

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Pondok Pesantren Di Masa Pandemi Covid-19

¹Siti Aisyah, ¹Herni Sulastien, ¹Siti Zuraida Muhsinin, ¹Irni Dwiastiti Irianto, ¹Eva Zulfa, ¹Diny Kusumawardani, ¹Erniawati Pujiningsih, ¹Zaini, ¹Musniati

Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nahdlatul Wathan Mataram

Korespondensi: hernisulastien@gmail.com

Abstract: The COVID-19 pandemic is a problem in all aspects of life, health impacts, economic impacts, including the impact of education, Islamic boarding schools cannot be separated from this impact. Community service activities regarding the Implementation of Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) in Islamic boarding schools are expected to be able to suppress the transmission of COVID-19 in Islamic boarding schools. This activity hopes that students as pesantren residents have knowledge and are able to apply PHBS in the Islamic boarding school environment to prevent the transmission of COVID-19. The purpose of this community service activity is to provide Health Education on the Implementation of Clean and Healthy Life Behavior (CHLB) during the Covid 19 pandemic at the Manba'ul Ulum Gerung Islamic Boarding School, West Lombok. The methods used are lectures, discussions, simulations, giving leaflets to participants and tests. Activities by distributing questionnaires to activity participants. The results of the activity to increase the understanding of students, where in 30 people out of 45 students who took part in the activity, while for the 6-step handwashing demo for students, it was seen that the students were able to practice well, reaching 77.8% of 45 students.

Keywords : CHLB, Covid-19, Pandemic

Absrak: Pandemi covid-19 menjadi permasalahan yg berdampak pada semua aspek kehidupan, dampak kesehatan, dampak ekonomi, termasuk dampak pendidikan, pondok pesantren tidak terlepas dari dampak ini. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan pondok pesantren diharapkan mampu menekan penurunan covid-19 di lingkungan Pondok pesantren. Kegiatan ini mengharapakan santri sebagai warga pesantren memiliki pengetahuan dan mampu menerapkan PHBS di lingkungan pondok pesantren guna mencegah penularan covid-19. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan Pendidikan Kesehatan tentang penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di masa pandemi Covid 19 di pondok pesantren Manba'ul Ulum Gerung Lombok Barat. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, simulasi, pemberian leaflet pada peserta serta test. Kegiatan dievaluasi dengan menyebarkan kuesioner kepada para peserta kegiatan. Hasil kegiatan memperlihatkan peningkatan pemahaman santri dimana dalam kategori baik sebanyak 30 orang dari 45 orang santri yang mengikuti kegiatan. Sedangkan untuk demonstrasi cuci tangan 6 langkah pada santri, dimana terlihat para santri mampu mempraktekkan dengan baik mencapai 77,8 % dari 45 santri.

Kata Kunci: PHBS, Covid-19, Pandemi

PENDAHULUAN

Pada Maret 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan COVID-19 Sebagai pandemi global. Virus ini masuk dalam subgenus yang sama dengan coronavirus yang menyebabkan wabah Severe Acute Respiratory Illness (SARS) pada 2002-2004 silam, yaitu Sarbecovirus. Oleh karena itu International Committee on Taxonomy of Viruses mengajukan nama SARS-CoV-2 pada virus covid-19 ini. Awal mula virus ini ditemukan di wuhan, salah satu provinsi Hubei, Cina pada akhir tahun 2019. Virus corona baru ini yang dikenal sebagai ARS-CoV-2, memiliki gejala klinik yang berkisar dari pneumonia dengan berbagai tingkat keparahan, sindrom utama berupa gangguan pernapasan akut, syok septik dan multiple hingga kegagalan organ yang dapat mengakibatkan kematian. Pada 30 Januari 2020, WHO menyatakan wabah COVID-19 sebagai darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian internasional termasuk Indonesia¹.

Covid-19 merupakan virus yang mudah menular. Penyebaran SARS-CoV-2 dari manusia ke manusia menjadi sumber transmisi utama sehingga penyebaran menjadi lebih agresif. Transmisi SARS-CoV-2 dari pasien yang bergejala, terjadi melalui droplet yang keluar saat batuk atau bersin. Penularan COVID-19 paling utama ditransmisikan melalui tetesan droplet penderita dan melalui kontak langsung. Konsentrasi aerosol penderita di ruang yang relatif tertutup akan lebih tinggi sehingga penularan akan semakin mudah².

Upaya yang dilakukan untuk mencegah penularan adalah dengan menerapkan protokol kesehatan diberbagai tatanan. Selain menerapkan protokol kesehatan masyarakat juga dihimbau untuk meningkatkan imunitas dan pola hidup sehat, melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat³.

