

**PROGRAM EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT UNTUK  
MENINGKATKANKAN PENGETAHUAN SANTRI DI PONDOK  
PESANTREN NAHDHATUL ATFAL KUBU RAYA**

**Nurul Jamil<sup>1\*</sup>, Nurul Hidayah<sup>2</sup>, Nisma<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup>STIKes Yarsi Pontianak

Email Korespondensi: nuruljamil.new@gmail.com

Disubmit: 14 Juni 2023

Diterima: 19 Juni 2023

Diterbitkan: 01 Agustus 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10467>

**ABSTRAK**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dilakukan atas kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang. Masalah PHBS paling sering ditemukan pada taraf kelompok, contohnya Pondok Pesantren. Beberapa penyakit yang dapat terjadi akibat masalah PHBS yang kurang baik seperti, masalah kulit, masalah pencernaan, bahkan sampai penyakit berat seperti Hepatitis. Hasil observasi di pesantren X Kubu Raya ditemukan adanya ketidak sesuaian antara luas kamar dengan jumlah santri yang menempati ruangan. Hal ini memiliki beberapa berdampak pada lingkungan kamar mereka kurang tertata dengan rapi, pencahayaan yang kurang, atmosfer ruangan yang kurang kondusif, bahkan berpeluang kamar kurang bersih akibat disiplin PHBS yang belum baik. PKM ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang PHBS kepada santri sehingga adanya perubahan perilaku serta mampu mempraktekkan dalam kehidupan sehari-harinya di Pondok Pesantren Nahdhatul Atfal Kabupaten Kubu Raya. Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam pemberian edukasi ini menggunakan slide PPT (proyektor in focus), dan tanya jawab. Sebelum dilakukan edukasi pengetahuan santri tentang kebersihan pribadi sebanyak 83% responden memiliki pengetahuan rendah, pengetahuan santri tentang cuci tangan sebanyak 43% responden memiliki pengetahuan rendah, dan pengetahuan santri tentang kebersihan tempat tinggal sebanyak 80% responden memiliki pengetahuan rendah. Setelah dilakukan edukasi pengetahuan santri tentang kebersihan pribadi 77% responden memiliki pengetahuan tinggi, pengetahuan santri tentang cuci tangan sebanyak 80% responden memiliki pengetahuan tinggi, dan pengetahuan santri tentang kebersihan tempat tinggal sebanyak 83% responden memiliki pengetahuan tinggi. Berdasarkan hasil observasi dan pengukuran setelah dilakukan edukasi, kegiatan PKM ini mampu meningkatkan pengetahuan santri tentang perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

**Kata Kunci:** Edukasi, PHBS, Pondok Pesantren

## ABSTRACT

*Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a behavior that is carried out on awareness as a result of learning that makes a person. PHBS problems are most often found at the group level, for example Pondok Pesantren. Some diseases that can occur due to poor PHBS problems such as skin problems, digestive problems, even severe diseases such as Hepatitis. The results of observations at Pesantren X Kubu Raya found that there was a mismatch between the room area and the number of students occupying the room. This has several impacts on the environment of their rooms that are less neatly organized, less lighting, less conducive room atmosphere, and even the chance that the room is not clean due to poor PHBS discipline. This PKM aims to provide knowledge and understanding of PHBS to students so that there are changes in behavior and are able to practice in their daily lives at Pondok Pesantren Nahdhatul Atfal Kubu Raya Regency. The implementation method carried out in providing this education uses PPT slides (in focus projectors), and questions and answers. Before the education was carried out, 83% of respondents had low knowledge of personal hygiene, 43% of respondents had low knowledge of hand washing, and 80% of respondents had low knowledge of personal hygiene. After the education, 77% of respondents had high knowledge of personal hygiene, 80% of respondents had high knowledge of hand washing, and 83% of respondents had high knowledge of residential hygiene. Based on the results of observations and measurements after education, this PKM activity was able to increase santri knowledge about Clean and Healthy Living behavior.*

**Keywords:** Education, PHBS, Islamic Boarding School

### 1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dilakukan atas kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu secara mandiri menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan serta mampu berperan aktif untuk mewujudkan kesehatan di masyarakat (Kemenkes RI, 2011). Perilaku ini harus dilaksanakan dengan disiplin yang baik, dari tingkat masyarakat sampai pada individu. Masalah PHBS masih sering ditemukan, baik di kalangan masyarakat, kelompok, maupun individu. Pada taraf kelompok, masalah perilaku ini terjadi pada kelompok pelajar dan santri. Dampaknya adalah angka kesakitan pelajar maupun santri cukup signifikan, dengan jenis penyakit tertentu. Beberapa penyakit yang dapat terjadi akibat masalah disiplin PHBS seperti, masalah kulit, masalah pencernaan, bahkan sampai penyakit berat seperti Hepatitis (Zukmadini, 2021).

