

Pendidikan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Pondok Pesantren

Henri Setiawan¹, Fidya Anisa Firdaus^{2*}, Heri Ariyanto³, Reffi Nantia Khaerunnisa⁴

^{1, 2, 3, 4} STIKes Muhammadiyah Ciamis

¹henrisetiawan1989@gmail.com, ²fidyaanisaf@gmail.com, ³ariyantoheri7@gmail.com, ⁴reffinantiakhaerunnisa@gmail.com

Abstrak

Personal Hygiene memiliki peran utama dalam meningkatkan kesehatan individu. Salah satu Lembaga yang dapat menjadi mitra penting dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada setiap individu adalah pondok pesantren. Salah satu upaya promotif untuk meningkatkan derajat kesehatan di pondok pesantren adalah dengan melaksanakan pendidikan kesehatan. Metode pelaksanaan pada kegiatan pengabdian ini adalah dimulai dari tahapan survey, assessment, persiapan, kegiatan inti dan terakhir adalah evaluasi kegiatan sebagai tolok ukur tingkat keberhasilan kegiatan. Kegiatan pendidikan Kesehatan dilakukan dengan cara ceramah, diskusi dan tanya jawab. Peserta kegiatan mendapat mendemonstrasikan praktik cuci tangan 6 langkah dengan baik dan benar. Hasil evaluasi menunjukkan 60,00% peserta memberikan penilaian sangat baik terhadap kegiatan pendidikan kesehatan. Kegiatan pendidikan kesehatan memberikan manfaat dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya komunitas tertentu seperti di lingkungan pondok pesantren. Kegiatan ini perlu digalakan secara lebih luas agar lebih banyak masyarakat yang dapat melakukan perilaku hidup bersih dan sehat salah satunya cuci tangan 6 langkah dengan menggunakan air mengalir.

Kata Kunci: *cuci tangan, personal hygiene, santri*

Pendahuluan

Perilaku hidup bersih dan sehat dapat diartikan sebagai segala perilaku yang dilaksanakan dengan sadar sebagai hasil pembelajaran, yang membentuk seseorang, keluarga, kelompok, atau masyarakat dapat mandiri di bidang kesehatan dan turut terlibat dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Ezeala-Adikaibe, T Okpara, OS Ekenze, O Onodugo, & , T Nnaji, 2017). Faktor Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) memegang peranan penting dalam menentukan derajat kesehatan manusia (Guna & Amatiria, 2015). Sejalan dengan laporan pusat promosi kesehatan yang menyatakan bahwa 75% kesehatan masyarakat dibentuk dari lingkungan sehat dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Larasati & Nurhayati, 2015). Penyebaran penyakit umumnya terjadi akibat kurangnya pengetahuan terkait pola hidup bersih dan sehat (PHBS) (Makmuriana, Pradika, Rachmaningrum, Annisa, & Lestari, 2020). PHBS di lingkungan sekolah atau pesantren dapat diwujudkan dengan (1) mencuci tangan dengan sabun saat sebelum dan sesudah makan, (2) mengonsumsi jajanan sehat, (3) menggunakan jamban

bersih dan sehat, (4) olahraga yang teratur, (5) Memberantas jentik nyamuk, (6) Tidak merokok di lingkungan sekolah, (7) Membuang sampah pada tempatnya, dan (8) Melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat (Makmuriana et al., 2020).

Kementrian kesehatan RI menguraikan pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada tatanan anak sekolah karena dinilai akan lebih efektif mengingat presentase anak sekolah sebesar 30 % dari populasi total seluruh Indonesia (Larasati & Nurhayati, 2015). Pondok Pesantren masih menjadi salah satu tempat yang rentan terjadinya berbagai penyakit menular (Ezeala-Adikaibe et al., 2017). Menurut data dari education management information system (EMIS) Depag, 2014/2015, pondok pesantren di Indonesia berjumlah 14. 789, terdiri dari 3. 184 (21, 5%) pondok pesantren salafi/salafiah (tradisional), 4.582 (31,0%) pondok pesantren khalafi/khalafiah (modern), dan pondok pesantren terpadu/kombinasi sebanyak 7.032 (47,5%), dengan jumlah santri sebanyak 3.464.334 orang. Dari jumlah santri tersebut, yang sekolah dan mengaji sebanyak 2.057.814 orang atau 59,4% dan yang hanya mengaji sebanyak 1.406.519 orang atau 40,6% (Makful & Pirawati, 2018).

