

## Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk Mewujudkan Lingkungan Sehat di Pondok Pesantren Nashihudin, Kota Bandar Lampung

Ryzal Perdana<sup>\*1</sup>, Lusmeilia Afriani<sup>2</sup>, Novita Nurdiana<sup>3</sup>, Gde Satya Yudha Tama<sup>4</sup>, Muhammad Malik Purnama<sup>5</sup>

<sup>1,4,5</sup>Program Magister Keguruan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Teknik Sipil, Fakultas Teknik, Universitas Lampung, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Lampung, Indonesia

\*e-mail: [Ryzalperdana@fkip.unila.ac.id](mailto:Ryzalperdana@fkip.unila.ac.id)<sup>1</sup>, [lusmeilia.afriani@eng.unila.ac.id](mailto:lusmeilia.afriani@eng.unila.ac.id)<sup>2</sup>, [novitanurdiana@fkip.unila.ac.id](mailto:novitanurdiana@fkip.unila.ac.id)<sup>3</sup>, [gdesatya1001@gmail.com](mailto:gdesatya1001@gmail.com)<sup>4</sup>, [malikpurnama72@gmail.com](mailto:malikpurnama72@gmail.com)<sup>5</sup>

### Abstrak

Permasalahan lingkungan hidup mempengaruhi setiap aspek kehidupan, termasuk dampaknya terhadap kesehatan, perekonomian, dan pendidikan. Bahkan pesantren pun tidak luput dari pengaruh tersebut. Sanitasi yang buruk dan kurangnya kesadaran PHBS di pesantren berisiko menyebabkan penyakit. Kegiatan ini dengan asumsi santri yang tergabung dalam pondok pesantren mempunyai pengetahuan dan kemampuan dalam menerapkan PHBS di lingkungan pondok pesantren untuk mencegah penyebaran penyakit. Sosialisasi dan pelatihan PHBS kepada santri, ustaz, dan staf pesantren. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang praktik pola hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk menciptakan lingkungan sehat di lingkungan Pondok Pesantren Nashihudin Kota Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat dengan Ceramah, diskusi, simulasi, pembagian materi informasi, dan evaluasi melalui kuesioner. Hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan peningkatan pemahaman PHBS sebesar 40%, perubahan kebiasaan santri dalam menjaga kebersihan. Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) menjadi faktor utama penentu derajat kesehatan warga pesantren (pengurus pesantren, ushtaz/ustaza, santri, dan staf pesantren lainnya). Pesantren mulai menerapkan standar kebersihan lebih baik, santri lebih sadar akan pentingnya PHBS. PHBS di pesantren merupakan serangkaian tindakan yang diamalkan berdasarkan ilmu yang diperoleh melalui pembelajaran, dimana para civitas pesantren secara sukarela melakukan pencegahan penyakit, meningkatkan kesehatan, dan menjaga kesehatan tubuh lingkungan positif.

**Kata kunci:** Hidup Bersih dan Sehat, Kesehatan Pesantren, PHBS, Sanitasi, Edukasi Kesehatan

### Abstract

Environmental problems affect every aspect of life, including their impact on health, economy, and education. Even Islamic boarding schools are not immune from these influences. Poor sanitation and lack of awareness of PHBS in Islamic boarding schools are at risk of causing disease. This activity is based on the assumption that students who are members of Islamic boarding schools have the knowledge and ability to implement PHBS in the Islamic boarding school environment to prevent the spread of disease. PHBS socialization and training for students, ustaz, and Islamic boarding school staff. The purpose of this community service is to provide health education on clean and healthy lifestyle practices (PHBS) to create a healthy environment in the Nashihudin Islamic Boarding School environment in Bandar Lampung City. The methods used in community service are lectures, discussions, simulations, distribution of information materials, and evaluation through questionnaires. The results of community service showed an increase in understanding of PHBS by 40%, changes in students' habits in maintaining cleanliness. Clean and healthy lifestyles (PHBS) are the main factors determining the health of Islamic boarding school residents (Islamic boarding school administrators, ustaz/ustaza, students, and other Islamic boarding school staff). Islamic boarding schools began to implement better hygiene standard, students were more aware of the importance of PHBS. PHBS in Islamic boarding schools is a series of actions practiced based on knowledge gained through learning, where the Islamic boarding school community voluntarily carries out disease prevention, improves health, and maintains a positive environmental health.

**Keywords:** Clean and Healthy Living, Islamic Boarding School Health, PHBS, Sanitation, Health Education

## 1. PENDAHULUAN

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku agar dapat menerapkan tatacara hidup bersih dan sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan [1]. Dampak dari kurang dilaksanakannya PHBS yaitu lingkungan yang kotor, sehingga dapat menurunkan semangat dan prestasi belajar dan mengajar di sekolah maupun di rumah [2]. Upaya promosi kesehatan dilakukan agar setiap orang dapat menciptakan kondisi yang kondusif bagi diri sendiri dan keluarga sehingga dapat tinggal di lingkungan yang bersih dan sehat [3]. Indikator PHBS di sekolah ataupun masyarakat sangatlah penting, penerapan PHBS di sekolah oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah akan membentuk mereka untuk memiliki kemampuan dan kemandirian dalam mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat sangat perlu dilakukan di Pondok Pesantren untuk membantu kebersihan dan keamanannya [2]. Pemikiran yang positif akan terbentuk jika santri dan seluruh pengasuh serta tenaga pendidik sudah mengetahui dan mempraktekkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di pondok pesantren dengan baik [4]. Santri, tenaga pendidik dan pembina di lingkungan pondok pesantren harus ditingkatkan penerapan PHBSnya untuk meningkatkan kesadaran berperilaku hidup bersih dan sehat. Oleh sebab itu perlu dilaksanakan sosialisasi untuk menggaungkan perilaku hidup bersih dan sehat di kalangan santri pondok pesantren untuk meningkatkan pengetahuan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan langkah awal yang dapat dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Kondisi sehat tidak langsung terjadi, tetapi harus melalui berbagai upaya, dari yang tidak sehat menjadi sehat serta menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat [5]. Upaya ini tidaklah mudah, harus mulai menanamkan pola pikir sehat yang menjadi tanggung jawab kita bersama, dan upaya ini bisa dimulai dari diri sendiri [6].

