakan fondasi utama bagi mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Haji Agus Salim untuk mencapai prestasi akademik yang optimal. Pedoman ini disusun untuk memberikan panduan praktis bagi mahasiswa dalam menjaga kesehatan, mengelola stres perkuliahan, serta memanfaatkan fasilitas kesehatan yang tersedia.

2. Kesehatan Fisik dan Pola Hidup Sehat

Untuk menjaga stamina selama menjalani kegiatan perkuliahan, mahasiswa disarankan untuk:

- Mengonsumsi makanan bergizi seimbang secara teratur dan menghindari melewatkan sarapan.
- Memenuhi kebutuhan hidrasi dengan minum air putih minimal 2 liter atau 8 gelas sehari.
- Melakukan aktivitas fisik ringan atau berolahraga secara rutin minimal 150 menit per minggu.
- Menjaga pola tidur yang cukup dan berkualitas, idealnya 7-8 jam per hari.

3. Kesehatan Mental dan Manajemen Stres

Beban tugas perkuliahan dan organisasi seringkali memicu stres. Berikut adalah langkah preventif untuk menjaga kesehatan mental:

- Mengatur waktu pengerjaan tugas secara bijak dengan skala prioritas (Time Management).
- Menyediakan waktu istirahat sejenak di sela-sela aktivitas akademik (Self-Care).
- Membangun komunikasi positif dengan dosen penasihat akademik, teman sejawat, atau keluarga.
- Jangan ragu mencari bantuan profesional jika merasakan gejala kecemasan atau depresi yang berkepanjangan.

4. Fasilitas Kesehatan Kampus

STAI Haji Agus Salim berkomitmen menyediakan akses layanan dasar bagi mahasiswa. Jika terjadi kondisi darurat medis di lingkungan kampus, segera hubungi Unit Kesehatan Mahasiswa atau pusat layanan kesehatan terdekat yang bekerja sama dengan pihak kampus.

5. Pencegahan Penyakit Menular

Mahasiswa diimbau untuk selalu menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), seperti rutin mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan tempat tinggal, serta menggunakan masker apabila sedang dalam kondisi kurang fit untuk mencegah penularan penyakit di area ruang kelas.