

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SANTRI PONDOK
PESANTREN AS'AD DAN PONDOK PESANTREN
AL HIDAYAH**

**HEALTHY LIFESTYLE AND CLEAN PRACTISE OF SANTRI IN PONDOK
PESANTREN AS'AD AND PONDOK PESANTREN AL-HIDAYAH**

Tina Yuli Fatmawati, SKM, M. Kes¹

Nofrans Eka Saputra, S. Psi, MA²

¹Department of Nursing, Baiturrahim School of Health Science/ tinayulifatmawati@yahoo.com

²Departement of Psychology, Jambi University/nofransekasaputra@unja.ac.id

ABSTRACT

INTRODUCTION Pondok Pesantren in Indonesia, many have a very classic problem i.e about the health of santri and problems with diseases. Health problems and diseases in pesantren is very rarely gets attention by both the citizens of the pesantren and society, also governments. The purpose of this study is to know the representation of the clean and healthy behaviour of santri at Pondok Pesantren As'ad and Al-Hidayah in 2015.

METHOD This research is a descriptive study that aims to know the representation of santri clean and healthy behavior who were living in the Pondok Pesantren As'ad and Al-Hidayah in 2015. The population of this study were all santri at Pondok Pesantren As'ad and Al-Hidayah numbering 842 santri. Samples were taken using Proportional Random Sampling technique with total 89 santri. The research instrument used questionnaire. Collected data is by distributing questionnaires. Data analyzed using univariate analysis.

RESULTS Research shows that santri in Pondok Pesantren As'ad who have a good clean and healthy life behavior either by 14 (51.9%) and respondents who have less clean and healthy life behavior are by 13 (48.1%). While in Pondok Pesantren Al-Hidayah shows that respondents who have were good clean and healthy life behavior either 39 (62.9%), respondents who have less clean and healthy life behavior were by 20 (32.3%), and respondents have life behavior excellent clean and healthy 3 (5%). The advice for health personnel and the boarding school are to increase knowledge by providing counseling to the santri about the behavior of clean and healthy.

CONCLUSIONS AND RECOMENDATIONS The advice for health personnel and the boarding school are to increase knowledge by providing counseling to the santri about the behavior of clean and healthy.

Keywords : *Healthy Lifestyle and Clean Practise, Santri, Pondok Pesantren*

Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga mampu menolong

dirinya sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan. PHBS merupakan wujud keberdayaan masyarakat yang sadar, mau,

dan mampu mempraktekkan PHBS (Kemenkes RI, 2008).

Upaya mewujudkan PHBS di sekolah mempunyai manfaat yang besar dalam meningkatkan status kesehatan siswa yakni terwujudnya sekolah bersih dan sehat, sehingga siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah terlindungi dari berbagai gangguan dan ancaman penyakit. Selain itu dapat meningkatkan semangat proses belajar mengajar yang berdampak pada prestasi belajar siswa (Kemenkes RI, 2008).

Indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di tingkat pendidikan yaitu mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun, mengkonsumsi jajanan warung/kantin sekolah, menggunakan jamban bersih dan sehat, olahraga teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan dan membuang sampah pada tempatnya (Kemenkes RI, 2008).

Pondok pesantren di Indonesia banyak memiliki masalah yang begitu klasik yaitu tentang kesehatan santri dan masalah terhadap penyakit. Masalah kesehatan dan penyakit di pesantren sangat jarang mendapat perhatian dengan baik dari warga pesantren itu sendiri maupun masyarakat dan juga pemerintah. Pesantren sendiri merupakan sebuah sub-kultur dimana pondok pesantren mempunyai kultur tersendiri yang berbeda dengan masyarakat pada umumnya (Efendi, 2009).

Berdasarkan data dari UKS Pondok Pesantren As'Ad data penyakit yang banyak di alami santri pada Bulan Agustus-Desember 2014 yaitu demam, batuk pilek, gatal-gatal, diare dan sakit kepala. Sedangkan dari data UKS Pondok Pesantren Al-Hidayah data penyakit yang banyak di alami santri pada Bulan Agustus-Desember 2014 yaitu demam, batuk pilek, gatal-gatal, maagh dan sakit kepala.

