

Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Pesantren Al-Falah Padang

Budi Yulhasfi Febrianto¹, Vina Tri Septiana², Sri Nani Jelmila³, Dita Hasni⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah Padang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Dita Hasni

E-mail: ditahasni@fk.unbrah.ac.id

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di antara santri merupakan hal yang penting untuk meningkatkan kesehatan di lingkungan Pondok pesantren. Hal ini mencakup perihal kebersihan diri, sanitasi, gizi, aktivitas fisik, dan kesehatan mental. Implementasi PHBS di pondok pesantren juga memiliki dampak positif pada kualitas hidup, produktivitas, dan kesejahteraan sosial santri. Identifikasi masalah pada pondok pesantren Al-Falah Kota Padang mencakup kurangnya kesadaran, sarana dan prasarana yang kurang memadai, serta kekurangan pengetahuan tentang gizi seimbang. Fokus pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kesadaran PHBS para santri, dan meningkatkan pengetahuan gizi di pondok pesantren dengan metode penyuluhan dan tanya jawab yang interaktif menggunakan power point. Tampak antusiasme para santri dalam proses penyampaian materi dan diskusi. Hasil dari kegiatan ini diharapkan terdapat peningkatan kesadaran pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat yang bisa diaplikasikan sehari-hari oleh para santri. Kesimpulan kegiatan ini adalah penyuluhan membantu meningkatkan pengetahuan tentang PHBS secara subjektif.

Kata kunci - Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Pondok Pesantren, Padang, Santri.

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) among Islamic boarding school students is crucial to improving health in the boarding school environment. This encompasses personal hygiene, sanitation, nutrition, physical activity, and mental health. The implementation of CHLB in Islamic boarding schools also has a positive impact on the quality of life, productivity, and social well-being of students. Identified issues at Al-Falah Islamic Boarding School in Padang City include a lack of awareness, inadequate facilities and infrastructure, and a deficiency in knowledge about balanced nutrition. The focus of this community service is to raise CHLB awareness among students and enhance nutrition knowledge through interactive counseling sessions and Q&A using PowerPoint presentations. The enthusiasm of the students during the information delivery and discussions was evident. The expected outcome of this initiative is an increased awareness among students regarding the importance of practicing clean and healthy living, applicable in their daily lives. The conclusion drawn from this activity is that counseling significantly contributes to improving subjective knowledge about CHLB.

Keywords - Clean and Healthy Living Behavior (CHLB), Islamic Boarding School, Padang, Students.

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) memegang peranan krusial dalam mewujudkan kesejahteraan masyarakat. Ini tidak hanya berkaitan dengan aspek kebersihan fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental dan gizi yang seimbang. Dalam perspektif pondok pesantren, sebagai pusat pendidikan Islam dan pembentukan karakter, PHBS memiliki potensi besar untuk menjadi bagian integral dari gaya hidup santri dan lingkungan sekitar. (Julianti, Nasirun, Wembrayarli, & others, 2018)

Pondok pesantren, yang telah mengakar dalam budaya Islam di Indonesia, bukan hanya lembaga pendidikan agama, tetapi juga menjadi pangkalan pembentukan perilaku dan pola pikir santri. Dalam kerangka ini, pondok pesantren memiliki potensi luar biasa untuk membentuk santri yang menerapkan PHBS sebagai suatu norma dalam kehidupan sehari-hari. (Lalu Dedy, Indasah, & Byba, 2020) Dengan mayoritas penduduk Indonesia beragama Islam, pondok pesantren menjadi entitas sosial yang signifikan. Disini, santri belajar bukan hanya tentang agama, tetapi juga etika dan tata krama, menjadi landasan kuat untuk membangun PHBS yang kokoh. (Assa'idi, 2021)

Pentingnya PHBS dalam konteks kesehatan masyarakat tak terbantahkan. Melibatkan aspek kebersihan diri, sanitasi, gizi seimbang, aktivitas fisik, dan kesehatan mental, PHBS membawa manfaat besar dalam mengurangi risiko penyakit menular, tidak menular, dan masalah kesehatan lainnya (Damayanti, 2020; Tajudin, Wardani, Hapsari, & Katmawanti, 2023). Diluar manfaat kesehatan, PHBS juga memberikan kontribusi positif terhadap kualitas hidup, produktivitas, dan kesejahteraan sosial. Gaya hidup sehat menyebabkan peningkatan energi, kebugaran, dan daya tahan tubuh, yang berdampak positif pada berbagai aspek kehidupan termasuk pendidikan, pekerjaan, dan hubungan sosial. (Guna & Amatiria, 2015)