Pondok pesantren Ar-Risalah merupakan merupakan sekolah berbasis pesantren yang berada diwilayah kabupaten Ciamis dan mempunyai tingkat pendidikan formal, beberapa diantaranya adalah SD Terpadu Ar-Risalah, SMP Terpadu Ar-Risalah, SMA Terpadu Ar-Risalah dan STEI Ar-Risalah. Dan ada juga pendidikan non formal seperti madrasah diniyah dan Tahfidzul quran. Sekolah ini memiliki santri yang tidak sedikit dan hampir keseluruhan adalah usia anak sekolah yang mungkin kurang pengetahuan dan kemampuan dalam melakukan personal hygiene. Saat ini Jumlah santri yang ada di sekolah tersebut berjumlah lebih dari 500 orang dari berbagai tingkatan jenjang pendidikan. Upaya dalam peningkatan kemampuan personal hygiene individu di pondok pesantren ini menjadi fokus utama pihak sekolah, sehingga beberapa permasalahan muncul setelah dilakukan penilaian anatara tim penyuluh dengan pihak sekolah pada saat dilakukannya assessment kunjungan dan wawancara mengenai permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan beberapa permasalahan yang dihadapi, maka permasalahan yang menjadi fokus utama berdasarkan kesepakatan bersama adalah perihal peningkatan kemampuan personal hygiene dalam meningkatkan derajat kesehatan lingkungan pesantren. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi keadaan tersebut adalah dengan diusulkannya sebuah kegiatan berupa pendidikan kesehatan. Dalam upaya peningkatan kemampuan personal hygiene khususnya dalam kegiatan sehari-hari haruslah dibarengi dengan pengetahuan lain yang mendukung dalam upaya peningkatan kemampuan personal hygiene tersebut. Kemampuan ini tentunya menjadi salah satu hal yang mutlak dipahami oleh setiap santri, yaitu kemampuan dalam melakukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Kemampuan yang harus dimiliki tersebut merupakan bagian dari sebuah proses mendukung dalam menciptakan derajat kesehatan di lingkungan pondok pesantren.

Kemajuan pendidikan Islam secara keseluruhan tidak lepas dari peran besar pondok Pesantren (Astuti, Mifbakhuddin, Nurullita, Larasaty, & Prasetio, 2016). Sekolah/ pondok pesantren memiliki peranan penting menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak karena anak banyak menghabiskan waktu dalam kesehariannya di sekolah atau

pondok pesantren, sehingga pihak sekolah perlu meningkatkan kesadaran anak untuk berperilaku hidup bersih khususnya di sekolah (Astuti et al., 2016). Upaya promosi kesehatan di pondok pesantren antara lain melalui pendirian pos kesehatan pesantren (Poskestren) dan peningkatan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di sekolah/pondok (Ghanim et al., 2016).

Personal Hygiene memiliki peran utama untuk meningkatkan kehidupan yang sehat (Khatoon, Sachan, Khan, & Srivastava, 2017). Pada umumnya personal hygiene hanya meliputi kebersihan tubuh dan penampilan (Chowdhury, Nurunnabi, Kaiser, Ahmed, & Roy, 2020). Personal hygiene juga meliputi cuci tangan, mandi, menyikat gigi dan merawat kuku dan rambut (Khatoon et al., 2017). Di negara berkembang, penyakit menular sangat dipengaruhi oleh perilaku kesehatan yang buruk. Penyakit yang disebabkan oleh buruknya personal hygiene dan sanitasi sering terjadi pada beberapa pondok pesantren di Indonesia (Has, Atmoko, & Mariyanti, 2020). Personal hygiene melibatkan praktik-praktik yang dilakukan individu untuk merawat diri sendiri (Cokerbolt et al., 2017). Meningkatnya beban penyakit menular di antara anak-anak sekolah diidentifikasi terjadi karena kurangnya pengetahuan, sikap dan praktik personal hygiene seperti mencuci tangan dan sanitasi yang tidak memadai. Kondisi ini tetap menjadi perhatian pada kesehatan masyarakat di negara berkembang (Chowdhury et al., 2020).