Menurut Notoatmodjo (2010), perilaku sehat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor- faktor tersebut antara lain berasal

dari orang itu sendiri, pengaruh orang lain yang mendorong untuk berperilaku baik atau buruk dan juga kondisi lingkungan sekitar yang dapat mendukung terhadap perubahan perilaku.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 5 orang santri di pondok pesantren As'ad dan 5 orang santri Pondok Pesantren Al-Hidayah didapat hasil bahwa masih terdapat masalah kesehatan yang menjadi permasalahan bagi santri yaitu permasalahan kesehatan lingkungan dan masalah sarana di pondok pesantren yaitu sampah masih bertebaran dimana-mana dan ketika hujan atau banjir air tergenang dan lumpur di halaman, lantai asrama jarang di pel dan sisa makanan yang berserakan dalam asrama, piring tidak segera dicuci setelah makan dan sisa makanan tidak dibersihkan, kasur tidak dijemur dan dipakai bergantian, pakaian kotor dibiarkan ditaruh dalam ruangan tidur / bergantungan didalam asrama, bantal suka menggunakan bersama – sama dan jarang di jemur, sarana di pondok pesantren masih kurang memadai seperti saluran pembuangan air limbah, tempat sampah, jumlah MCK, sarana air bersih, luas kamar, ruang kamar dan dapur.

Berdasarkan permasalahan mitra tersebut, dapat diketahui bahwa setiap pesantren memiliki tiga masalah utama yaitu masalah kesehatan lingkungan, masalah gizi dan masalah sarana. Untuk itu perlu upaya kesehatan yang berbentuk promotif, preventif dan kuratif sesuai dengan fungsi poskestren.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif* yang bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku hidup bersih dan sehat santri di Pondok Pesantren As'ad dan Pondok Pesantren Al-Hidayah Tahun 2015. Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren As'ad dan Pondok Pesantren Al-Hidayah Kota Jambi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri MTS di Pondok Pesantren As'ad dan Al-Hidayah yang

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Santri Pondok Pesantren As'ad dan Pondok Pesantren Al Hidayah

berjumlah 842 orang . Sampel penelitian ini sebanyak 89 responden.

Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling*. data yang dikumpulkan berupa data primer dan data sekunder. Data primer yang diambil dengan menggunakan alat ukur kuesioner untuk mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat yang diisi oleh responden. Data skunder Data yang diperoleh dari catatan atau laporan jumlah santri dari Pondok Pesantren As'ad dan Pondok Pesantren Alhidayah.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat yang bertujuan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti

Deskripsi Responden berdasarkan Asal Pesantren

Berdasarkan asal pesantren jumlah santri yang menjadi responden pada pesantren As'ad yaitu 27 orang (30,4%), dan pesantren Al Hidayah yaitu 62 orang (69,6%).

Tabel 1. Deskripsi Responden Berdasarkan Asal Pesantren

Asal Pesantren	F	%
As'ad	27	30,4
Al Hidayah	62	69,6
Jumlah	89	100

Deskripsi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin jumlah santri pada pesantren As'ad yaitu 13 orang (48,1%) laki-laki dan 14 orang perempuan (51,9%). Sedangkan pada pesantren Al Hidayah yaitu 31 orang laki-laki (50%) dan 31 orang perempuan (50 %).

Tabel 2. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Pesantren		Jmh	%
	As'ad	Al Hidayah		
Laki-laki	13	31	44	49,4
Perempuan	14	31	44	50,6
Jumlah	27	62	89	100

Deskripsi Responden berdasarkan Usia

Berdasarkan usia jumlah santri pada pesantren As'ad yang berusia 11 tahun yaitu tidak ada, usia 12 tahun sebanyak 10 orang (37%), usia 13 tahun sebanyak 13 orang (48,1%), dan usia 14 tahun sebanyak 4 orang (14,8%). Sedangkan pada pesantren Al Hidayah yang berusia 11 tahun sebanyak 1 orang (1,6%), usia 12 tahun sebanyak 14 orang (22,6%), usia 13 tahun sebanyak 36 orang (58,1%), dan usia 14 tahun sebanyak 11 orang (17,7%).

