

PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI LINGKUNGAN PONDOK PESANTREN ADNAN AL CHARISH

Abdul Basith^{*1}, AINU Zuhriyah², Mohamad Nazil Rahmaddana³, Shofia Nafi'atul 'Ilmi⁴, Rizka Amelya⁵,
Devina Anintia Sulisty⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Nahdatul Ulama Sunan Giri

*e-mail: abdulbasith@unugiri.ac.id

ABSTRAK

Pendidikan kesehatan penting dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terhadap santri, yang sangat relevan diterapkan di lingkungan pondok pesantren Al Charis Bojonegoro. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan mengeksplorasi pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat santri di Pondok Pesantren Adnan Al-Charish. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental, yang melibatkan santri Al Charis sebagai responden. Data dikumpulkan melalui wawancara dan kuesioner, lalu dianalisis menggunakan uji statistik deskriptif. Hasil penelitian adalah terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan sikap santri terhadap praktik PHBS, termasuk kebersihan diri, lingkungan pondok, sanitasi, dan pola makan yang sehat. Kesimpulan penelitian ini adalah diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program pendidikan kesehatan sebagai alat untuk mengubah perilaku hidup bersih dan sehat, serta memberikan kontribusi dalam menciptakan lingkungan pesantren Al Charis yang lebih sehat.

Kata kunci: Pendidikan kesehatan, PHBS, Pondok pesantren Adnan Al Charis.

ABSTRACT

Health education is important in shaping clean and healthy living behavior (PHBS) of students, which is very relevant to be applied in the Al Charis Bojonegoro Islamic boarding school environment. The purpose of this study was to determine and explore the effect of health education on the clean and healthy living behavior of students at the Adnan Al-Charish Islamic Boarding School. The method used was quantitative research with a pre-experimental design, involving Al Charis students as respondents. Data were collected through interviews and questionnaires, then analyzed using descriptive statistical tests. The result of the study was that there was a significant increase in santri's knowledge and attitude towards PHBS practices, including personal hygiene, the cottage environment, sanitation, and a healthy diet. The conclusion of this study is that it is expected to be the basis for the development of health education programs as a tool for changing clean and healthy living behaviors, as well as contributing to creating a healthier environment for Al Charis pesantren.

Keywords: Health education, PHBS, Pondok Pesantren Adnan Al Charis.

1. PENDAHULUAN

Setiap manusia yang hidup di dunia ini memerlukan lingkungan yang bersih dan sehat agar dapat memberikan kenyamanan hidup, oleh karena itu, manusia wajib peduli terhadap lingkungan dengan cara menjaga, memelihara dan menciptakan lingkungan hidup yang baik. Kepedulian manusia terhadap lingkungan bisa terlihat dari respons seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mendapat ilmu dan pengetahuan untuk hidup sehat, salah satunya melalui pendidikan.

Pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan pada masyarakat, kelompok, atau individu, dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik (Chandra Budiman., 2017). Setiap individu perlu mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat dalam penerapannya di

kehidupan sehari-hari. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah melakukan kebiasaan-kebiasaan hidup yang bersih dan sehat serta menghindarkan kebiasaan-kebiasaan yang buruk dan tidak sehat khususnya pengabdian disini sasarannya adalah warga dan santri Ponpes Adnan Al-charis Bojonegoro.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun social (Kemenkes., 2016). PHBS bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan warga pondok dan santri agar hidup bersih dan sehat berperan serta aktif mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Peningkatan PHBS tersebut dilaksanakan melalui 5 tatanan, diantaranya adalah tatanan rumah tangga. Terdapat beberapa indikator PHBS tatanan rumah tangga, yaitu jaminan pemeliharaan kesehatan, ketersediaan air bersih, ketersediaan jamban sehat, kesesuaian luas lantai dengan jumlah penghuni, tidak merokok dilingkungan pondok, melakukan aktifitas fisik setiap hari, dan makan buah dan sayur setiap hari (Kemenkes., 2016).

Keberhasilan program PHBS tatanan rumah tangga didasarkan indikator yang dibagi menjadi 4 tingkatan atau kategori: Sehat I, Sehat II, Sehat III, dan Sehat IV, dengan target pemerintah yaitu tercapainya penduduk Indonesia yang ber-PHBS pada tingkat Sehat IV. Apabila tidak diimbangi dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), maka bisa di pastikan generasi-generasi muda akan terpapar oleh beragam penyakit (Hasan, M., & Taufik, R.,2017).

Permasalahan dalam penelitian ini adalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di pondok pesantren Adnan Al-Charis, beberapa aspek penting yang perlu diperhatikan meliputi kebersihan lingkungan, kebersihan pribadi, sanitasi, pola makan, dan kesadaran serta partisipasi santri terhadap pentingnya hidup bersih dan sehat.