Sekolah adalah salah satu sasaran PHBS ditatanan institusi pendidikan. Hal ini disebabkan karena banyaknya data menyebutkan bahwa munculnya sebagian penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah, terutama yang tinggal di asrama seperti pondok pesantren, hasil penelitian menunjukkan hampir 50% santri usia remaja pondok pesantren memiliki PHBS yang tergolong kurang berdasarkan indikator personal hygiene.⁴ Sasaran PHBS di pondok pesantren adalah menasar para santri supaya meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) guna mendukung pemutusan penularan covid-19.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di pondok pesantren Manba'ul Ulum dilaksanakan tanggal 19 Desember 2021 di aula pondok pesantren Manba'ul Ulum Gerung Lombok Barat. Metode kegiatan adalah ceramah dan demonstrasi. Jumlah santri yang hadir pada kegiatan penyuluhan adalah 45 orang santri dari tingkat Madrasah Tsanawiyah (MTs) dan Madrasah Aliyah (MA).

Adapun langkah pencegahan tersebut dilakukan dengan demonstrasi meliputi teknik mencuci tangan sesuai standar WHO dan Teknik batuk yang benar. Peserta kegiatan tersebut adalah masyarakat desa Semoyang berjumlah 45 orang.

Adapun kegiatan ini terdiri dari tiga tahap, yaitu: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Persiapan

Tahap ini mengidentifikasi bahan persiapan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu melakukan observasi dan wawancara untuk menentukan materi, pembuatan leaflet sesuai tema yang akan disampaikan serta menentukan teknik kegiatan. Tim kemudian membuat surat pengantar dari Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nahdlatul Wathan Mataram yang ditujukan ke Pimpinan pondok pesantren Manba'ul Ulum Gerung Lombok Barat.

Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 19 Desember tahun 2021 jam 10.00 sampai dengan 13.00 WITA di aula Pondok Pesantren Manba'ul Ulum Gerung Lombok Barat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini didahului dengan pre tes berupa kuesioner kepada peserta berdasarkan isi materi yang akan disampaikan, terdiri dari mencuci tangan dengan sabun, mengkonsumsi makanan dan minuman yang sehat, menggunakan jamban sehat, membuang sampah ditempat sampah, tidak meludah disembarang tempat, tidak merokok dan meningkatkan personal hygiene. Tujuan diadakan pre tes adalah untuk mengetahui pemahaman awal masyarakat tentang hal tersebut. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian Pendidikan Kesehatan dengan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Setelah itu dilakukan demonstrasi langsung oleh pemateri dan peserta tentang cuci tangan enam Langkah, yaitu: a) menggosok

kedua telapak tangan dibasahi sabun dan air, b) menggosok punggung dan sela-sela jari tangan kanan dan kiri secara bergantian, c) menggosok kedua telapak tangan kiri dan kanan, serta jari-jari tangan, d) jari-jari tangan saling mengunci bergantian, e) gosok ibu jari berputar dalam genggaman tangan lain dan sebaliknya, f) gosokkan dengan memutar ujung jari tangan ditelapak tangan lain dan sebaliknya. Seluruh Gerakan diulang minimal tiga kali⁵.

Evaluasi

Adapun tahap akhir dari kegiatan ini adalah pemberian pos test dengan tujuan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta tentang materi yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dipondok pesantren manbaul ulum dengan sasaran santri yang tinggal dipondok pesantren, dengan jenjang pendidikan Madrasah Tsanawiyah (MTs) dan Madrasah Aliyah (MA). Adapun hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat dijabarkan pada tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan umur (n=45)

Usia (Tahun)	f	%
10-15	30	66,7
16-21	15	33,3

Berdasarkan usia, responden terbanyak adalah berkisar antara 10-15 tahun, sedangkan responden terendah berusia antara 16-21 tahun. Rentang usia responden ini termasuk kategori remaja, dimana pada usia ini remaja sedang mencari jadi diri dan sering terjadi pergolakan emosi, antara masa anak dan menuju dewasa serta pencapaian kesempurnaan pertumbuhan otak juga tercapai pada masa ini, karena pada masa ini pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan, sehingga masa remaja mempunyai aktifitas kognitif yang tinggi⁶.

Pada masa ini remaja mempunyai kemampuan yang baik dalam belajar, mengingat, menalar dan berfikir, dengan pemberian informasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), akan lebih mudah dipahami, diingat dan dilaksanakan sehingga upaya mendukung pencegahan penularan covid-19 dapat tercapai. Lama santri tinggal dipondok pesantren memberikan gambaran kemampuan adaptasi santri dalam melakukan berbagai kegiatan pondok, termasuk dalam kebutuhan sehari-hari, berikut dijelaskan lama santri tinggal di pondok.

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan lama mondok (n=45)

Lama mondok (Tahun)	Tahun	%
< 3	27	60
>3	18	40

Lama santri yang tinggal dipondok pesantren adalah kurang dari 3 tahun yaitu 60 %, lama mondok identik dengan proses adaptasi santri yang tinggal di pesantren secara mandiri, karena itu perlu diberikan pengetahuan dan pemahaman tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) secara mandiri dan baik pada santri, untuk mencegah penularan berbagai penyakit. PHBS pada santri dan lingkungan pesantren merupakan faktor penentu status kesehatan masyarakat pesantren yang berpotensi pada peningkatan kesehatan yang optimal dan setinggi-tingginya, guna mendukung terciptanya generasi penerus bangsa

yang berkualitas dan tangguh sebagai aset sumber daya manusia dalam pembangunan nasional.⁷

Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya memberikan penyuluhan tetapi juga mengevaluasi pemahaman santri dalam menyerap informasi dari penyuluhan, berikut disajikan hasil evaluasi penyuluhan.

Tabel 3. Hasil pre dan pos tes pemahaman santri tentang Perilaku Hidup Bersih dan sehat (PHBS) (n=45)

Kategori	Pre Tes	Pos tes
Baik	10	30
Cukup	12	10
Kurang	23	5

Setelah diberikan pendidikan kesehatan, terlihat peningkatan pemahaman santri dimana, dalam kategori baik sebanyak 30 orang dari 45 orang santri yang mengikuti kegiatan. Pemahaman yang baik mendukung pelaksanaan perilaku yang baik, terutama dalam melaksanakan PBHS di pondok pesantren. Penerapan PHBS di pondok pesantren bertujuan membudayakan para santri dan masyarakat pesantren agar mampu mengenali dan mengatasi masalah-masalah kesehatan di lingkungan pesantren.⁸

Setelah memberikan informasi berupa penyuluhan, narasumber juga melakukan demonstrasi cuci tangan, tabel berikut menjabarkan hasil kegiatan demonstrasi.

Tabel 4. Data Hasil demonstrasi cuci tangan 6 langkah (n=45)

Kategori	f	%
Baik	35	77,8
Cukup	7	15,6
kurang	3	6,6

Hasil demonstrasi mencuci tangan dengan 6 langkah pada santri, dimana terlihat para santri mampu mempraktekkan dengan baik mencapai 77,8 % dari 45 santri, diharapkan santri mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), mencuci tangan adalah salah satu cara mencegah penularan covid-19, dimana tangan sering menjadi agen yang membawa kuman atau pathogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung maupun kontak tidak langsung. Mencuci tangan teruji secara saintifik dapat mencegah penularan virus dan bakteri penyebab penyakit pernafasan dan pencernaan, dengan mencuci tangan rutin diharapkan mampu mencegah pathogen yang ada ditangan berpindah ke saluran pernafasan dan pencernaan.⁹

Pada saat kegiatan demonstrasi cuci tangan narasumber langsung memandu peserta untuk mencobanya, dan memberikan kesempatan pada peserta untuk mengulangnya kembali dengan menunjuk secara acak.



Gambar 1. Leaflet



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan PHBS

KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengupayakan santri sebagai sasaran kegiatan di tatanan institusi pendidikan, mampu menerapkan dan meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), guna mencegah penularan covid di lingkungan pondok pesantren, hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman pada santri dalam kategori baik 30 orang dan cukup 10 orang, sedangkan untuk demonstrasi cuci tangan dengan dengan 6 langkah, menunjukkan 35 orang (77, 8%) santri mampu melakukan mempraktekkan teknik mencuci tangan dengan dengan benar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Pihak Pondok Pesantren Manba'ul Ulum, responden dan seluruh orang yang terlibat pada pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Susilo A, Rumende CM, Pitoyo CW, Santoso WD, Yulianti M, Herikurniawan H, et al. Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *J Penyakit Dalam Indones*. 2020;7(1):45.
2. Mendagri RI. Pedoman manajemen bagi pemerintah daerah dalam penanganan covid-19 dan dampaknya. Jakarta; 2020.
3. Kemenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Peratur Menteri Kesehat No 2406 TAHUN 2011 tentang Pedoman Umum Pengguna Antibiot [Internet]. 2011;1–69. Available from: <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
4. Damayanti AY. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan status gizi remaja di pondok pesantren. *Darussalam Nutr J*. 2020;4(2):143.
5. WHO. "Solidarity" clinical trial for COVID-19 treatments [Internet]. 2020. Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/global-researchon>. 2020.
6. Sary YNE. Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal. *J Pengabdi Kpd Masy*. 2017;Vol. 1(1):6–12.
7. Purwanto B. Pelaksanaan PHBS di Pondok Pesantren. Kemenkes RI direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. Jakarta; 2021.
8. Erynasih, Sari MM. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Santri MTS di Pondok Pensantren Al-Amanah Al- Gontory Tahun 2020 Pendahuluan. *Environmental Occup Heal Saf J*. 2020;1(2):205–14.
9. Widiastuti. Ayo kita lakukan mencuci tangan dengan sabun (CTPS) sebagai salah satu upaya pencegahan covid-19. [Internet]. p. <https://diskes.baliprov.go.id/ayo-kita-lakukan-cuci-tangan-pakai-sabun-ctps-sebagai-salah-satu-upaya-pencegahan-covid19/>
10. Mikawati, Malik MZ. Penyuluhan Kesehatan tentang Cuci Tangan dengan Enam Langkah Pada Masyarakat at. 2022;2(02):2020–3.