Tabel 3. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Pesantren		Jmh	%
	As'ad	Al Hidayah		
11 tahun	0	1	1	0,1
12 tahun	10	14	24	26,9
13 tahun	13	36	49	55,1
14 tahun	4	11	15	16,9
Jumlah	27	62	89	100

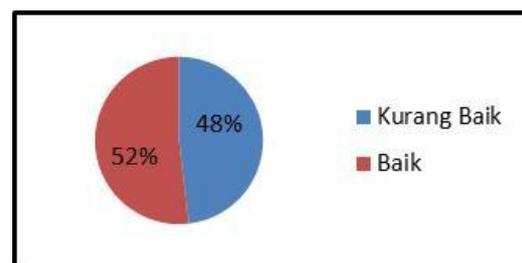
Hasil

Gambaran PHBS Santri Pondok Pesantren As'ad

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran perilaku hidup bersih dan sehat santri Pondok Pesantren As'ad yang memiliki persentase terendah yaitu tidak melakukan pengurusan bak mandi 1 minggu 1 kali, sedangkan memiliki persentase tertinggi yaitu mandi 2 kali sehari. Adapun selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.

Apabila dikategorikan perilaku hidup bersih dan sehat santri Pondok Pesantren As'ad berada dalam kategori baik sebesar 52 % dan kategori kurang baik 48 %.

Diagram 1. PHBS Santri Pondok Pesantren As'ad Tahun 2015



Tabel 4. Distribusi PHBS Santri Pondok Pesantren As'ad

Pernyataan	Ya	
	Σ	%
Mandi 2 kali sehari?	27	100
Teratur memotong kuku seminggu sekali?	18	66,7
Mengganti pakaian bersih 2 kali sehari?	18	66,7
Mencuci segera pakaian yang kotor dengan air bersih dan sabun?	21	77,8
Menggosok gigi dengan menggunakan air bersih serta memakai sikat gigi dan pasta gigi secara teratur	19	70,4
Mencuci rambut paling sedikit dua kali dalam seminggu atau setiap kali rambut kotor dengan sampo	17	63,0
Mencuci tangan pakai sabun dan air bersih sebelum makan?	20	74,1
Membuang air besar di WC?	26	96,3
Membuang sampah pada tempat sampah?	16	59,3
Menguras bak mandi 1 minggu sekali?	11	40,7
Membersihkan pekarangan dan lingkungan asrama?	25	92,6
Makanan yang dikonsumsi yaitu lauk pauk, sayur dan buah	17	63,0
Meminum air matang?	17	63,0
Pernah mendengar informasi tentang AIDS, merokok dan seks bebas?	16	59,3
Santri merupakan peserta Jaminan Pemeliharaan Kesehatan Masyarakat (JPKM) seperti dana sehat, Askes, dan asuransi kesehatan lainnya?	18	66,7

Gambaran PHBS Santri Pondok Pesantren Al Hidayah

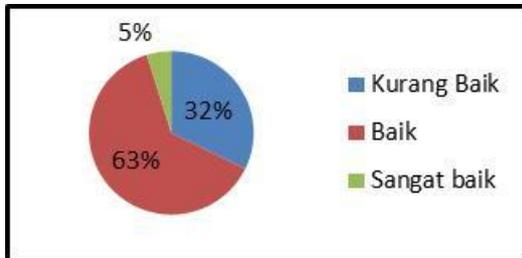
Perilaku hidup bersih dan sehat yang memiliki persentase tertinggi santri yaitu mandi 2 kali sehari sebesar 59 (95, 2%), sedangkan yang memiliki persentase terendah yaitu pernah mendengar informasi tentang AIDS, merokok, dan seks bebas yaitu sebesar 29 (46, 8 %). Selengkapnya dapat dilihat tabel 5.

Tabel 5. Distribusi PHBS Santri Pondok Pesantren Al Hidayah

Pernyataan	Ya	
	Σ	%
Mandi 2 kali sehari?	59	95,2
Teratur memotong kuku seminggu sekali?	45	72,6
Mengganti pakaian bersih 2 kali sehari?	54	87,1
Mencuci segera pakaian yang kotor dengan air bersih dan sabun?	58	93,5
Menggosok gigi dengan menggunakan air bersih serta memakai sikat gigi dan pasta gigi secara teratur	41	66,1
Mencuci rambut paling sedikit dua kali dalam seminggu atau setiap kali rambut kotor dengan sampo	56	90,3
Mencuci tangan pakai sabun dan air bersih sebelum makan?	42	67,7
Membuang air besar di WC?	54	87,1
Membuang sampah pada tempat sampah	34	54,8
Menguras bak mandi 1 minggu sekali?	45	72,6
Membersihkan pekarangan dan lingkungan asrama?	51	82,3
Makanan yang dikonsumsi lauk pauk, sayur dan buah	51	82,3
Meminum air matang?	41	66,1
Pernah mendengar informasi tentang AIDS, merokok dan seks bebas?	33	53,2
Santri merupakan peserta Jaminan Pemeliharaan Kesehatan Masyarakat (JPKM) seperti dana sehat, Askes, dan asuransi kesehatan lainnya?	38	61,3