Namun, di lingkungan pondok pesantren, tantangan khusus muncul. Dalam kondisi yang padat dan interaktif, penyakit menular dapat dengan mudah menyebar di antara santri. Oleh karena itu, menjaga kebersihan dan sanitasi di pondok pesantren menjadi penting. (Juliansyah & Minartami, 2017; Tajudin et al., 2023). Selain itu, aspek gizi dan pola makan juga perlu diperhatikan, dengan pendidikan gizi yang baik dapat membantu santri memilih makanan yang mendukung kesehatan mereka. (Hidayat, Rohyana, Afif, & Rahmat, 2021)

Dalam konteks kesehatan mental, pondok pesantren dapat berperan sebagai tempat di mana dukungan dan bimbingan diberikan kepada santri yang menghadapi tekanan akademis, sosial, dan emosional (Syamsul, 2018). Meskipun potensi besar pondok pesantren dalam mengaplikasikan PHBS, masih ada beberapa tantangan yang perlu diatasi, termasuk kurangnya sumber daya dan pengetahuan, serta hambatan budaya dan normatif yang dapat mempengaruhi penerimaan dan implementasi PHBS di pesantren. (Rif'ah, 2019)

Untuk mengatasi tantangan-tantangan ini, diperlukan pendekatan komprehensif dan berkelanjutan untuk mengintegrasikan PHBS ke dalam budaya dan rutinitas pondok pesantren. Melibatkan kerjasama antara pengelola, tenaga pengajar, santri, dan masyarakat sekitar, upaya ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan PHBS. Dalam kerangka ini, pengabdian masyarakat yang berfokus pada PHBS di pondok pesantren, seperti Pondok Pesantren Al-Falah, menjadi sangat relevan dan bermanfaat terutama dalam mengembangkan dan mengimplementasikan program PHBS yang efektif di pondok pesantren. Melalui keterlibatan aktif dari pengelola pondok pesantren, tenaga pengajar, santri, dan masyarakat sekitar, proyek ini dapat membangun kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan yang diperlukan terkait PHBS di semua pihak yang terlibat.

METODE

Metode yang kami terapkan dalam kegiatan pengabdian ini dimulai dengan persiapan tim. Rapat koordinasi dan pembagian tugas diadakan untuk merinci rencana kegiatan penyuluhan. Surat kerjasama mitra disampaikan kepada Pondok Pesantren Al-Falah untuk memberikan informasi

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

mengenai maksud dan tujuan penyuluhan, serta mendapatkan persetujuan. Setelah mendapatkan persetujuan, kami menentukan tanggal penyuluhan yang disesuaikan dengan jadwal kegiatan pesantren. Hari Minggu, tanggal 25 November 2023, dipilih sebagai waktu pelaksanaan kegiatan. Penyuluhan dilakukan di area Pondok Pesantren Al-Falah, Kota Padang, mulai pukul 09.00 hingga 12.00 WIB.

Peserta penyuluhan terdiri dari 30 santri dari berbagai tingkat dan kelas di pondok pesantren. Pemilihan peserta didasarkan pada keterlibatan dan kebutuhan untuk meningkatkan pemahaman PHBS di kalangan santri. Materi penyuluhan difokuskan pada aspek-aspek PHBS yang relevan dengan lingkungan pesantren. Metode penyuluhan yang kami terapkan bersifat interaktif. Kami menggunakan media proyektor dan brosur informatif untuk mendukung presentasi visual. Setelah penyampaian materi, kami melibatkan peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Tujuan dari interaksi ini adalah memberikan pemahaman yang lebih mendalam, mengatasi potensi kebingungan, dan meningkatkan keterlibatan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadi elemen krusial dalam upaya menjaga kesejahteraan individu dan masyarakat secara menyeluruh. Mengingat pondok pesantren menjadi lingkungan tempat santri menghabiskan sebagian besar waktunya, integrasi PHBS dalam budaya dan kehidupan sehari-hari pondok pesantren menjadi hal yang sangat penting. (Damayanti, 2020) Pada pengabdian masyarakat ini, kami menggunakan metode penyuluhan untuk meningkatkan kesadaran dan praktik PHBS di kalangan santri.

Pengabdian ini dilaksanakan pada 25 November 2023 di Pesantren Al-Falah, Kota Padang, dengan menggunakan metode penyuluhan. Acara dimoderatori oleh mahasiswa, sedangkan materi disampaikan oleh dr. Budi Yulhasfi Febrianto, M.Ked (Surg) Sp.B. Hasil yang diharapkan dari penelitian ini mencakup peningkatan pengetahuan, kesadaran, perubahan praktik, dan partisipasi aktif santri.

