



**PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT UNTUK
PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR DI LINGKUNGAN PONDOK
PESANTREN DARUL ULUM DESA REJOSO, KECAMATAN PETERONGAN,
KABUPATEN JOMBANG**

**Firdy Rama Permana Putra, Genn Andrian Pratama, Fatimah Hasna Karima, Helmi Annuchasari,
Bhisma Murti**

Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Jawa Tengah, Jl. Ir. Sutami 36A Jebres Surakarta

Informasi Artikel

ABSTRAK

Diajukan: 26/07/2023

Diterima: 16/08/2023

Diterbitkan: 07/09/2023

Berbagai masalah kesehatan di pondok pesantren menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian dari warga pesantren itu sendiri. Perilaku Hidup Bersih Sehat memberikan pengalaman atau menciptakan kondisi bagi setiap individu untuk diberikan informasi dan melakukan pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku. Metode pengabdian masyarakat dimulai dengan studi pendahuluan, advokasi pondok pesantren, bermitra dengan puskesmas sekitar, menyiapkan materi dan pendukungnya, melakukan *pre-test*, melakukan komunikasi informasi dan edukasi, melakukan pemberdayaan masyarakat kepada santri, melakukan tanya jawab, melakukan *post-test*. Hasil dari studi pendahuluan didapatkan data bahwa penyakit yang sering dialami santri adalah anemia dengan keluhan lemas dan sering mengantuk. Masalah kesehatan lain yang ditemui adalah masuk angin, demam, cantengan, maag, bisul, dan migrain. Tak lupa tim membagikan tablet tambah darah untuk pencegahan anemia, media terkait perilaku hidup bersih dan sehat di pondok, serta membagikan masker. Perpindahan sesi materi tim mengajak santri untuk melakukan senam peregangan agar menjadi budaya. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberi materi terkait penerapan perilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegah penyakit tidak menular di pondok pesantren. Hasil observasi tim menunjukkan bahwa terjadi perubahan sikap dari santri, yang sebelumnya biasa saja, setelah diberi seluruh rangkaian kegiatan santri menjadi lebih semangat untuk meningkatkan derajat kesehatannya.

**Kata Kunci: Pencegahan PTM, Penerapan PHBS, Pondok
Pesantren**

Korespondensi

Email:

framapp99@gmail.com

ABSTRACT

Various health problems in Islamic boarding schools become public health problems that require attention from the pesantren residents themselves. Clean Healthy Behavior provides experience or creates conditions for each individual to be given information and conduct education to improve knowledge, attitudes and behavior. The community service method begins with preliminary studies, advocating Islamic boarding schools, partnering with local health centers, preparing materials and supporters, conducting pre-tests, conducting information and educational communications, conducting community empowerment for students, conducting question and answer sessions, conducting post-tests. The results of

the preliminary study obtained data that the disease that was often experienced by students was anemia with complaints of weakness and frequent drowsiness. Other health problems encountered are colds, fever, cantengan, ulcers, ulcers, and migraines. The team also distributed blood-supplement tablets to prevent anemia, media related to clean and healthy living behavior in the boarding school, and distributed masks. The transfer of the team's material session invited students to do stretching exercises so that it became a culture. The results of the analysis show that there is an increase in knowledge before and after being given material related to the application of clean and healthy living behaviors to prevent non-communicable diseases in Islamic boarding schools. The results of the team's observations showed that there was a change in the attitude of the students, who were previously normal, after being given the whole series of activities the students became more enthusiastic about improving their health status.

Keywords: Implementation of PHBS, Islamic Boarding Schools, Prevention of PTM

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang utuh. Sehat bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan/kecacatan. *Bright Futures* mendefinisikan kesehatan tidak hanya bebas dari kematian dan penyakit, tetapi sebagai pencapaian potensi total anak, dimana upaya memberikan ruang bagi tumbuh kembang anak yang sehat sama pentingnya dengan mengobati/mengurangi penyakit atau trauma. Kesehatan juga dilihat sebagai bentuk keseimbangan antara individu, agen (seperti bakteri, virus dan toksin), dan lingkungan, sehingga interaksi tidak hanya antara individu dengan agen tetapi juga dengan lingkungan, lingkungan untuk menciptakan kondisi yang sejahtera ini. Kesehatan dapat disimpulkan sebagai suatu proses dinamis dalam memelihara dan mendukung keutuhan manusia (keseimbangan fisik dan mental) serta adaptasi yang optimal terhadap lingkungan sekitarnya (Kemenkes RI, 2022).

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyebab kematian tertinggi di Indonesia yaitu 64%. PTM terbanyak disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler (30%), kemudian kanker (13%), penyakit pernafasan (7%), diabetes (3%) dan 10% disebabkan oleh penyakit PTM lainnya. Peningkatan kejadian PTM dikaitkan dengan peningkatan risiko karena perubahan gaya hidup, pertumbuhan populasi dan peningkatan harapan hidup. Faktor risiko PTM berhubungan dengan perilaku tidak sehat seperti merokok, kurang aktivitas fisik, kurang pola makan buah dan sayur, sehingga diperlukan upaya pengendalian dan pencegahan PTM. perubahan perilaku (Trisnowati, 2018). Tidak sedikit masalah kesehatan yang dihadapi di pondok pesantren. Kalaupun masalahnya penyakit tidak menular, penyakit darurat ringan atau penyakit musiman, harus ada pemantauan karena penyakit ini akan lebih mudah menyebar di komunitas yang tinggal bersama, seperti himpunan santri di pesantren (Mardiyah et al., 2023).

Berbagai masalah kesehatan di pondok pesantren menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian dari warga pesantren itu sendiri, masyarakat, dan juga pemerintah. Islam sebagai ajaran agama yang diajarkan di pondok pesantren

sangat memperhatikan kondisi kesehatan manusia sebagaimana ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadits menyebutkan banyak perintah untuk menjaga kesehatan. Sebagai seorang muslim yang dalam kesehariannya selalu memperhatikan ajaran Islam, santri harus selalu menjaga kesehatannya dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) bahkan mendakwahkan kepada masyarakat pentingnya kesehatan untuk turut mewujudkan Indonesia Sehat (Nadliro, 2021).

Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) adalah upaya memberikan pengalaman belajar atau menciptakan kondisi bagi individu, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan kepemimpinan (*advocacy*), membangun suasana (*social support*), dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*). Masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, serta dapat menerapkan cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Amalia & Haryanto, 2022).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS adalah upaya untuk memperkuat budaya individu, kelompok maupun masyarakat untuk peduli dan mengutamakan kesehatan untuk menciptakan kehidupan yang lebih berkualitas. PHBS merupakan perilaku yang harus dipraktikkan secara terus menerus agar menjadi pola kebiasaan. Perilaku hidup bersih dan sehat harus dilakukan dimanapun kita berada. Perilaku hidup bersih dan sehat meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup serta ketahanan terhadap berbagai penyakit. Hal penting untuk membangun budaya PHBS di keluarga dan masyarakat antara lain meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu agar mau dan mampu melakukan tindakan yang dapat meningkatkan dan memelihara kesehatannya, menyiapkan akses fasilitas yang dibutuhkan untuk mempraktekkan PHBS baik di tempat tinggal dan lingkungan sekitarnya, sekolah dan lingkungan kerja, mengidentifikasi kebiasaan keluarga dan masyarakat yang menghambat perilaku hidup bersih dan sehat, mengubah pandangan tentang PHBS dengan melibatkan berbagai tokoh masyarakat, memberikan informasi tentang praktik perilaku PHBS yang tepat (Siswati et al., 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dilingkungan Pondok Pesantren Darul 'Ulum didapatkan data bahwa banyak santri yang sakit anemia dan mengeluh lemas atau mengantuk saat pelajaran, karena kurang memperhatikan kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Dilain sisi santri memiliki banyak kegiatan di asrama dan sekolah sehingga pola hidupnya sedikit terganggu.

Merujuk pada latar belakang yang sudah dipaparkan kami tertarik melakukan pengabdian masyarakat di lingkungan Pondok Pesantren Darul 'Ulum dengan tema "Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Lingkungan Pondok Pesantren Darul 'Ulum Desa Rejoso, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang".

METODE



Gambar 1. *Flowchart* Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Persiapan dilakukan selama 2 minggu dari awal bulan Maret 2023, kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan melaksanakan studi pendahuluan di lingkungan Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang. Guna mengumpulkan berbagai masalah kesehatan yang dialami para santri. Setelah mendapatkan data yang dibutuhkan, tim pengabdian melakukan advokasi kepada pengurus yang memiliki wewenang di Pondok Pesantren, bahwa tim akan melakukan pengabdian di lingkungan pondoknya, karena ditemukan beberapa masalah kesehatan. Izin diberikan oleh pengurus pondok, kemudian tim melakukan kemitraan dengan puskesmas sekitar untuk mendapatkan dukungan berupa bahan yang tim butuhkan. Berbagai materi dikumpulkan dan disiapkan oleh tim untuk disampaikan saat pengabdian masyarakat.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 17 Maret 2023, tim melakukan berbagai persiapan ditempat sebelum kegiatan dimulai. Kegiatan dimulai dengan melakukan *pretest*, dilanjutkan dengan penyampaian Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) kepada para santri, serta melakukan berbagai pemberdayaan yang sudah disiapkan oleh tim. Kegiatan ditutup dengan tanya jawab oleh santri dan tim. Sebelum ditutup secara resmi tim pengabdian melakukan *posttest* guna mengetahui apakah terjadi perubahan pengetahuan. Hasil *pretest* dan *posttest* diolah menggunakan Stata versi 13.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil pada pengabdian ini santri dijelaskan mengenai cara melakukan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk mencegah Penyakit Tidak Menular menggunakan power point, tablet tambah darah, leaflet, video guna meningkatkan derajat kesehatan santri di lingkungan Pondok Pesantren Darul Ulum Kabupaten Jombang, Jawa Timur. Hasil pengabdian kepada santri kali ini diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Santri mengetahui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk mencegah Penyakit Tidak Menular dipondok
2. Santri mampu menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk mencegah Penyakit Tidak Menular dipondok

Tabel 1. Hasil Analisis Nilai Pengetahuan

Variabel	Mean	SD	95% CI
<i>Pretest</i>	53.454	13.363	49.841 – 57.067
<i>Posttest</i>	77.272	13.257	73.688 – 80.856

PEMBAHASAN

Persiapan

Studi pendahuluan ditujukan pada santri yang berada di lingkungan Pondok Pesantren Darul ‘Ulum dan didapatkan hasil bahwa masalah kesehatan yang sering dialami para santri adalah anemia, dimana setiap santri yang datang ke Pusat Pelayanan Kesehatan Santri (P2KS) Darul ‘Ulum selalu mengeluh badan lemas dan sering mengantuk saat jam pelajaran. Santri juga kurang memperhatikan pola hidupnya yang dimulai dari pola makanya, dimana santri jarang memperhatikan kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsinya mulai dari makanan ringan yang kurang sehat hingga makanan berat. Ditambah faktor kegiatan yang sangat padat di asrama dan sekolahan membuat santri memiliki jam tidur yang sedikit dan pola makan yang terganggu. Selain itu terdapat masalah lain yang merujuk pada sering munculnya penyakit tidak menular di lingkungan Pondok Pesantren Darul Ulum, diantaranya adalah masuk angin, demam, cantengan, maag, bisul, dan migrain.

Data mengenai penyakit tidak menular sudah dikumpulkan, tim pun melakukan diskusi untuk menentukan kegiatan apa yang tepat saran untuk saat melakukan pengabdian. Setelah menentukan kegiatan, tim pun meminta izin untuk bertemu dengan pengurus pondok yang memiliki wewenang dengan membawa data yang sudah ditemukan saat studi lapangan. Advokasipun berjalan dengan baik dan lancar, dengan menyampaikan berbagai masalah kesehatan yang muncul. Tim pengabdian masyarakat diberi izin untuk melakukan kegiatan pada santri.

Guna menunjang kegiatan agar optimal tim melakukan kontak dengan puskesmas sekitar untuk menjalin kerjasama. Dimana dalam kegiatan terdapat beberapa kegiatan yang membutuhkan tablet tambah darah, media leaflet, masker. Kami menemui penanggungjawab program gizi untuk mendapatkan tablet tambah darah dan penanggungjawab program promosi kesehatan untuk mendapatkan media leaflet mengenai PHBS di Pondok Pesantren serta masker.





Gambar 2. Dukungan Tablet Tambah Darah dan Media PHBS Pondok Pesantren

Persiapan materi akhir dilakukan pada malam hari sebelum hari pelaksanaan pengabdian, dimana tim berkumpul untuk mendiskusikan kelengkapan materi yang akan disampaikan saat pengabdian. Adapun materi yang disampaikan saat pengabdian adalah pengertian PTM, istilah umum PTM, macam-macam PTM secara umum, PTM yang sering terjadi di pondok pesantren, pengertian PHBS di Ponpes, 18 indikator PHBS Ponpes. Disisi lain tim kami berhubungan dengan pengurus pondok untuk persiapan tempat kegiatan, serta fasilitas yang tim butuhkan untuk pengabdian seperti LCD Proyektor, *mic*, speaker, dan *sound system*.

Pelaksanaan

Tim melakukan persiapan pengabdian sebelum memulai kegiatan ditempat. Pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 55 santri. Kegiatan dimulai oleh perwakilan tim, dan dibuka dengan sambutan oleh bu nyai. Dilanjutkan dengan penyematan kenang-kenangan dari tim pengabdian masyarakat kepada bu Nyai.



Gambar 3. Sambutan Pengurus Pondok

Tim melakukan perkenalan kepada santri untuk pendekatan agar tercipta suasana yang nyaman agar mendukung pengabdian yang optimal. Sebelum masuk pemaparan materi tim membagikan media *leaflet* tentang PHBS di Pondok Pesantren serta tablet tambah darah untuk membuat gerakan minum tablet tambah darah bersama.



Gambar 4. Pembagian Tablet Tambah Darah, Media, Masker

Tim menyebarkan lembar *pre-test* untuk mengukur pengetahuan santri mengenai penerapan PHBS Ponpes untuk pencegahan PTM.



Gambar 5. *Pre-test*

Masuk pada pemaparan materi, dimana materi dibagi menjadi 2 sesi, sesi pertama membahas mengenai PTM di Pondok Pesantren, sesi ke 2 membahas indikator PHBS di Pondok Pesantren. Sesi pertama dimulai yang disampaikan oleh dua perwakilan yang membahas tentang PTM.



Gambar 6. Materi Sesi 1

Saat transisi menuju sesi kedua tim melakukan pemberdayaan kepada santri berupa *icebreaking* yang didalamnya berupa senam peregangan yang diikuti seluruh santri, pengurus, dan tim yang berdiri ditempat dan mengatur posisi nyaman. Tim memutarakan video senam peregangan dari Kemenkes dan seluruh peserta kegiatan mengikuti kegiatan dengan senang dan gembira. Hal ini ditujukan agar santri mampu menerapkan peregangan saat dia merasa lelah agar segar kembali. Setelah senam peregangan tim mencoba menggali respon apa yang dirasakan setelah melakukan senam peregangan, dan seluruh santri memberikan respon badan menjadi lebih bugar dan kembali fokus.



Gambar 7. Senam Peregangan

Sesi kedua disampaikan oleh 2 perwakilan yang membahas tentang 18 indikator PHBS di Pondok Pesantren.



Gambar 8. Materi Sesi 2

Evaluasi

Terdapat 10 santri yang melakukan tanya jawab secara aktif dengan tim. Tim melakukan *post-test* untuk melihat perbandingan apakah terdapat peningkatan pengetahuan setelah pemaparan materi.



Gambar 9. *Post-test*

Menurut hasil *pre-test* dan *post-test* terdapat peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan oleh santri. Peningkatan sikap ditunjukkan juga oleh santri melalui hasil observasi yang dilakukan oleh tim, dimana santri sangat tertarik dengan konsumsi tablet tambah darah, dan senam peregangan yang bisa diaplikasikan saat lelah dalam kegiatan.



Gambar 10. Foto Bersama

KESIMPULAN

Secara umum kegiatan berlangsung dengan baik, advokasi yang dilakukan oleh tim kepada pondok sangat diterima baik dan didukung. Kemitraan yang dilakukan tim dengan puskesmas sekitar terjalin dengan baik sehingga tim mendapat dukungan tablet tambah darah, media *leaflet*, dan masker.

KIE yang disampaikan oleh tim tepat sasaran yang dapat diukur dari meningkatnya pengetahuan santri mengenai PHBS di Ponpes untuk mencegah PTM. Pemberdayaan santri berjalan dengan baik karena seluruh santri antusias untuk meningkatkan derajat kesehatannya yang dapat ditunjukkan oleh sikap santri yang segan mengonsumsi tablet tambah darah dan gemar melakukan peregangan saat lelah. Diharapkan kegiatan ini dapat menerap dan membudaya dikalangan seluruh santri, agar menekan laju penyebaran penyakit tidak menular yang terjadi di pondok pesantren.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada seluruh tim yang sudah bekerja keras untuk mensukseskan pengabdian ini dalam melakukan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Terima kasih kepada pengurus pondok pesantren yang senantiasa mendukung kegiatan hingga berjalan dengan baik. Terima kasih kepada puskesmas sekitar Pondok Darul 'Ulum yang berperan sebagai mitra dalam pengabdian ini yang sudah memberikan dukungan berupa tablet tambah darah, media, dan masker.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemendes RI. (2022) Kesehatan dan Makna Sehat. Artikel. Jakarta: Kementerian Kesehatan Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan
- Trisnowati H. (2018) Pemberdayaan Masyarakat untuk Pencegahan Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (Studi pada Pedesaan di Yogyakarta). *Jurnal MKMI*. 14 (1): 17-25
- Mardiyah I K, Rusli M, Purwanti S. (2023) Implementasi Program Santri Husada Dalam Upaya Kemandirian Pesantren Bidang Kesehatan Di Pondok Pesantren Riyadlotut Thalabah Sedan Rembang. *LINTERNAL*, 4(1), 31-41
- Nadliroh KA, Susanti N, Gaffar HD. (2021) Mewujudkan Pesantren Dan Generasi Santri Sehat. Malang: UIN Maliki Press

- Amalia A, Haryanto A. (2022) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Menciptakan Lingkungan Sehat di Pondok Pesantren. *Educatia: J-PAI*. 12 (2): 200-222
- Siswati S, Shalda GA, Vijay STA, Suhendri DR, Jennifer J, Khisti M, Najla AS, Fauziah, G, (2022) Edukasi Peningkatan Pengetahuan Masyarakat dalam Menerapkan Konsep 3R, Pencegahan Penyakit Tidak Menular, Pintar dengan Obat dan PHBS di Nagari Paninggahan. *Warta Pengabdian Andalas*, 29(3), 321-328.