Pondok Pesantren pada awal berdirinya mempunyai pengertian yang sederhana, yaitu tempat pendidikan santri-santri untuk mempelajari pengetahuan agama Islam di bawah bimbingan seorang Guru/Ustadz/Kyai dengan tujuan untuk menyiapkan santri-santri menguasai Ilmu Agama Islam dan siap mengajarkan agama Islam dengan mendirikan Pesantren baru untuk memperbanyak jumlah kader dakwah Islamaiyahnya. 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) [2]. 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 masyarakat [7].

Kesehatan dan kebersihan dapat diterapkan dengan cara menjaga pola hidup yang sehat [3]. Pola hidup sehat di masa pandemi memiliki peran yang sangat penting bagi tubuh dalam meningkatkan imunitas tubuh, karena dalam penerapannya pola hidup sehat sangat dibutuhkan untuk mencegah berbagai penyakit yang dapat mengancam kesehatan. Kesehatan merupakan salah satu hal terpenting bagi setiap individu yang harus dijaga dan dipelihara [8]. Individu dengan tubuh yang sehat dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan maksimal. Sehat tidak dapat diperoleh secara langsung, akan tetapi memerlukan pemeliharaan dan pembinaan secara berkesinambungan. Seseorang akan memahami pentingnya kesehatan ketika dalam keadaan sakit. Pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit harus diupayakan agar tubuh selalu sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit [9]. Salah satu cara memelihara kesehatan yaitu dengan cara menjaga kesehatan pribadi [10]. Kesehatan pribadi merupakan bagian dari pendidikan kesehatan dan hal itu seharusnya ditanamkan pada anak sejak dini melalui peran orang tua maupun guru di di pondok pesantren [11].

Pesantren adalah salah satu sasaran PHBS ditatanan institusi pendidikan [12]. Hal ini disebabkan karena banyaknya data menyebutkan bahwa munculnya sebagian penyakit yang sering menyerang santri, 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 [13]. Sasaran PBHS di pondok pesantren adalah menyasar para santri supaya meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) [2].

Masalah kesehatan dan penyakit di pesantren sebelumnya sangat jarang mendapat perhatian dengan baik dari warga pesantren itu sendiri maupun masyarakat dan juga pemerintah [14], [15]. Respons santri dalam sudut pandang medis modern perilaku kesehatannya masih kurang. Dalam hal memelihara kesehatan dan memanfaatkan sistem kesehatan, pesantren masih memiliki kultur yang berbeda, yang dipengaruhi oleh nilai budaya dan juga religi yang ada di pesantren [16]. Hal ini terlihat dalam sebuah penelitian yang dilakukan [14] tentang Perilaku Hidup Sehat dan Bersih di dua pondok pesantren di Kota Jambi dimana Santri Pondok Pesantren As'ad memiliki perilaku hidup bersih dan sehat baik sebanyak 14 (51,9%) dan responden memiliki perilaku hidup bersih dan sehat kurang baik sebanyak 13 (48,1%), sedangkan Santri Pondok Pesantren Al-Hidayah bahwa responden yang memiliki perilaku hidup bersih dan sehat baik sebanyak 39 (62,9%), responden yang memiliki perilaku hidup bersih dan sehat kurang baik sebanyak 20 (32,3%), dan responden memiliki perilaku hidup bersih dan sehat sangat baik sebanyak 3 (5%). Kondisi pengetahuan, sikap, dan perilaku santri sebelum adanya pandemi merupakan gambaran awal untuk lebih fokus lagi memperbaiki PHBS di pesantren saat adaptasi kebiasaan baru kelak akan diberlakukan.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti uraikan maka dapat di permasalahan mitra mengenai santri yang kurang menjaga kesehatan dan tidak menyadari tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. 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. Untuk itu perlu adanya pemahaman yang jelas tentang penanaman pola hidup sehat yang mana pada saat ini. Oleh karena itu, yang menjadi permasalahan dalam pondok pesantren menjadi penting untuk di ketahui kondisi sikap, dan PHBS santri di pesantren. pengaruh pengetahuan dan sikap santri terhadap perilaku hidup bersih dan sehat dapat diimplementasikan dalam adaptasi kebiasaan baru di pesantren. Bukan hanya santri tapi pengetahuan masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat terutama dilingkungan pondok pesantren perlu lebih ditingkatkan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di pondok pesantren dengan baik. Santri, tenaga pendidik dan pembina di lingkungan pondok pesantren harus ditingkatkan penerapan PHBS untuk meningkatkan kesadaran berperilaku hidup bersih dan sehat. Oleh sebab itu perlu dilaksanakan sosialisasi untuk menggaungkan perilaku hidup bersih dan sehat di kalangan santri pondok pesantren untuk meningkatkan pengetahuan. Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi seluruh warga pondok pesantren mengenai penanaman pola hidup sehat. 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 Kota Bandar Lampung.

Pesantren menjadi indikator PHBS yang dirasakan perlu untuk mengatasi permasalahan kesehatan yang dialami di lingkungan pesantren. Kesehatan dan kebersihan merupakan hal yang mendapat perhatian besar dari agama Islam Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sekumpulan perilaku yg dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan santri dapat menjaga kesehatan di lingkungan pondok pesantren dan menolong diri sendiri untuk hidup sehat serta berperan-aktif dalam mewujudkan kesehatan bagi lingkungannya

## 2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terkait pentingnya menerapkan dan menjaga perilaku hidup bersih dan sehat [2]. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Pondok Pesantren Nashihudin di Kota Bandar Lampung. Metode kegiatan adalah ceramah dan demonstrasi. Jumlah santri pada kegiatan pelatihan adalah 59 orang santri dari tingkat Madrasah Tsanawiyah (MTs) dan Madrasah Aliyah (MA). Adapun kegiatan ini terdiri dari tiga tahap, yaitu: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. 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.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini didahului dengan pretest 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 [17], 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 akan, serta jari-jari tangan, d) jari- jari tangan saling mengungsi bergantian, e) gosok ibu jari berputar dalam genggaman tangan lain dan sebaliknya, f) gosokkan dengan memutar ujung jarring tangan ditelapak tangan lain dan sebaliknya. Seluruh Gerakan diulang minimal tiga kali. Adapun tahap akhir dari kegiatan ini adalah pemberian pos test dengan tujuan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta tentang materi yang telah diberikan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan pesantren dalam rangka mewujudkan lingkungan sehat” dilaksanakan 12-13 November 2024 yang berlangsung di Pondok Pesantren Nashihudin Kota Bandar Lampung dengan jumlah peserta 59 orang. Pondok pesantren memiliki andil yang sangat besar dalam perjalanan sejarah perjuangan hingga mencetak dan mencerdaskan sumber daya bangsa dan negara. Pesantren atau lebih dikenal dengan istilah pondok pesantren, diakui sebagai model lembaga pendidikan Islam tertua di Indonesia yang mulai berkembang sejak zaman para pendakwah di tanah Jawa, Walisongo, sekitar abad 15.



Gambar 1. Sambutan Ketua Tim Pengabdian

Proses diawali dengan pengenalan tentang tujuan pengabdian kepada masyarakat ini dengan memperkenalkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Berdasarkan pengumpulan data yang telah dilakukan di Pondok Pesantren Nashihuddin Kota Bandar Lampung. Data yang berhasil dikumpulkan dari hasil instrumen tes Santri pondok pesantren melalui 10 soal pre-test dan 10 soal post-test. Dimana pre-test yaitu skor awal untuk mengetahui pemahaman awal dari para responden mengenai materi pokok yang akan diberikan.

s

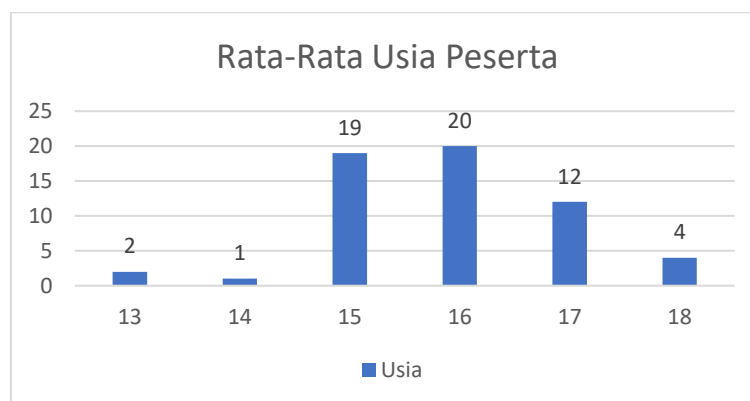
Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Peserta Pengabdian

No.	Nama	Jenis Kelamin	Hasil Test	
			Pre-Test	Post-Test
1	Dwi Lestanto	Laki-laki	4	7
2	Ahmad Nuril Ikhsan	Laki-laki	5	6
3	A. Tanzilul Furqon	Laki-laki	4	6
4	Raihan Dega Pratama	Laki-laki	3	6
5	M. Naufal Al Farras	Laki-laki	3	6
6	Atria Ilham Hanif E.	Laki-laki	3	8
7	Sri Rahayati	Perempuan	5	5
8	Salwa Azizah	Perempuan	6	7
9	Riski	Laki-laki	4	7
10	Ahmad Ramadhan	Laki-laki	2	8
11	Rayyan Ihsan Al-Ghifari	Laki-laki	6	8
12	Ilyas Yuna Wangsa	Laki-laki	5	7
13	Roni Darusman	Laki-laki	2	5
14	Setiawansah	Laki-laki	4	7
15	Ahmad Salman Al-Farizi	Laki-laki	2	7
16	Muhammad Hamdan Pratama	Laki-laki	3	7
17	Aniba Zahrian Pratama	Laki-laki	3	6
18	M. Rano Aldino	Laki-laki	6	6
19	Ikhwan Maulana Yusuf	Laki-laki	4	5
20	Revaldo Pratama	Laki-laki	2	8
21	Putra Dermawan	Laki-laki	6	7
22	Raka Okta Wijaya	Laki-laki	3	7
23	A. Isnani Maulana	Laki-laki	3	8
24	Ihiya Aulian Syah	Laki-laki	4	7
25	M. Fahrur Roji	Laki-laki	5	7
26	Rahyan Candra	Laki-laki	3	5
27	Fajar Elfian Dzaky	Laki-laki	3	5
28	Irwan Firmansyah	Laki-laki	4	6
29	Damar Vaumil Ihcsan	Laki-laki	5	6
30	Naila Setyana Rahmadani	Perempuan	6	7
31	Mei Sari Pertiwi	Perempuan	5	5
32	Siti Rahmawati	Perempuan	4	6
33	Chelsea Annisa Mizati	Perempuan	6	7
34	Hani Nurhidayah	Perempuan	5	8
35	Dian Ratna Sari	Perempuan	7	9
36	Adila Insiatus Salehah	Perempuan	6	8
37	Dhea Mercelia Putri	Perempuan	6	7
38	Karin Deswita Sari	Perempuan	3	7
39	Nada Amelia	Perempuan	4	7