Tujuan dari kegiatan pelaksanaan pendidikan kesehatan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) ini adalah untuk meningkatkan kemampuan personal hygiene individu seluruh santri di pondok pesantren Ar-Risalah. Manfaat dari pelatihan ini adalah diharapkan adanya sebuah peningkatan pengetahuan dan kemampuan santri dalam memahami dan menerapkan praktik-praktik perilaku hidup bersih dan sehat guna meningkatkan derajat kesehatan di lingkungan pesantren.

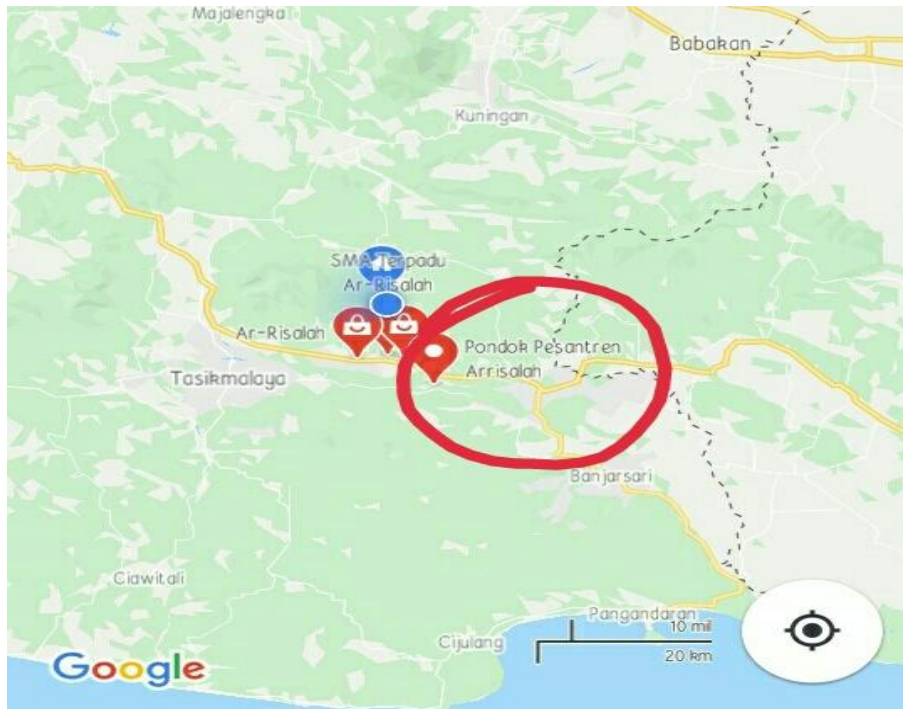
Metode Pelaksanaan

Tempat dan waktu

Pendidikan kesehatan ini dilakukan pada bulan Mei 2019 bertempat di aula pondok pesantren alquran Cijantung IV Ar-Risalah Pamalayan Cijeungjing Ciarnis dengan diikuti oleh sebanyak 400 santri dan santriyah. Pendidikan kesehatan ini dilakukan oleh kelompok mahasiswa yang terdiri dari 8 orang anggota dan 1 orang dosen. Lokasi pendidikan kesehatan tersebut diperlihatkan pada Gambar 1. Pondok pesantren Ar-Risalah terletak sangat strategis, berada di jalan protokol lintas provinsi dan mudah di akses oleh moda transportasi umum darat seperti bus umum dan kereta api.