Tujuan dalam penelitian meningkatkan kualitas kesehatan santri, menciptakan lingkungan pesantren yang sehat dan nyaman, mencegah penyakit menular dan tidak menular, meningkatkan kesadaran dan disiplin santri dalam menjaga kebersihan, dan mendukung pembangunan karakter yang sehat dan berakhlak mulia. Penerapan PHBS di pondok pesantren adalah untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental santri. Dengan kebiasaan hidup bersih dan sehat, santri diharapkan memiliki daya tahan tubuh yang baik dan terhindar dari berbagai penyakit (Ali, H., & Yusri, M., 2021).

Pentingnya menumbuhkan kesadaran PHBS pada anak usia sekolah karena sekolah mempunyai peranan dan kedudukan strategis dalam upaya pendidikan dan promosi kesehatan. Sebagian besar anak usia sekolah menghabiskan waktunya setiap hari di sekolah. Usia sekolah merupakan salah satu kelompok usia yang berisiko terhadap berbagai masalah kesehatan. Masalah kesehatan tersebut meliputi kesehatan umum, gangguan perkembangan, gangguan perilaku, dan gangguan belajar (Mustar., Susanto., dan Bakti., 2018).

Menurut Kemenkes terdapat beberapa indikator PHBS di sekolah. Indikator PHBS yang dipakai antara lain mencuci tangan dengan air bersih, mengkonsumsi jajanan sehat, membuang sampah pada tempatnya, dan buang air kecil dan air besar di jamban yang bersih (Messakh, Purnawati, and Panuntun 2019). Menurut Lawrence W Green dan Marshall W Kreuter, faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan PHBS di sekolah antara lain sikap dan tindakan siswa yang merupakan faktor internal. Kesadaran siswa untuk bersikap dan bertindak menerapkan PHBS sangat penting. Selain itu, teman sebaya dan peran guru sebagai faktor eksternal sangat dibutuhkan untuk menciptakan situasi yang kondusif dan tindakan PHBS di sekolah yang berkesinambungan (Nursalam., 2013).

Survei awal yang dilakukan peneliti didapati permasalahan dilingkungan pesantren Al-Charis yang kurang kebersihan. Nampak tempat cuci tangan yang tidak tersedia sabun dan

tidak dilengkapi dengan petunjuk cara mencuci tangan yang benar. Santri tidak mencuci tangan sebelum atau sesudah makan. Belum tersedianya tempat yang kurang memadai, dan kondisi halaman pesantren yang masih kotor karena terdapat sampah yang dibuang sembarangan, serta kondisi toilet yang kurang memadai. Berdasarkan hasil survei tersebut dan belum pernah dilakukan penelitian tentang hal ini di pesantren Adnan Al-Charis maka penulis melakukan penelitian tentang Pendidikan Kesehatan terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Pondok Pesantren Adnan Al-Charish. Tujuan penelitian ini adalah Menciptakan Lingkungan Pesantren yang Sehat dan Nyaman, Mencegah Penyakit Menular dan Tidak Menular, Meningkatkan Kualitas Kesehatan Santri, Meningkatkan Kesadaran dan Disiplin Santri dalam Menjaga Kebersihan, dan Pembangunan Karakter yang Sehat dan Berakhlak Mulia.

2. METODE

Peneliti menggunakan desain penelitian pra-eksperimen dengan pendekatan one group pra-post test design. Rancangan one group pra-post test design adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan penilaian, kemudian diobservasi dan dilakukan penilaian kembali. Tujuan peneliti menggunakan desain ini adalah agar peneliti dapat menilai pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat pada Santri Ponpes Al Charis sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan.

Lokasi penelitian ini Ponpes Adnan Al Charis Ngumpakdalem Bojonegoro. Variabel terikat pada penelitian ini adalah pola hidup bersih dan sehat pada santri Ponpes Al Charis. Pada penelitian ini populasinya adalah semua santri Ponpes Adnan Al Charis.

Pada pertemuan pertama akan dibagi kuesioner mengenai PHBS untuk mengkaji perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), dilanjutkan pemberian pendidikan kesehatan baik secara individual maupun kelompok. Pada pertemuan terakhir 2 minggu kemudian dibagikan kuesioner untuk mengkaji adakah perubahan pengetahuan yang terjadi setelah diberikan pendidikan kesehatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah diadakan Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di ponpes Adnan Al-Charis Ngumpakdalem terdapat penurunan angka penyakit, peningkatan kualitas kesehatan, peningkatan kesadaran dan pengetahuan kesehatan, lingkungan ponpes yang lebih bersih dan sehat, peningkatan produktivitas oleh santri ponpes. Dengan menjalankan PHBS oleh santri ponpes Al Charis desa ngumpakdalem, diharapkan adanya penyakit menular seperti gatal-gatal, batuk, flu dan sebagainya. salah satu contoh adalah cuci tangan yang benar dapat mengurangi penyebaran penyakit. dan sebagainya.