Kategori perilaku hidup bersih dan sehat santri Pondok Pesantren Al Hidayah berada dalam kategori sangat baik sebesar 3 orang (5 %) dan kategori baik sebesar 39 (63%) kategori kurang baik sebesar 20 orang (32,3%). Adapun selengkapnya dapat dilihat pada diagram 2.

Diagram 2. PHBS Santri Pondok Pesantren Al Hidayah Tahun 2015



Pembahasan

Hasil penelitian menggambarkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat di Pondok Pesantren As'ad 14 (51,9%) responden memiliki perilaku hidup bersih dan sehat yang baik dan 13 (48,1%) responden memiliki perilaku hidup bersih dan sehat kurang baik. Sedangkan di Pondok Pesantren Al-Hidayah menggambarkan bahwa 39 (62,9%) memiliki perilaku hidup bersih dan sehat yang baik, 20 (32,3%) responden yang memiliki perilaku hidup bersih dan sehat yang kurang baik dan 3 (5%) responden memiliki perilaku hidup bersih dan sehat sangat baik.

Berdasarkan jawaban responden di Pondok pesantren As'ad didapat bahwa perilaku hidup bersih dan sehat yang banyak tidak dilakukan santri yaitu menguras bak mandi 1 minggu sekali sebanyak 59,3%. Selain itu 40,7% responden tidak pernah membuang sampah pada tempatnya dan tidak pernah mendengar informasi tentang AIDS, merokok dan seks bebas, sedangkan di Pondok Pesantren Al-Hidayah yaitu 29 (46,8%) tidak pernah mendengar informasi tentang AIDS, merokok dan seks bebas dan 28 (45,2%) tidak membuang sampah pada tempat sampah yang telah disediakan.

Menurut Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2010) menjelaskan bahwa perilaku kesehatan terdiri atas faktor-faktor pemudah (predisposing factors) yang mencakup pengetahuan dan sikap santri terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan. Faktor-faktor pemungkin (*Enabling Factors*) mencakup ketersediaan

sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi santri, misalnya: air bersih, tempat pembuangan sampah, tempat pembuangan tinja, ketersediaan makanan yang bergizi, dan sebagainya termasuk juga fasilitas pelayanan kesehatan seperti: puskesmas, rumah sakit, poliklinik, poskestren, dokter atau bidan praktek swasta, dan sebagainya. Untuk berperilaku sehat, santri memerlukan sarana dan prasarana penduku. Faktor lainnya adalah pendorong (reinforcing factor), yang meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh agama (ustadz), dan para petugas kesehatan.

Dalam hasil penelitian masih didapat perilaku hidup bersih sehat yang kurang baik di Pondok Pesantren As'ad sebanyak 48,1% dan di Pondok Pesantren Al-Hidayah 32,3%. Masih kurangnya perilaku hidup bersih dan sehat dapat dipengaruhi oleh pengetahuan para santri yang tidak memahami cara menjaga perilaku hidup bersih dan sehat karena belum mendapatkan informasi mengenai PHBS di lingkungan pesantren atau pernah mendapatkan informasi namun hanya mendengarkan dan tidak dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari. Seperti jawaban yang diberikan responden sebagian besar santri di Pondok Pesantren As'ad dan Al-Hidayah tidak pernah mendengar informasi tentang AIDS, merokok dan seks bebas. Selain itu perilaku hidup bersih dan sehat para santri juga dipengaruhi oleh sarana dan prasarana, dengan kurangnya sarana prasarana yang terdapat di asrama banyak santri yang tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Seperti halnya jawaban yang diberikan santri banyak santri yang menjawab tidak membuang sampah pada tempat sampah yang telah disediakan, maka dari itu untuk membentuk perilaku hidup bersih dan sehat pada masing-masing santri diperlukan peran ustadz di pondok pesantren.

Peran ustadz dan ustadzah dalam mewujudkan PHBS pada santri dapat dilakukan dengan memberikan informasi mengenai PHBS, memberikan informasi

tentang pentingnya mandi dengan air bersih, dan membiasakan diri menjaga kebersihan lingkungan dengan membiasakan diri untuk membuang sampah pada tempatnya dan menyediakan tempat pembuangan sampah yang memadai.

Hal lain yang seharusnya dilakukan oleh seorang ustadz dan ustadzah di pondok pesantren adalah sebagai panutan bagi para santri sehingga tidak hanya bisa mengarahkan tetapi juga bisa mempraktekkan atau memberi contoh yang baik terutama mengenai praktek PHBS, misalnya tidak buang sampah sembarangan, tidak buang air besar di sungai dan lain-lain. Ustadz dan ustadzah dapat memberikan pelajaran atau pendidikan tentang perilaku hidup bersih dalam berbagai kesempatan. Meskipun tidak termasuk dalam kurikulum wajib, akan tetapi para ustadz dan ustadzah bisa memberikan pelajaran tentang perilaku hidup bersih dan sehat secara informal. Misalnya saja dalam pelajaran sekolah, pelajaran mengaji, tausiyah dan kegiatan-kegiatan lainnya di pondok pesantren.

Selain peran para ustadz di pondok pesantren peran dari petugas kesehatan juga sangat diperlukan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan para santri secara rutin dan melaksanakan penyuluhan kesehatan secara rutin. Sehingga dengan informasi yang selalu diberikan pada santri diharapkan santri dapat memiliki kesadaran diri dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat baik di pesantren maupun ditempat lainnya.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai gambaran perilaku hidup bersih dan sehat santri di Pondok Pesantren As'ad dan Pondok Pesantren Al-Hidayah Tahun 2015 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Santri Pondok Pesantren As'ad yang memiliki perilaku hidup bersih dan sehat baik sebanyak 14 (51,9%) dan responden memiliki perilaku hidup bersih dan sehat kurang baik sebanyak 13 (48,1%).

2. Santri Pondok Pesantren Al-Hidayah bahwa responden yang memiliki perilaku hidup bersih dan sehat baik sebanyak 39 (62,9%), responden yang memiliki perilaku hidup bersih dan sehat kurang baik sebanyak 20 (32,3%), dan responden memiliki perilaku hidup bersih dan sehat sangat baik sebanyak 3 (5%).

Saran

1. Bagi Dinas Kesehatan Kota Jambi agar dapat menyusun perencanaan dan membuat kebijakan dalam meningkatkan pelayanan dan penyuluhan di Pondok Pesantren As'ad dan Al-Hidayah informasi mengenai perilaku hidup bersih sehat serta memberikan informasi tentang AIDS, merokok dan seks bebas.
2. Bagi Pondok Pesantren As'ad dan Al-Hidayah untuk dapat memberikan pendidikan dan mengarahkan kepada santri dengan memberikan informasi, menyediakan sarana dan prasarana serta mengawasi para santri untuk menjaga perilaku hidup bersih dan sehat.
3. Bagi Institusi Pendidikan STIKBA Jambi sebaiknya menambah pengetahuan bagi mahasiswi didik agar dapat memberikan informasi bagi masyarakat khususnya mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Edisi Revisi). Jakarta : PT Rineka Cipta
- Depkes RI. (2000). *Buku Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tatanan*. Jakarta
- Depkes RI. (2006). *Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu*. Jakarta

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Santri Pondok Pesantren As'ad dan Pondok Pesantren Al Hidayah

- Dinkes Provinsi Jambi. (2013). *Profil Kesehatan Propinsi Jambi Tahun 2012*. Jambi
- Efendi, F. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kemenkes RI. (2008). *Panduan Pembinaan dan penilaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Indonesia
- Kemenkes RI. (2008). *Pedoman Pengelolaan Promosi Kesehatan*. Indonesia
- Kemenkes RI. (2015). *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Indonesia
- Mubarak, W. I. (2012). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Konsep dan Aplikasi dalam Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoadmodjo, S. (2010) *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Asdi Mahasatya
- Notoadmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Proverawati. (2012). *PHBS Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Saryono. (2011). *Metode Penelitian Kesehatan*. Buku Kesehatan. Yogyakarta : Mitra Cendikia.