Mitra Kegiatan

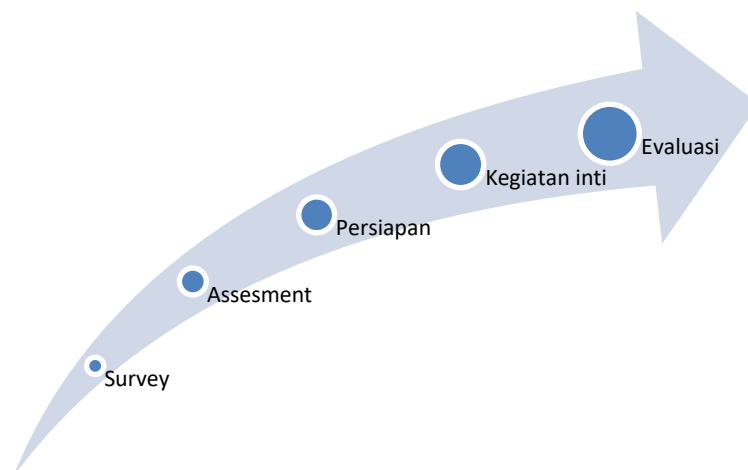
Kegiatan ini dilaksanakan bersama mitra kegiatan pengabdian, yaitu dewan Asatidz dan asatidzah serta santri pondok pesantren Ar-Risalah dan pimpinan Ar-Risalah Health Center (AHC). Mitra kegiatan ditentukan berdasarkan pertimbangan dari tim pelaksana dengan memandang bahwa mitra yang menjadi sasaran sesuai dengan kriteria pendidikan kesehatan yaitu bidang kesehatan.



Gambar 1. Lokasi Pondok Pesantren Ar-Risalah

Metode Pengabdian

Metode yang digunakan adalah ceramah umum, tanya jawab dan diskusi dengan pendekatan promosi kesehatan berupa pendidikan kesehatan Prilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah menggunakan beberapa strategi yang bersifat komprehensif. Pendidikan kesehatan ini berfokus pada 6 langkah cuci tangan yang baik dan benar. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan adalah:



Gambar 2 Tahapan Kegiatan

Tahap pertama adalah survey. Survey dilakukan kepada kelompok sasaran dengan tujuan untuk mendapatkan informasi mengenai lokasi dan tujuan yang cocok dan sesuai untuk diadakan kegiatan serupa. Tahap kedua adalah tahap assesment. Pada tahap ini dilakukan penilaian- penilaian terhadap permasalahan yang ada dan dipecahkan solusi berdasarkan kesepakatan bersama. Selanjutnya adalah tahap persiapan. Tahap ini melakukan persiapan sarana dan prasarana meliputi pemilihan tempat sosialisasi yang

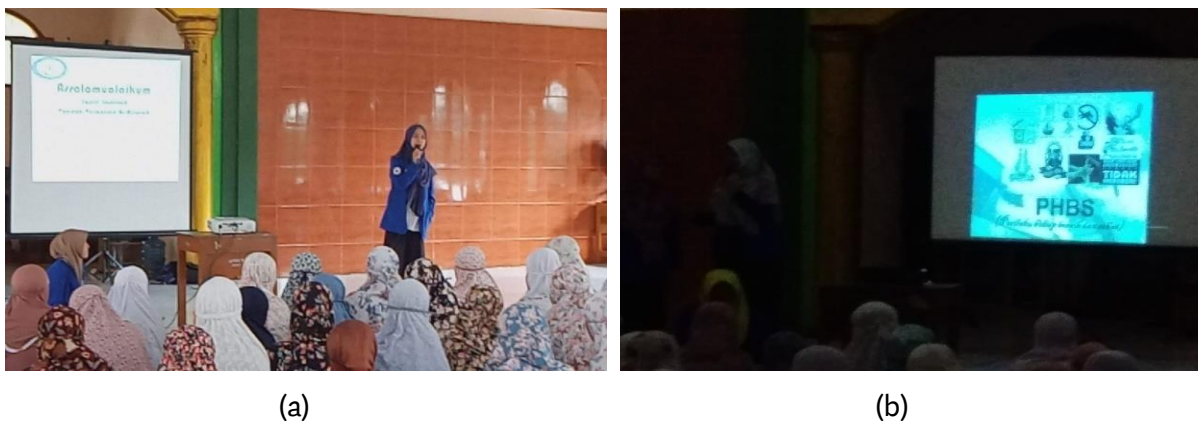
tepat dan efektif juga persiapan alat-alat yang dibutuhkan seperti sound system, layar presenting dan lain-lain.

Tahap selanjutnya yaitu kegiatan inti. Kegiatan ini merupakan kegiatan yang paling penting, yaitu dilakukannya pendidikan kesehatan dengan metode ceramah umum, demonstrasi cuci tangan dan Tanya jawab. Agar materi tersampaikan dengan maksimal, maka digunakan media berupa leflet tentang pengertian, tujuan, alat, bahan dan video teknik cuci tangan serta demonstrasi cuci tangan 6 langkah. Indikator keberhasilan dari pendidikan kesehatan ini adalah meningkatnya pengetahuan santri tentang perilaku hidup bersih dan sehat serta dapat secara berkesinambungan untuk dipakai dalam kegiatan sehari-hari di lingkungan pondok pesantren.

Setelah kegiatan dilaksanakan, tahap selanjutnya adalah evaluasi, meliputi evaluasi struktur, proses dan hasil.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan yang diselenggarakan ini menggunakan metode ceramah umum. Materi yang disampaikan pada pendidikan kesehatan ini ditunjukkan pada Gambar 3 adalah diantaranya mengenai: 1) pengertian PHBS; 2) Tujuan PHBS; 3) indikator PHBS di tatanan sekolah; 4) teknik cuci tangan 6 langkah; dan optimalisasi Personal Hygiene di lingkungan pesantren. Pada pelatihan tersebut juga diberikan demonstrasi Cara cuci tangan 6 langkah yang baik dan benar serta pengulangannya oleh seluruh peserta.



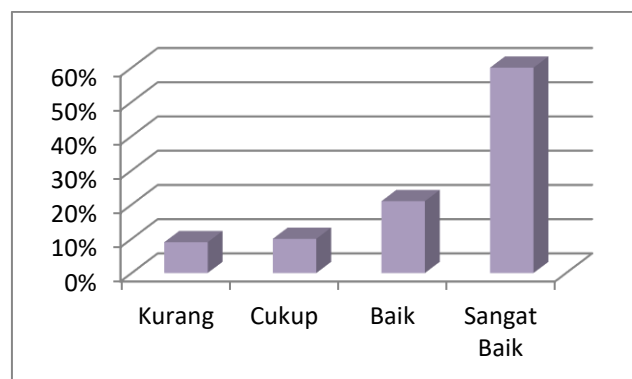
Gambar 3. (a), (b) Kegiatan Pemberian Materi Pendidikan Kesehatan Pada Peserta

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 4 jam sehingga materi yang disampaikan dapat dipahami oleh para peserta kegiatan. Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilaksanakan di Aula pondok pesantren Ar-Risalah. Karena peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 400 orang, maka aula menjadi pilihan yang tepat berdasarkan situasi kondisi dengan fasilitas yang sudah memadai. Upaya pengoptimalisasian dalam proses pemberian materi pendidikan kesehatan dilakukan dengan pemberian audio visual dan pembagian leflet serta sebuah demonstrasi cara cuci tangan 6 langkah. Demonstrasi diperlukan karena proses pemberian materi dengan banyaknya peserta. Pada Gambar 3 merupakan kegiatan demonstrasi yang dilakukan, selain memberikan materi didepan para peserta, tim penyuluh melakukan pendampingan demonstrasi ke setiap peserta pelatihan yang masih merasa kesulitan dalam mempraktekan materi yang disampaikan.



Gambar 4. Kegiatan Demonstrasi Cuci Tangan 6 Langkah.

Setelah penyampaian semua materi selesai, maka di akhir kami mengevaluasi hasil dari proses pendidikan kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan cuci tangan dengan baik dan benar sebagai salah satu indikator PHBS dapat meningkatkan kemampuan personal hygiene santri di pondok pesantren.



Hasil evaluasi terhadap pendidikan kesehatan yang dilaksanakan kepada para peserta kegiatan, didapatkan 60% menyatakan bahwa kegiatan ini secara keseluruhan sudah sangat baik, dan 21% menyatakan Baik. Berdasarkan hasil evaluasi memberikan sebuah indikator bahwa kegiatan yang dilaksanakan secara garis besar dapat diterima oleh para peserta kegiatan dan dapat dipahami.

Adapun menurut hasil pengamatan yang dilakukan selama pendidikan kesehatan 80% peserta memperhatikan tim penyuluh, indikatornya hampir semua peserta mampu mendemonstrasikan cuci tangan yang baik dengan metode 6 langkah pada air mengalir. Peserta tampak menyimak dengan serius saat penyampaian materi. Peserta tampak

bersemangat dalam mengikuti pendidikan kesehatan karena banyak terlihat santri berperan aktif saat diajak pemateri maupun saat pemateri memberikan pertanyaan.

Kesimpulan

Kegiatan pendidikan kesehatan Prilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan di Pondok Pesantren Al-quran Ar-Risalah berjalan dengan lancar. Peserta mampu memahami materi yang disampaikan dengan baik. Peserta dapat menyebutkan indikator PHBS dan mampu melakukan cuci tangan dengan baik dan benar sesuai dengan langkah-langkah yang telah disampaikan saat pendidikan kesehatan. Peserta terlihat aktif dan bersemangat selama mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan.

Kegiatan pendidikan kesehatan memberikan manfaat dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya komunitas tertentu seperti di lingkungan pondok pesantren. Kegiatan ini perlu digalakan secara lebih luas agar lebih banyak masyarakat yang dapat melakukan perilaku hidup bersih dan sehat salah satunya cuci tangan 6 langkah dengan menggunakan air mengalir.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada STIKes Muhammadiyah Ciamis dan Pondok Pesantren Ar Risalah sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendidikan kesehatan.

Referensi

- Astuti, R., Mifbakhuddin, Nurullita, U., Larasaty, N. D., & Prasetio, D. B. (2016). Promosi Kesehatan, Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Pondok Pesantren. *The 4th University Research Coloqium 2016*, 1(1), 426–431.
- Chowdhury, N., Nurunnabi, M., Kaiser, F. R., Ahmed, S. M., & Roy, S. (2020). Knowledge and Practices among the Primary School Children Regarding Personal Hygiene. *Journal of Sylhet Women's Medical College*, 8(2), 29–33.
- Coker-Bolt, P., Jansson, A., Bigg, S., Hammond, E., Hudson, H., Hunkler, S., ... Laurent, M. D. (2017). Menstrual Education and Personal Hygiene Supplies to Empower Young Women in Haiti. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.1177/1539449217719866>
- Ezeala-Adikaibe, T Okpara, OS Ekenze, O Onodugo, N. E.-A., & T Nnaji, G. O. (2017). Knowledge of Medical Students about Epilepsy : Need for a Change. *Knowledge of Medical Students about Epilepsy: Need for a Change*, 14(1), 1–8.
- Ghanim, M., Dash, N., Abdullah, B., Issa, H., Albarazi, R., & Saheli, Z. Al. (2016). Knowledge and Practice of Personal Hygiene among Primary School Students in Sharjah-UAE. *Journal of Health Science*, 6(5), 67–73. <https://doi.org/10.5923/j.health.20160605.01>
- Guna, A. M., & Amatiria, G. (2015). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Upaya Mencegah Penyakit Kulit Pada Santri Di Pondok Pesantren Nurul Huda. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 7–14.
- Has, E. M. M., Atmoko, R. P., & Mariyanti, H. (2020). The effect of personal hygiene education and the snowball throwing method of behavior prevention in hepatitis a. *Eurasian Journal of Biosciences*, 14(1), 1571–1574.

- Khatoon, R., Sachan, B., Khan, M. A., & Srivastava, J. P. (2017). Impact of school health education program on personal hygiene among school children of Lucknow district. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 1(1), 97–100.
<https://doi.org/10.4103/2249-4863.214973>
- Larasati, N., & Nurhayati, F. (2015). Hubungan Antara Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dengan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Pada Siswa Sma Negeri Di Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 275–281.
- Makful, N. A., & Pirawati, N. (2018). Hubungan Antara Pengetahuan Santri Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dengan Penerapan PHBS Di Pondok Pesantren Khusus Putri As-Syafi'iyah Jakarta Timur. *Repository Unisa Jakarta*, 2(1), 1–7.
- Makmuriana, L., Pradika, J., Rachmaningrum, R., Annisa, R., & Lestari, V. I. (2020). JURNAL ABDIMAS UMTAS LPPM-Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. *Jurnal Abdimas Umtas*, 3(1), 162–167.