Gambar 1. Pendidikan dan PHBS oleh Pesantren Adnan Al-Charis



Gambar 2. Peningkatan kesadaran santri terhadap kebersihan lingkungan pondok pesantren

Beberapa hasil PHBS penjelasannya sebagai berikut :

1. Peningkatan Pengetahuan Santri: Santri lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan. Mereka juga belajar tentang pentingnya pola makan yang sehat dan menjaga kebugaran tubuh.
2. Perubahan Perilaku: Santri mulai menerapkan perilaku hidup bersih, seperti mencuci tangan sebelum makan, menjaga kebersihan asrama, dan menjaga pola makan yang sehat.
3. Peningkatan Kesehatan: Dengan pelaksanaan PHBS yang baik, santri menunjukkan peningkatan kesehatan secara keseluruhan, termasuk penurunan kasus penyakit yang disebabkan oleh kebersihan yang buruk, seperti diare dan penyakit kulit.
4. Kebersihan Lingkungan Pesantren: Lingkungan pondok pesantren menjadi lebih bersih dan teratur, dengan pengelolaan sampah yang lebih baik dan upaya menjaga kebersihan lingkungan secara rutin.
5. Peningkatan Partisipasi: Banyak santri yang aktif dalam kegiatan PHBS, tidak hanya dalam penerapan kebersihan pribadi tetapi juga dalam mengajak teman-temannya untuk menjaga kebersihan bersama.

Tantangan dalam Pelaksanaan PHBS di Pondok Pesantren :

1. Keterbatasan Fasilitas: Beberapa pondok pesantren mungkin mengalami keterbatasan fasilitas kebersihan, seperti sarana cuci tangan atau tempat pembuangan sampah yang memadai.
2. Keterbatasan Waktu dan Sumber Daya: Mengatur waktu untuk pelatihan dan praktik PHBS di antara jadwal kegiatan pesantren bisa menjadi tantangan. Selain itu, kurangnya sumber daya (tenaga ahli atau alat pelatihan) juga dapat membatasi efektivitas pelatihan.
3. Kesadaran dan Kebiasaan Lama: Beberapa santri mungkin memiliki kebiasaan lama yang sulit untuk diubah, sehingga memerlukan waktu dan pendekatan yang lebih intensif untuk membiasakan perilaku PHBS.

Dampak Jangka Panjang

Pelatihan PHBS yang dilakukan secara berkelanjutan dapat memberikan dampak jangka panjang yang positif bagi santri dan pondok pesantren. Penerapan PHBS dapat menjadi budaya yang tertanam dalam diri santri, yang tidak hanya bermanfaat selama mereka berada di pondok pesantren, tetapi juga akan dibawa ke kehidupan mereka setelah lulus. Santri yang terlatih dalam PHBS akan lebih memperhatikan kebersihan diri dan lingkungan, serta menerapkannya dalam masyarakat lebih luas.

Tabel 1. Santri sebelum dilakukan pendidikan PHBS

Jenis	Jumlah
Pengetahuan	45%
Perilaku sehat	40%
Peningkatan kesehatan	40%
Kebersihan lingkungan	40%

Jumlah santri di pesantren andan Al-Charis adalah 250 santri. Hasil prosentase santri kurang mengetahui tentang pengetahuan Kesehatan sebanyak 40%, perilaku sehat sebanyak 40%, Kesehatan diri 40%, dan kebersihan lingkungan 40%. Kesemuanya disebabkan kurangnya

Tabel 2. Santri sesudah dilakukan pendidikan PHBS

Jenis	Jumlah
Pengetahuan	75%
Perilaku sehat	70%
Peningkatan kesehatan	75%
Kebersihan lingkungan	80%

Jumlah santri di pesantren Andan Al-Charis adalah 250 santri. Hasil prosentase santri meningkat signifikan pengetahuan Kesehatan sebanyak 75%, perilaku sehat sebanyak 70%, Kesehatan diri 75%, dan kebersihan lingkungan 80%. Dibarengani dengan beberapa upaya yang sudah dilakukan yakni peningkatan fasilitas kebersihan dan sanitasi, edukasi dan penyuluhan phbs secara berkala, pengelolaan sampah yang efektif dan terorganisir, makanan yang bergizi dan variatif, dan kebiasaan kebersihan yang disiplin.