No.	Nama	Jenis Kelamin	Hasil Test	
			Pre-Test	Post-Test
40	Sabila Aurellia	Perempuan	5	7
41	Lailatul Soleha	Perempuan	5	6
42	Ananda F	Perempuan	3	4
43	Icha Aulia Rahmadhani	Perempuan	5	8
44	Nasifa Camelia Eryanti	Perempuan	4	8
45	Siti Marianah	Perempuan	5	7
46	Jelita Febiola	Perempuan	5	8
47	Vivia Azzahra	Perempuan	4	6
48	Siti Nuraini Balqis	Perempuan	6	8
49	Iis Wulandari	Perempuan	5	7
50	Evi Vusvita	Perempuan	5	7
51	Salsabila Alsya Putri	Perempuan	5	8
52	Icha Khoirunnisa	Perempuan	3	8
53	Balques I'anatul Usrah	Perempuan	4	8
54	Kaila Syahrani Mulya	Perempuan	5	6
55	Tyas Ananda Rahmadani	Perempuan	5	7
56	Indah Purnama Sari	Perempuan	5	9
57	Laura Wijaya	Perempuan	5	8
58	Nazwa Annisa Az-zahra	Perempuan	5	8
59	Latifah Cindikia Panorama	Perempuan	4	8

Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan kepada 59 Santri dari pondok pensantren tersebut.



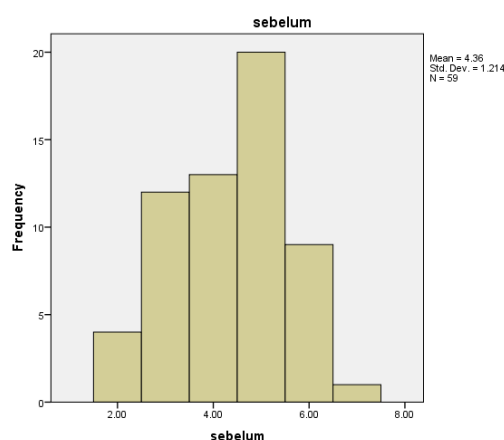
Gambar 2. Usia peserta pengabdian kepada masyarakat

Hasil analisis dari peserta pengabdian kepada masyarakat yang mengikuti terbanyak di usia 16 tahun, dimana usia yang menginjak remaja. Usia tersebut penting mengenal perilaku hidup bersih dan sehat untuk sampai ketahap dewasa. Kesadaran perilaku hidup bersih dan sehat dimulai dengan menjaga kebersihan diri. Hal ini termasuk mencuci tangan dengan sabun dan air setelah beraktivitas di luar rumah, menggunakan masker saat beraktivitas di luar rumah, dan menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Selain itu, kesadaran perilaku hidup bersih dan sehat juga meliputi membuang sampah pada tempatnya di lingkungan sekitar, menjaga kebersihan lingkungan, dan mengurangi penggunaan plastik. Kemudian dilakukan penyebaran angket *pretest* sebelum materi lebih dalam dilanjutkan. Hasil *pretest* dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Pretest jawaban peserta pengabdian

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	2.00	4	6.8	6.8
	3.00	12	20.3	27.1
	4.00	13	22.0	49.2
Valid	5.00	20	33.9	83.1
	6.00	9	15.3	98.3
	7.00	1	1.7	100.0
Total	59	100.0	100.0	

Dari 10 soal sederhana yang diberikan untuk menguji pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat didapatkan rata-rata 4.36.



Gambar 3. Frekuensi hasil pretest peserta pengabdian

Pembagian soal *pre-test* mengenai sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan pesantren dalam rangka mewujudkan lingkungan sehat digunakan untuk mengetahui pengetahuan awal dari peserta kegiatan. Lingkungan sehat merupakan suatu kondisi dimana kualitas udara, air, tanah, dan suasana yang ada di sekitar dalam keadaan baik [18]. Lingkungan sehat mencakup suasana yang aman, bersih, dan nyaman. Lingkungan sehat dapat membantu manusia untuk menjalani kehidupan yang produktif [19]. Lingkungan sehat sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan manusia. Namun, kondisi lingkungan saat ini tidak selalu sehat. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah perilaku hidup bersih dan sehat yang kurang diterapkan.

Kesadaran perilaku hidup bersih dan sehat adalah kunci untuk menciptakan lingkungan sehat. Dengan menjaga kebersihan diri, mengurangi polusi udara, menjaga kesehatan mental dan fisik, setiap individu manusia dapat membantu menciptakan lingkungan sehat untuk semua manusia [20]. Dengan demikian, dapat tercapai kehidupan yang sehat dan produktif. Kemudian setelah dipaparkan materi, peserta akan diberi lembar *post-test* guna mengetahui apakah setelah penyampaian materi, pengetahuan dari peserta akan berubah meningkat atau tidak. Antusiasme peserta pada saat mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat sangat tinggi, dilihat dari ketika sesi pemaparan materi, para peserta terlihat memperhatikan bahkan mencatat atau memotret materi yang disampaikan. Pada saat berlangsung sesi tanya jawab antara peserta dan presentan, peserta juga aktif dan kritis baik dalam memberi maupun menjawab pertanyaan yang diberikan, serta ingin lebih tau tentang materi yang telah disampaikan.

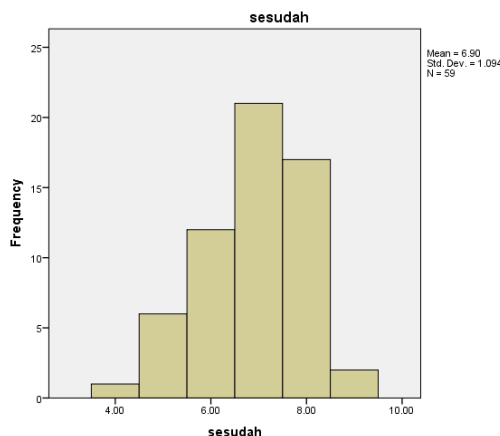
Selama proses pelatihan berlangsung, para peserta tampak antusias menyimak materi yang disampaikan oleh para narasumber yang dengan penuh kesabaran memberikan materi kepada peserta dengan diselingi humor. Tanya jawab dan diskusi terjadi manakala ada bagian yang dirasa tidak jelas dan kurang dipahami oleh para peserta. Para peserta diberi kebebasan

untuk menyela untuk meminta penjelasan kepada narasumber tentang materi yang sulit dipahami. Hal tersebut bertujuan untuk proses pelatihan menjadi lebih efektif, interaktif, dan efisien.

Tabel 3. Hasil posttest peserta pengabdian

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.00	1	1.7	1.7	1.7
	5.00	6	10.2	10.2	11.9
	6.00	12	20.3	20.3	32.2
	7.00	21	35.6	35.6	67.8
	8.00	17	28.8	28.8	96.6
	9.00	2	3.4	3.4	100.0
Total		59	100.0	100.0	

Dari 10 soal posttest setelah diberikan materi didapatkan yang diberikan untuk menguji pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat didapatkan rata-rata 6.8. terjadi peningkatan pengetahuan yang dimiliki oleh para santri tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini menunjukkan bahwa ada keberhasilan yang didapatkan dari penyampaian materi.



Gambar 4. Peningkatan Hasil Post test yang didapatkan pada peserta pengabdian

Gambar 4.3 hasil peningkatan dari adanya pemamaparan materi yang disampaikan, itu menunjukan santri mulai memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Tabel dibawah ini dengan rinci menunjukan peningkatan setelah pemateri menyampaikan paparannya.

Tabel 4. Statistics Pengujian hasil pretest dan posttest peserta pengabdian

N			sebelum	sesudah
	Valid	Missing	59	59
Mean			4.3559	6.8983
Std. Error of Mean			.15809	.14240
Median			5.0000	7.0000
Mode			5.00	7.00
Std. Deviation			1.21432	1.09379
Variance			1.475	1.196
Skewness			-.189	-.447
Std. Error of Skewness			.311	.311
Kurtosis			-.681	-.218
Std. Error of Kurtosis			.613	.613



		sebelum	sesudah
Range		5.00	5.00
Minimum		2.00	4.00
Maximum		7.00	9.00
Sum		257.00	407.00
Percentiles	25	3.0000	6.0000
	50	5.0000	7.0000
	75	5.0000	8.0000

Kedudukan pesantren sebagai lembaga sosial kemasyarakatan dan lembaga pendidikan yang memiliki pengaruh kuat di masyarakat [21]. Pesantren terbukti memberikan banyak kontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat yang memiliki posisi sangat strategis dalam pembangunan bangsa. Di era modern ini, pesantren sangat tinggi peminatnya bagi orang tua maupun anak sebagai sebuah pilihan untuk menempuh pendidikan [22]. Melihat potensi menjadi penting dan perhatian serius terhadap upaya pencegahan dan pengendalian berbagai penyakit yang mungkin timbul di kalangan santri di pondok [22].

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan faktor utama penentu status kesehatan masyarakat pesantren [23]. PHBS Pesantren perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai pembelajaran, yang menjadikan masyarakat pesantren secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, serta mewujudkan lingkungan sehat. Penting menerapkan PHBS bagi masyarakat pesantren juga sesuai dengan amanat dari Undang-undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (Pasal 11). Secara umum ada tujuh indikator PHBS di pesantren yang ditetapkan, yaitu: a) Mencuci tangan; b) Konsumsi makanan dan minuman sehat; c) Menggunakan jamban; d) Membuang sampah; e) Tidak merokok, tidak mengonsumsi Narkotika, Alkohol, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA); f) Tidak meludah di sembarang tempat; g) Memberantas jentik nyamuk dan lain-lain dapat ditambahkan sesuai dengan kebutuhan.

Pesantren dapat menambahkan indikator PHBS yang dirasakan perlu untuk mengatasi permasalahan kesehatan yang dialami pesantren [24]. Kesehatan dan kebersihan merupakan hal yang mendapat perhatian besar dari agama Islam. Hal itu menunjukkan betapa pentingnya menjaga kebersihan hingga kedudukan kebersihan disebut sebagai separuh dari iman [25]. Padahal iman seseorang tidak menjadi muslim jika hanya memiliki separuh iman, artinya keislamannya tidak sempurna. Bagaimana wujud perhatian Islam dalam memandang kebersihan dan kesehatan juga tampak dalam berbagai kegiatan ibadah yang diiringi dengan kewajiban membersihkan diri atau bersuci. Lingkungan sehat dapat diciptakan dengan kesadaran perilaku hidup bersih dan sehat setiap manusia [26].



Gambar 5. Memberikan Gambaran kepada Santri Putra di Pondok Pesantren Nashihudin Kota Bandar Lampung

Kesadaran perilaku hidup bersih dan sehat juga meliputi menjaga kesehatan mental dan fisik [27]. Pondok pesantren adalah sebuah lembaga pendidikan yang mengajarkan agama, nilai-nilai moral dan ilmu-ilmu umum dengan cara untuk menjaga kesehatan dan kebersihan para santri. PHBS setiap individu di pesantren merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. PHBS menjadikan masyarakat pesantren mampu secara mandiri berperan aktif mencegah penyakit dan meningkatkan derajat kesehatan dan kebersihan di lingkungan pesantren [28].



Gambar 6. Foto bersama dengan peserta pengabdian

Sanitasi di Pondok Pesantren juga merupakan bagian penting dari PHBS. Kondisi sanitasi lingkungan tempat tinggal dipicu oleh tiga faktor utama aktivitas manusia, yakni kerumunan, mobilitas, dan kontak erat. Jauh sebelum muncul wabah Covid-19, kondisi perilaku hidup bersih dan sanitasi lingkungan pesantren kerap menjadi permasalahan sendiri. Kebanyakan pondok pesantren di Indonesia memiliki masalah yang begitu klasik, yaitu tentang kesehatan santri dan masalah terhadap penyakit [29].

Penelitian [30] menemukan angka kejadian penyakit kulit scabies dengan kejadian antara 10% sampai dengan 88%. semua pesantren yang dijadikan sampel penelitian, tidak ditemukan modul PHBS yang diajarkan di pesantren tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Khafid, Ainiyah, dan Maimunah di salah satu pesantren di Surabaya yang menyimpulkan bahwa PHBS di pesantren tersebut belum terlaksana dengan optimal [4]. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa kondisi sanitasi lingkungan secara keseluruhan di beberapa pesantren tersebut berkisar antara 71% s.d. 86%. Hal ini terjadi karena sebagian besar pesantren mempunyai jumlah santri yang melebihi daya tampungnya sehingga para santri harus tinggal berdesakan di kamar yang terbatas. Prosedur sanitasi yang ketat harus diterapkan agar dapat mewujudkan santri sehat dalam lingkup pondok pesantren. Prosedur sanitasi yang diterapkan di pondok pesantren meliputi pembersihan ruang, pembersihan peralatan, pembersihan lantai, dan pembersihan lainnya. Pembersihan ruang termasuk pembersihan benda-benda di dalam ruangan, seperti meja, kursi, dan lain-lain. Pembersihan peralatan termasuk pembersihan alat-alat yang digunakan di pondok pesantren, seperti alat tulis, alat makan, dan lain-lain. Pembersihan lantai termasuk pembersihan lantai dengan menggunakan deterjen dan air. Pembersihan lainnya termasuk pembersihan tempat sampah, pembersihan toilet, dan pembersihan lingkungan lainnya.

Selain itu, para santri diharapkan untuk menjaga kebersihan diri sendiri. Santri harus mandi setiap hari, mengganti pakaian mereka secara berkala, dan mencuci tangan dengan sabun setiap kali menyentuh benda-benda di sekitar. Para santri juga harus menjaga kebersihan lingkungan dengan menyapu lantai, menyiram tanaman, dan menjaga kebersihan umum di sekitar pondok pesantren. Dengan menerapkan prosedur sanitasi yang ketat, pondok pesantren dapat menjaga kebersihan dan kesehatan para santri. Ini akan membantu para santri untuk tumbuh dan berkembang dengan baik.



Gambar 7. Foto Bersama Tim Pengabdian dengan Pengurus Pondok Pesantren

Mewujudkan kemandirian warga pondok pesantren dalam berperilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan pembinaan berkala terutama tentang kepatuhan pelaksanaan protokol kesehatan. Edukasi kesehatan upaya meningkatkan pengetahuan kesehatan perorangan yang mengenai pengelolaan faktor resiko penyakit dan perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya meningkatkan kesehatan. Biasanya berbentuk sosialisasi dari puskesmas bekerjasama dengan pondok pesantren, sosialisasi langsung dari pengasuh pondok pesantren, mendidik santriwati pola hidup sehat dan bersih. Mendidik santri haruslah sabar dan dilakukan dengan pendekatan yang baik dan jika perlu diberikan penjelasan secara mendalam [31].

Sikap yang dimiliki oleh santriwati diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku mereka guna mencegah terjadinya penyakit-penyakit di lingkungan Pondok tempat santri tinggal. Tidur bersama pakaian kotor yang digantung atau ditumpuk di kamar merupakan salah satu contoh sikap yang dapat menimbulkan skabies. Pengetahuan yang cukup baik mengenai kebersihan perorangan tidak berarti bila tidak menghasilkan respon batin dalam bentuk sikap, sikap merupakan hal yang paling penting. Sikap dapat digunakan untuk memprediksikan tingkah laku apa yang mungkin terjadi, dengan demikian sikap dapat diartikan sebagai suatu predisposisi tingkah laku yang akan tampak aktual apabila kesempatan untuk mengatakan terbuka luas.

#### 4. KESIMPULAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menjadikan masyarakat Pondok Pesantren Nashihudin Kota Bandar Lampung mandiri berperan aktif mencegah penyakit dan meningkatkan derajat kesehatan dan kebersihan di lingkungannya. Meningkatkan derajat kesehatan perlu adanya untuk meningkatkan pengetahuan santri tentang kesehatan secara umum sehingga diharapkan ada perubahan sikap serta diikuti dengan perilaku kebersihan perorangan. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat pondok pesantren meliputi pendirian poskestren, penyuluhan, pengajaran, implementasi PHBS yang mulai dilakukan setiap santri, budaya hidup bersih di lingkungan pondok pesantren. Perilaku Hidup Bersih Sehat guna mewujudkan lingkungan pesantren peduli sehat sudah terlaksana dan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat pesantren. Masyarakat pesantren sangat antusias dengan kegiatan ini. Program semacam ini sangat penting dilakukan terutama pada masyarakat pesantren yang membutuhkan lingkungan yang bersih dan sehat untuk kegiatan belajar dan mengajar dan untuk menyadarkan pentingnya mengupayakan Perilaku Hidup bersih sehat.

**DAFTAR PUSTAKA**

- [1] A. S. Raksanagara and A. Raksanagara, "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebagai Determinan Kesehatan yang Penting pada Tataan Rumah Tangga di Kota Bandung Determinant Health in Bandung," *JSK J. Sist. Kesehat.*, vol. 1, no. 38, pp. 30–34, 2015.
- [2] S. Aisyah *et al.*, "Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Pondok Pesantren Di Masa Pandemi Covid-19," *Idea Pengabdi. Masy.*, vol. 2, no. 03, pp. 141–146, 2022.
- [3] H. La Patilayi and H. Rahman, "Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat," *J. Pengabdi. dan Pemberdaya. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 251–258, 2018.
- [4] M. Khafid, N. Ainiyah, and S. Maimunah, "Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Pondok Pesantren Nurul Huda Surabaya," *Indones. J. Heal. Sci.*, vol. 11, no. 2, p. 177, Dec. 2019, doi: 10.32528/ijhs.v11i2.2960.
- [5] S. H. Hotima, "Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Era New Normal," *Maj. Ilm. Pelita Ilmu*, vol. 3, no. 2, p. 188, Dec. 2020, doi: 10.37849/mipi.v3i2.200.
- [6] S. Suprpto and D. Arda, "Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat," *J. Pengabdi. Kesehat. Komunitas*, vol. 1, no. 2, pp. 77–87, Aug. 2021, doi: 10.25311/jpkk.Vol1.Iss2.957.
- [7] A. M. Fahham, "Sanitasi dan Dampaknya bagi Kesehatan: Studi dari Pesantren," *Aspir. J. Masal. Sos.*, vol. 10, no. 1, pp. 33–47, Jun. 2019, doi: 10.46807/aspirasi.v10i1.1230.
- [8] L. M. Kurniawidjaja, "Filosofi dan Konsep Dasar Kesehatan Kerja Serta Perkembangannya dalam Praktik," *Kesmas Natl. Public Heal. J.*, vol. 1, no. 6, p. 243, 2007, doi: 10.21109/kesmas.v1i6.284.
- [9] Edwarsyah and S. A. Suganda, "Tinjauan Pelaksanaan Pemeliharaan Kesehatan Pribadi Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak," *J. Pendidik. dan Olahraga*, vol. 3, no. 10, pp. 17–24, 2020.
- [10] M. Nasihah, I. Istianah, and A. A. Saraswati, "Strategi Pengembangan Pola Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) dalam Mengantisipasi Penyakit Berbasis Lingkungan (PBL)," *J. Abdimas Berdaya J. Pembelajaran, Pemberdaya. dan Pengabdi. Masy.*, vol. 2, no. 02, pp. 19–25, 2019, doi: 10.30736/jab.v2i02.3.
- [11] R. R. S. Wiranata, "Tantangan, Prospek dan Peran Pesantren dalam Pendidikan Karakter di Era Revolusi Industri 4.0," *J. Komun. dan Pendidik. Islam*, vol. 8, no. 1, pp. 56–74, 2019, doi: <https://doi.org/10.36668/jal.v8i1.99>.
- [12] A. S. Raharjo and S. Indarjo, "Hubungan antara Pengetahuan, Sikap, dan Ketersediaan Fasilitas di Sekolah dalam Penerapan PHBS Membuang Sampah pada Tempatnya," *Unnes J. Public Heal.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–10, 2014.
- [13] A. Y. Damayanti, "Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan status gizi remaja di pondok pesantren," *Darussalam Nutr. J.*, vol. 4, no. 2, p. 143, 2020, doi: 10.21111/dnj.v4i2.4850.
- [14] T. Y. Fatmawati and N. Eka Saputra, "Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Santri Pondok Pesantren As'ad Dan Pondok Pesantren Al Hidayah H," *J. Psikol. Jambi*, vol. 1, no. 1, pp. 29–35, 2016, doi: <https://online-journal.unja.ac.id/jpj/article/view/3743>.
- [15] A. N. Rahman, P. N. Prabamurti, and E. Riyanti, "Factors Associated with Health Seeking Behavior Behavior on Students at Pondok Pesantren Al Bisyrri Tinjomoyo Semarang," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 4, no. 5, pp. 246–258, 2016.
- [16] A. Ikhwanudin, "Perilaku Kesehatan Santri: (Studi Deskriptif Perilaku Pemeliharaan Kesehatan, Pencarian dan Penggunaan Sistem Kesehatan dan Perilaku Kesehatan Lingkungan di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah, Surabaya)," *Media Komunitas*, no. 2, pp. 1–2, 2013.
- [17] Mikawati, M. Z. Malik, Suriyani, I. K. Wijaya, and Muaningsih, "Penyuluhan Kesehatan tentang Cuci Tangan dengan Enam Langkah Pada Masyarakat," *Idea Pengabdi. Masy.*, vol. 2, no. 02, pp. 2020–2023, 2022, [Online]. Available: <http://ideapengabdianmasyarakat.ideajournal.id/index.php/ipm/article/view/113%0Ahttp://ideapengabdianmasyarakat.ideajournal.id/index.php/ipm/article/download/113/52>.
- [18] J. H. Knox, "Constructing the Human Right to a Healthy Environment," *Annu. Rev. Law Soc. Sci.*, vol. 16, no. 1, pp. 79–95, Oct. 2020, doi: 10.1146/annurev-lawsocsci-031720-074856.
- [19] H. Hikmawati and S. Aminah, "Penguatan karakter hidup bersih dan sehat (phbs) melalui pendidikan lingkungan di Pondok Pesantren Jabal Noor Trenggalek," *Pandalungan J. Pengabdi.*



- Kpd. Masy.*, vol. 3, no. 1, pp. 94–101, Oct. 2024, doi: 10.62097/pandalungan.v3i1.1892.
- [20] S. Adilah, “Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Uswah Kuala Kabupaten Langkat,” *JK J. Kesehat.*, vol. 1, no. 1, pp. 53–59, 2023, [Online]. Available: <https://jurnalkesehatan.joln.org/index.php/health/article/view/6>.
- [21] I. Herningrum, M. Alfian, and H. Putra, “Peran Pesantren sebagai Salah Satu Lembaga Pendidikan Islam,” *J. Islam. J. Ilmu-Ilmu Keislam.*, vol. 20, no. 02, pp. 1–11, 2020.
- [22] I. W. Choerunnisa and N. Dahliana, “Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Santriwati Pondok Pesantren Persis 80 Al Amin Sindangkasih Ciamis,” *J. Kesehat. Bakti Tunas Husada J. Ilmu Ilmu Keperawatan, Anal. Kesehat. dan Farm.*, vol. 23, no. 2, 2023.
- [23] E. Amaliyah and E. Nurlaela, “Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Pondok Pesantren Masarratul Muhtajin Komplek Kesultanan Banten Lama Kota Serang,” *J. Pengabdi. dan Pengemb. Masy. Indones.*, vol. 1, no. 2, pp. 158–160, 2022.
- [24] F. Apriliani, H. E. Anggraeni, I. Resmeiliana, and Y. V. Paramitadevi, “Edukasi PHBS dan Budaya 5R Pada Santri Putra di Pondok Pesantren Thoyyibah Al Islami Bogor,” *J. Pus. Inov. Masy.*, vol. 5, no. 1, pp. 89–101, Apr. 2023, doi: 10.29244/jpim.5.1.89-101.
- [25] M. Mahdalena and Rifqoh, “Penerapan PHBS dalam Perawatan Kebersihan Diri Santriwati,” *J. Rakat Sehat Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 120–128, Nov. 2023, doi: 10.31964/jrs.v2i2.44.
- [26] C.-Y. CHANG and I.-C. TANG, “Connecting Healthy Urban Ecology with Human Health,” *Landsc. Arch. Front.*, vol. 3, no. 1, pp. 45–53, 2015, [Online]. Available: <https://journal.hep.com.cn/laf/EN/Y2015/V3/I1/45>.
- [27] K. Isni, A. D. Kekasi, N. S. Indriani, and J. Sari, “Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mental Masyarakat Kalurahan Timbulharjo, Sewon, Bantul di Era New Reality Covid-19,” *PengabdianMu J. Ilm. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 6, no. 6, pp. 598–603, Oct. 2021, doi: 10.33084/pengabdianmu.v6i6.2179.
- [28] I. Nurhidayah, Y. Yullyzar, and K. Khairani, “Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada remaja di Dayah Darul Aman Aceh Besar,” *J. Pengabdi. Kpd. Masy. Sakai Sambayan*, vol. 7, no. 3, p. 183, Nov. 2023, doi: 10.23960/jss.v7i3.442.
- [29] S. I. A. Puspita, F. N. Ardiati, R. Adriyani, and N. Harris, “Factors of Personal Hygiene Habits and Scabies Symptoms at Islamic Boarding School,” *J. PROMKES*, vol. 9, no. 2, p. 91, Sep. 2021, doi: 10.20473/jpk.V9.I2.2021.91-100.
- [30] S. R. S. Putri, Y. Triyani, and I. Indrianto, “Hubungan Angka Kejadian Scabies dengan Modul Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Pesantren Kota Bandung pada Bulan Mei-Desember Tahun 2018,” in *Prosiding Pendidikan Dokter*, 2019, pp. 71–80.
- [31] Ahmad Yani, M. Irawan Syarifuddin Daher, M. Arief Rizka, and I Made Gunawan, “Sosialisasi Pola Hidup Sehat Dan Bersih Untuk Meningkatkan Produktifitas Dan Kesehatan Warga Pondok Pesantren Mamba’ul Barokah NW Borok Desa Borok Toyang Kecamatan Sakra Barat,” *Dedik. J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 3, no. 02, pp. 32–40, Dec. 2023, doi: 10.70004/dedikasi.v3i02.55.