Pertama, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan di kalangan santri terkait PHBS. Sebelumnya, santri mungkin kurang memahami konsep dan manfaat PHBS, namun setelah penyuluhan, pemahaman mereka tentang kebersihan diri, sanitasi, gizi, dan kesehatan mental meningkat secara substansial. (Juliansyah & Minartami, 2017)

Kedua, kesadaran santri tentang PHBS mengalami peningkatan. Mereka kini lebih sadar akan praktik-praktik PHBS yang sebelumnya mungkin diabaikan, melibatkan diri dalam tindakan seperti mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan tubuh, menerapkan pola makan sehat, aktif beraktivitas fisik, dan memberikan perhatian lebih pada kesehatan mental.

Ketiga, perubahan praktik terlihat di kalangan santri. Mereka mulai menerapkan praktik PHBS yang telah dipelajari selama penyuluhan dalam kehidupan sehari-hari, seperti rutin mencuci tangan, merawat kebersihan diri, dan memperhatikan pola makan dan asupan gizi (Damayanti, 2020; Rif'ah, 2019).

Keempat, terjadi partisipasi aktif dari santri selama sesi penyuluhan. Mereka tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga aktif berpartisipasi dalam diskusi, bertanya, dan berbagi pengalaman. Hal ini mencerminkan minat dan antusiasme mereka dalam memahami PHBS dan menerapkan praktik-praktik yang telah mereka pelajari.

Dalam pembahasan, hasil yang paling mencolok adalah peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan perubahan praktik PHBS di kalangan santri. Pengabdian ini berhasil membawa dampak positif, namun, tantangan yang dihadapi meliputi keberlanjutan perubahan perilaku. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berkelanjutan untuk memastikan fasilitas PHBS yang memadai dan dukungan berkelanjutan dalam praktik PHBS.



Gambar 1.

Dokumentasi Kegiatan Pengabdian di Pesantren Al-Falah Kota Padang.



Gambar 2.

Dokumentasi Penyampaian Penyuluhan oleh dr. Budi Yulhasfi Febrianto, Sp.B (M.Ked), Surg di Pesantren Al-Falah Kota Padang.



Gambar 3.

Tampak Santri aktif bertanya pada Sesi Tanya Jawab

KESIMPULAN

Pengabdian ini berhasil dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan praktik PHBS di kalangan santri pondok pesantren. Ini adalah langkah penting dalam menjaga kesehatan individu dan masyarakat serta membentuk generasi yang lebih sehat dan sadar akan PHBS. Keberhasilan ini memberikan dasar yang kuat untuk upaya berkelanjutan dalam meningkatkan PHBS di pondok pesantren dan komunitas sekitarnya. Penyuluhan terbukti sebagai metode efektif untuk mencapai tujuan ini, dan model ini dapat diadopsi dan disesuaikan dengan lingkungan lain untuk mempromosikan PHBS yang lebih baik secara luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pihak pesantren Al-Falah atas kerjasamanya dan pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah.

DAFTAR PUSTAKA

- Assa'idi, S. (2021). The Growth of Pesantren in Indonesia as the Islamic Venue and Social Class Status of Santri. *Eurasian Journal of Educational Research*, 93, 425–440.
- Damayanti, A. Y. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dan Status Gizi Santriwati Di Pondok Pesantren. *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dan Status Gizi Santriwati Di Pondok Pesantren*, 4(2), 143–150.
- 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 Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 11(1), 7–14.

- Hidayat, C., Rohyana, A., Afif, U. M., & Rahmat, A. A. (2021). Aktivitas Edukasi Penanaman Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Pondok Pesantren Serta Dewan Kemakmuran Mesjid Al-Munir Selama Pandemi Covid 19. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 77–81.
- Juliansyah, E., & Minartami, L. A. (2017). Jenis kelamin, personal hygiene, dan sanitasi lingkungan dengan kejadian penyakit scabies pada santri di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Kabupaten Sintang. *Jumantik*, 4(1).
- Julianti, R., Nasirun, M., Wembrayarli, W., & others. (2018). Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 76–82.
- Lalu Dedy, S., Indasah, I., & Byba, M. (2020). Program promotif poskestren terhadap PHBS santri di pondok pesantren. *Holistik: Jurnal Kesehatan*, 14(3), 332–337.
- Rif'ah, E. N. (2019). Pemberdayaan Pusat Kesehatan Pesantren (Poskestren) Untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *Warta Pengabdian*, 13(3), 96–105.
- Tajudin, I. M., Wardani, H. E., Hapsari, A., & Katmawanti, S. (2023). Hubungan Personal Hygiene dan Sanitasi Lingkungan dengan Kejadian Skabies (Studi Komparatif Berbasis Gender pada Pondok Pesantren Asy-Syadzili 4 Gondanglegi Malang). *Sport Science and Health*, 5(2), 200–217.