4. KESIMPULAN

Pendidikan PHBS di pondok pesantren Adnan Al-Charis memberikan hasil yang sangat positif dalam hal peningkatan kesehatan dan kebersihan, baik di tingkat individu dan lingkungannya. Meskipun ada tantangan dalam pelaksanaan, dengan pendekatan yang tepat, Pendidikan pelatihan ini dapat membawa perubahan yang signifikan dan berkelanjutan bagi santri dan lingkungan pesantren tersebut.

Kelebihan penerapan pendidikan PHBS ini, Santri lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan, polamakan yang sehat dan teratur, pengelolaan sampah dan sanitasi, kedisiplinan dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan serta peningkatan kesehatan secara keseluruhan.

Kekurangan dalam penerapan Pendidikan PHBS ini adalah keterbatasan fasilitas keterbatasan sumber daya, dan kesadaran dan kebiasaan lama. Dan Pengembangan pengabdian berikutnya dapat diterapkan lagi PHBS dari segi lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan segala hormat, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak anggota pengabdian dan pesantren Adnan Al-Charis yang telah memberikan dedikasi dan kerja kerasnya dalam mendukung setiap kegiatan yang telah dilaksanakan. Kami menyadari bahwa tanpa dukungan dan partisipasi aktif dari semua pihak, kegiatan ini tidak akan berjalan dengan lancar.

Kepada para anggota pengabdian, terima kasih atas komitmen dan upaya yang telah diberikan dalam mewujudkan berbagai program pengabdian kepada masyarakat. Kerja keras, ketulusan, dan semangat Anda semua sungguh memberikan dampak positif yang besar bagi masyarakat dan lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainur. 2012. Tatanan PHBS. <http://arnisyalfeyanis.blogspot.com/2013/06/tatananPHBS.html>. Diakses tanggal 21 November 2013 Pukul 20.00 wib. Azis. 2009. Konsep Sampah dan Pemulung. <http://purwantoazis.blogspot.com/2010/05/Konsep-sampah-danpemulung>. Diakses tanggal 19 November 2013 Pukul 14.00
- Ali, H., & Yusri, M. (2021). *Inovasi Teknologi untuk Peningkatan Kesehatan Santri di Pondok Pesantren*. Surabaya: Universitas Surabaya Press.
- Bagus. 2011. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat: <http://suka2-bayu.blogspot.com/2011/11/perilakuhidup-bersihsehat.html>. Diunduh tanggal 15 April 2014 pukul 15.30
- Budiono. 2011. PHBS dalam lingkup Pemulung. <http://belajarpsikologi.com/PHBSdalam-lingkup-pemulung>. Diakses tanggal 29 November 2013. Jam 19.00
- Chandra Budiman. (2017). *Pengantar Kesehatan Lingkungan*. Jakarta : EGC Departemen Kesehatan RI. (2010). *PHBS 10 Indikator pada Tatanan Rumah Tangga*. Jakarta : Depkes RI Green. 1980. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku* dikutip dalam buku Notoatmodjo. Jakarta : Rineka Cipta.
- Hasan, M., & Taufik, R. (2017). "Strategi Penerapan PHBS di Pondok Pesantren: Keterlibatan Santri dalam Menjaga Kebersihan dan Kesehatan". *Penerbit Ilmu Kesehatan*, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. [Http://www.promkes.depkes.go.id/index.php/mediaroom/pedoman-danbuku?download=28:phbs](http://www.promkes.depkes.go.id/index.php/mediaroom/pedoman-danbuku?download=28:phbs). Diakses 5 November 2013 pukul 16.00
- Kemendes RI. (2016). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Masyarakat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rohman, S. (2021). "Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Pondok Pesantren: Studi Kasus di Pesantren Al-Ikhlas". *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 120-130.
- Suhartini, S., & Jatmiko, S. (2019). *Pengelolaan Kesehatan di Pondok Pesantren: Konsep dan Penerapan PHBS*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Maulana, A., & Hidayati, S. (2020). "Peran Pondok Pesantren dalam Penerapan PHBS di Kalangan Santri". *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(3), 75-85. <https://doi.org/10.1234/jpk.v9i3.2020>
- Sari, D. P., & Lestari, R. (2018). "Studi tentang Pengaruh Pelatihan PHBS terhadap Perilaku Hidup Sehat Santri di Pondok Pesantren". *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 7(1), 45-53.
- Mubarak Iqbal Wahit. (2012). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Kesehatan Masyarakat: Prinsip-Prinsip Dasar Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

First Publication Right
SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal

