

AKTIVITAS EDUKASI PENANAMAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI LINGKUNGAN PONDOK PESANTREN SERTA DEWAN KEMAKMURAN MESJID AL-MUNIR SELAMA PANDEMI COVID-19**Cucu Hidayat, Aang Rohyana, Ucu Muhammad Afif, Agus Arief Rahmat**Universitas Siliwangi
cucuhidayat@unsil.ac.id**Abstract**

PHBS stands for Clean and Healthy Lifestyle. Meanwhile, the definition of PHBS is all health behavior that is carried out because of personal awareness so that the family and all members are able to help themselves in the health sector and have an active role in community activities. A clean and healthy lifestyle aims to make as many members of the community as agents of change to be able to improve the quality of daily behavior with the aim of a clean and healthy life. The most important benefit of PHBS is the creation of a health-conscious community with knowledge and awareness to live a life-style behavior that maintains cleanliness and meets health standards, in this case the pesantren community at the Al-Munir Islamic Boarding School foundation and the Youth Association of the DKM in the Gunungnabung. Ideally, to support this degree of health, a program from each boarding school foundation is needed to carry out routine activities in maintaining a culture of healthy living, including improving the quality of its health status, especially during the Covid 19 pandemic, however problems that occur in the foundation environment, especially in the boarding school foundation environment. Al-Munir, the residents of the foundation lack self-awareness in instilling a clean and healthy lifestyle, especially in relation to movement patterns or a lack of exercise, this was stated because there was no special program for the foundation in exercising, they only needed to get sports activities in teaching and learning activities. . In this activity the PPM Team provided education on clean and healthy living habits and provided an understanding of sports activities during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Covid 19, PHBS, Pesantren.**Abstrak**

PHBS merupakan kependekan dari Pola Hidup Bersih dan Sehat. Sedangkan *pengertian PHBS* adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Pola hidup bersih dan sehat bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan dalam hal ini adalah masyarakat pesantren di Yayasan Pondok Pesantren Al-Munir dan Ikatan Muda-mudi Dewan Kemakmuran Masjid (DKM) di lingkungan sosial Gunungnabung. Secara ideal untuk menunjang derajat kesehatan tersebut diperlukannya program dari setiap yayasan pondok pesantren untuk melakukan kegiatan rutin dalam memelihara budaya hidup sehat diantaranya dalam meningkatkan kualitas derajat kesehatannya terutama pada masa pandemi covid 19, namun demikian permasalahan yang terjadi pada lingkungan yayasan khususnya di lingkungan yayasan pondok pesantren Al-Munir para penghuni yayasan kurang akan kesadaran diri dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat terutama kaitannya dengan pola gerak atau kurangnya kegiatan berolahraga, hal tersebut diungkapkan karena tidak terdapat program khusus yayasan dalam kegiatan berolahraga, mereka hanya cukup mendapatkan kegiatan berolahraga dalam KBM saja. Dalam kegiatan ini Tim PPM memberikan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat serta memberikan pemahaman kegiatan berolahraga dimasa pandemi covid 19.

Kata Kunci: Covid 19, PHBS, Pesantren.

Submitted: 2020-12-01

Revised: 2020-12-22

Accepted: 2020-12-24

Pendahuluan

Negara Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki banyak masalah terkait kesehatan yang memerlukan perhatian secara khusus baik oleh pemangku kebijakan dan juga semua pihak yang terkait. Penyebabnya terjadinya dalam permasalahan kesehatan diakibatkan rendahnya pengetahuan, pemahaman dan tanggung jawab baik secara global maupun individu itu sendiri yang buruk. Selain itu sosialisasi yang belum menyeluruh sampai ke pelosok negeri. Esensi

derajat sehat yang dikemukakan oleh WHO, yaitu suatu keadaan sehat jasmani, rohani dan sosial yang merupakan aspek positif dan tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan yang merupakan aspek negatif. Berbicara masalah kesehatan di dunia khususnya di Indonesia sedang mengalami darurat kesehatan pasca mewabahnya penyakit COVID-19 (*coronavirus disease 2019*).

COVID-19 (*coronavirus disease 2019*) itu sendiri merupakan penyakit yang disebabkan oleh jenis coronavirus baru yaitu Sars-CoV-2, yang dilaporkan pertama kali di Wuhan Tiongkok pada tanggal 31 Desember 2019. COVID-19 ini dapat menimbulkan gejala gangguan pernafasan akut seperti demam di atas 38°C, batuk dan sesak nafas bagi manusia. Selain itu dapat disertai dengan lemas, nyeri otot, dan diare. Pada penderita COVID-19 yang berat, dapat menimbulkan pneumonia, sindroma pernafasan akut, gagal ginjal bahkan sampai kematian. COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui kontak erat dan droplet (percikan cairan pada saat bersin dan batuk), tidak melalui udara. Bentuk COVID-19 jika dilihat melalui mikroskop elektron (cairan saluran nafas/ swab tenggorokan) dan digambarkan kembali bentuk COVID-19 seperti virus yang memiliki mahkota. Saat ini COVID-19 sudah menjadi pandemi, artinya terjadi penambahan kasus penyakit yang cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran antar negara. Berdasarkan informasi dari Kementerian Kesehatan RI, kasus COVID-19 di Indonesia terkini yang positif sebanyak 1.106 kasus baru Covid-19. Hal ini menyebabkan ada 40.400 kasus Covid-19 di Indonesia saat ini, terhitung sejak kasus pertama diumumkan Presiden Joko Widodo pada 2 Maret 2020. Meningkatnya kasus COVID-19 di Indonesia Presiden Joko Widodo (Jokowi) meminta agar masyarakat melakukan social/physical distancing guna mencegah penularan COVID-19. Kegiatan yang biasa dilakukan di luar, seperti bekerja, belajar dan beribadah bisa dilaksanakan di dalam rumah. Masa-masa diberlakukannya pembatasan sosial dan pembatasan jarak fisik (social distancing/ physical distancing) akibat pandemi COVID-19 ini tentunya menimbulkan ketidaknyamanan bagi semua orang. Penyebaran wabah terjadi begitu sangat cepat, hal tersebut diakibatkan karena kurang sadar dan disiplin diri (personal hygiene) dalam menjalankan protokol kesehatan.

Personal hygiene adalah usaha individu dalam menjaga kebersihan diri dalam rangka pencegahan penyakit (Poetri, 2011). Sama halnya dengan para santri yang tinggal di pondok pesantren. Qomar (2007), berpendapat bahwa pondok pesantren merupakan tempat tinggal dan berkumpulnya para santri dalam menerima pelajaran-pelajaran agama Islam. Diharapkan para santri dan para pemimpin serta pengelola pondok pesantren tidak saja mahir dalam aspek pembangunan moral dan spiritual, dengan intelektual yang bernuansa agamis. Namun dapat pula menjadi motivator dan inovator dalam pembangunan kesehatan. Santri di pondok pesantren merupakan subjek penting dalam permasalahan kesehatan terutama dalam personal hygiene para santri terhadap wabah covid 19. Berdasarkan informasi dan data yang diuraikan oleh mitra dilapangan menunjukkan bahwa para santri belum memiliki kebiasaan yang baik dalam kehidupan sehari-hari di pondok pesantren yang sesuai dengan syarat kesehatan. Serta belum memiliki kemampuan untuk menalarakan perilaku personal hygiene yang baik, karena kurangnya pengetahuan untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat yang berakibat pada personal hygiene yang buruk (Poetri, 2011). Selain itu, faktor personal reference di lingkungan pondok pesantren terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), sangat berpengaruh pada perilaku santri dalam menjaga kesehatannya. Kelompok referensi menurut Green (1980), yang dikutip dari Maulana (2013), merupakan salah satu faktor yang mendorong adanya suatu perilaku. Sedangkan menurut Notoatmodjo (2014), agar terwujudnya suatu sikap menjadi suatu perilaku nyata diperlukan faktor pendukung yang lain. Faktor tersebut berupa fasilitas dan dukungan dari pihak lain dalam hal ini yaitu personal reference di suatu lingkungan tempat tinggal dalam menjalankan PHBS. Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan bahwa persebaran penyakit pada santri di pondok pesantren, lebih mudah melalui kontak fisik, peralatan pribadi (pakaian handuk, celana dalam yang di pakai secara bersamaan) dan melalui udara. Hal tersebut menunjukkan apabila

terdapat salah seorang santri yang memiliki penyakit, maka penularannya akan lebih cepat menyebar ke santri yang lainnya. Dari program PHBS pun di Yayasan Pondok pesantren Al-Munir Gunungtanjung tidak berjalan apalagi terkait pentingnya aktifitas gerak (berolahraga), para santri hanya mendapatkan aktifitas gerak hanya pada saat pembelajaran di sekolah saja, tidak ada program khusus kegiatan berolahraga di pesantren tersebut secara rutin.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, pengusul mencoba untuk melaksanakan kegiatan sosialisasi dalam hal ini memberikan edukasi terkait Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta berencana membagikan Alat Pelindung Diri (APD) serta memberikan pemahaman akan pentingnya aktifitas gerak (berolahraga) dalam upaya menjaga dan meningkatkan imunitas agar terhindar dari penyakit. kegiatan pengabdian pada masyarakat yang diselenggarakan di mulai bulan Juni sampai November 2020.

Permasalahan yang dihadapi mitra diantaranya: (1) Para santri belum memiliki kebiasaan yang baik dalam kehidupan sehari-hari di pondok pesantren yang sesuai dengan protokol kesehatan. Serta belum memiliki kemampuan untuk menalarakan perilaku personal hygiene yang baik, karena kurangnya pengetahuan untuk melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang berakibat pada personal hygiene yang buruk, (2) Yayasan Pondok pesantren Al-Munir Gunungtanjung tidak mempunyai program khusus kegiatan berolahraga secara rutin apalagi terkait pentingnya aktifitas gerak (berolahraga), para santri hanya mendapatkan aktifitas gerak hanya pada saat pembelajaran di sekolah saja, (3) Kurangnya Alat Pelindung Diri (APD) dikarenakan langkanya sarana tersebut.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah :

1. Perencanaan dengan pesantren yang dituju sebagai tempat melakukan pengabdian
2. Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Pondok Pesantren Serta Dewan Kemakmuran Mesjid Al-Munir Selama Pandemi Covid 19
3. Evaluasi sejauh mana Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Pondok Pesantren Serta Dewan Kemakmuran Mesjid Al-Munir sudah dilaksanakan dengan baik

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan Pengabdian pada Masyarakat Skema Kesehatan berjalan dengan lancar sesuai jadwal yang telah ditentukan. Pelaksanaan PPM-SK ini melibatkan:

1. Tim Pelaksana sebanyak 4 orang yaitu: Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., Aang Rohyana, M.Pd., Ucu Muhammad Afif, M.Pd., dan Agus Arief Rahmat, M.Pd. Adapun Narasumber 2 orang yaitu (1) Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd dengan materi: Pentingnya Aktifitas Fisik agar Tetap Bugar Ditengah Pandemi COVID-19 di Lingkungan Pondok Pesantren Al-Munir, dan (2) Ucu Muhammad Afif, M.Pd dengan materi: Penanaman Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dilingkungan Pondok Pesantren Al-Munir Selama Pandemi COVID-19.
2. Peserta terdiri dari Pengurus Yayasan Al-Munir, santriwan dan santriwati Pondok Pesantren Al-Munir serta muda-mudi DKM Al-Munir sebanyak 31 orang.

Pada pelaksanaan Pengabdian ini terperinci pelaksanaan mulai dari persiapan sampai pelaksanaan di lingkungan pesantren dan ikatan muda mudi Dewan Kemakmuran Mesjid (DKM) Al-Munir Gunung Tanjung diantaranya

1. Melaksanakan koordinasi awal dengan mitra: Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2020. Koordinasi meliputi pengumpulan data serta observasi oleh tim pengabdian ke lokasi pondok pesantren dan ikatan muda mudi Dewan Kemakmuran Mesjid (DKM) Al-Munir Gunung Tanjung. Tim pengabdian menemui dan melakukan wawancara kepada pihak pengurus yayasan, para guru pendamping pondok, pengurus pos kesehatan pondok, serta beberapa santri terkait permasalahan kesehatan yang dihadapi santri dan muda mudi Dewan

Kemakmuran Mesjid (DKM) Al-Munir Gunung Tanjung pada masa pandemic Covid 19. Wawancara yang dilakukan menghasilkan informasi mengenai banyaknya jumlah santri dan ikatan muda mudi Dewan Kemakmuran Mesjid (DKM) Al-Munir Gunung Tanjung yang tidak begitu faham akan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta manfaat olahraga dalam meningkatkan imunitas dalam mencegah terpaparnya virus Corona. Tim pengabdian kemudian melakukan observasi ke kamar-kamar santri, kamar mandi, tempat wudhu, serta mengamati kegiatan sehari-hari yang dilakukan santri tidak mempunyai program olahraga. Berdasarkan hasil temuan tim pengabdian tersebut pencegahan dan penularan Covid 19 di pondok pesantren Al-Munir dan lingkungan ikatan muda mudi Dewan Kemakmuran Mesjid (DKM) Al-Munir Gunung Tanjung dapat dihindari salah satunya melalui teradopsinya PHBS di dalam kegiatan sehari-hari santri dan memberikan edukasi terhadap manfaat berolahraga dalam menjaga imunitas tubuh. Pada tahapan kegiatan ini, tidak ditemukan kendala yang berarti dikarenakan mitra sangat kooperatif dalam memberikan informasi yang dibutuhkan serta memberikan keleluasaan untuk melakukan observasi menyeluruh.

2. Melakukan survei bahan dan pembelian Alat Pelindung Diri (APD)/Alat Kesehatan terdiri dari: Wasteful portable, 3 buah; Hand Sanitizer, 170 buah; Hand Wash, 170 buah; Thermo Gun, 6 buah; Masker Kain Sablon, 170 buah;
3. Survey ke percetakan untuk pembuatan Backdrop/spanduk dan melakukan pembelian alat tulis untuk kelengkapan kegiatan.
4. Melaksanakan Koordinasi pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan mitra: Kegiatan ini dilakukan demi kelancaran kegiatan pengabdian, meliputi survey lokasi penyuluhan serta perlengkapannya, pembuatan backdrop serta perlengkapan kegiatan, menyusun round down acara, serta keperluan surat menyurat dan penentuan waktu kegiatan. Kendala yang dihadapi pada tahap ini adalah mengingat cukup banyaknya santri dan ikatan muda mudi DKM Al-Munir yang terlibat maka tim pengabdian dan pengurus yayasan perlu menyusun suatu alur kegiatan yang sesuai sehingga pelaksanaan penyuluhan berjalan kondusif disaat kegiatan menimbang aturan menjaga jarak dan membatasi kapasitas peserta mengingat gedung hanya memuat 30 peserta (1/2 kapasitas 60 orang).
5. Pelaksanaan kegiatan PPM-SK dengan tema "Aktivitas Edukasi Penanaman Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dilingkungan Pondok Pesantren Al-Munir Selama Pandemi Covid-19", dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan

No.	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1.	Penyusunan dan pengajuan Proposal	9 Juni 2020
2.	Survey dan konfirmasi dengan Mitra	23 Juni dan 7 Juli 2020
3.	Sosialisasi dan Pembagian Alat Kesehatan	20 Oktober 2020

Sebelum pelaksanaan kegiatan inti, para peserta mengawali dengan melakukan cuci tangan dengan menggunakan air mengalir dan sabun, menggunakan hand sanitizer, pembagian masker dan memakainya selanjutnya pengisian daftar hadir sebelum masuk ruangan di cek suhu dengan menggunakan Thermogun. Ruangan sudah di atur dengan jarak 1 meter tiap kursinya, baik jarak samping kanan dan kiri, depan dan belakang. Dalam pelaksanaan pengabdian tentunya sesuai protokol kesehatan, sehingga para peserta baik antar peserta dengan peserta ataupun peserta dengan tim pelaksana PPM-SK tidak ada kekhawatiran yang tidak diinginkan pada saat kegiatan tersebut diselenggarakan.



Gambar 1. Foto Kegiatan

6. Kegiatan pemberian materi dapat berjalan dengan baik, dibuktikan dengan antusiasme para peserta saat sesi diskusi dimana para peserta melakukan tanya jawab dan mempelajari kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan PHBS dan mamfaat kegiatan olahraga dalam meningkatkan imunitas pada masa pandemic covid 19.

Kesimpulan

Rangkaian kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Skema Kesehatan yang bertema "Aktivitas Edukasi Penanaman Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Pondok Pesantren Al-Munir Selama Pandemi Covid 19", secara keseluruhan berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- World Health Organization. 2004. *The Global Burden of Disease*. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2008. *Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2012. *Buku Petunjuk Penggunaan Media Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) Versi Pekerja dan Mahasiswa*. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan
- Qomar, M. 2007. *Pesantren Dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi*. Jakarta: Erlangga
- Poetri, E. N. 2011. *Hubungan Sanitasi Pondok Dan Higiene Perorangan Dengan Kejadian Skabies Pada Santri Pondok Pesantren Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang*
- Maulana, H.D.J. 2013. *Promosi Kesehatan*. Jakarta, ECG: 196-201, 226–227
- Notoatmodjo, S. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta, Rineka Cipta: 20–32
- Kementerian Kesehatan. Padk.kemendes.go.id