Hasil observasi di pesantren X kubu raya ditemukan adanya ketidaksesuaian antara luas kamar dengan jumlah santri yang menempati ruangan. Hal ini berdampak pada lingkungan kamar mereka kurang tertata dengan rapi, pencahayaan yang kurang atmosfer ruangan yang kurang kondusif, bahkan berpeluang kamar kurang bersih akibat disiplin PHBS yang belum baik. Hal penting lainnya adalah sanitasi. Hasil observasi menunjukkan, terdapat beberapa masalah sanitasi. Seperti, fasilitas sanitasi, disiplin santri dalam memanfaatkan fasilitas sanitasi meskipun fasilitas memadai, kebersihan Air yang digunakan sehari-hari.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa lebih dari dari separoh santri belum melaksanakan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu 54,7%. Tingkat pengetahuan tentang PHBS masih rendah yaitu 59.4%. Santri mempunyai sikap terhadap PHBS sebesar 75%, dan kurangnya peran guru terhadap PHBS sebesar 56.3% (Khafid, 2019). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa dari total sampel 271 siswahnya 32% santri yang perilaku hidup bersih dan sehatnya yang berkatgeori baik (Nadrati, 2020); (Khalid, 2019). Sehingga perilaku hidup bersih dan sehat pada pelajar dan santri masih perlu ditingkatkann melalui program edukasi PHBS santri di Pondok Pesantren Nahdhatul Atfal.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat pada santri di Pondok Pesantren Nahdhatul Atfal belum tampak pada santri. Hal ini, dapat terlihat dari kurang tertata dengan rapi ruangan, serta kebersihan kamar maupun lingkungan yang kurang bersih. Sehingga program edukasi tentang PHBS sangat perlu dilakukan. Maka rumusan pertanyaan paa PKM ini adalah bagaimana pengaruhi edukasi tentang PHBS mampu meningkatkan pengetahuan santri di Pondok Pesantren Nahdhatul Atfal Kabupaten Kubu Raya. Adapun peta/map lokasi kegiatan di Nahdhatul Atfal Kabupaten Kubu Raya.



Gambar 1 Lokasi Pengabdian Kesehatan Masyarakat

## 3. KAJIAN PUSTAKA

### Teori dan konsep Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan merupakan suatu proses meningkatkan kemampuan masyarakat memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Susilowati 2016). Menurut Saadah (2022) Promosi kesehatan memiliki tujuan diantaranya: Mengubah perilaku individual dan gaya hidup serta Mengubah perilaku individu kearah gaya hidup sehat.

#### 1) Prinsip Pelaksanaan Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan penting untuk menunjang program kesehatan. Hasil promosi kesehatan tidak dapat segera dirasakan, baru dapat dilihat beberapa tahun kemudian. Dalam waktu pendek (*immediate impact*) promosi kesehatan hanya menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan masyarakat, sedangkan pengetahuan saja belum berpengaruh terhadap indicator kesehatan. Pengetahuan kesehatan berpengaruh terhadap perilaku sebagai hasil jangka menengah

(*intermediate impact*) dari promosi kesehatan. Perilaku kesehatan akan berpengaruh meningkatnya indikator kesehatan sebagai luaran (*outcome*) promosi kesehatan.

Menurut Lawrence Green menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dilatarbelakangi tiga faktor pokok yakni faktor predisposisi meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, tradisi, nilai dsb. Faktor pendukung (*enabling factors*) meliputi ketersediaan sumber, fasilitas dan faktor yang memperkuat atau mendorong (*reinforcing factors*) meliputi sikap dan perilaku, sehingga promosi kesehatan merupakan upaya intervensi perilaku harus diarahkan ketiga faktor tersebut (Sudarsih, 2010).

## 2) Metode Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan merupakan proses yang mempunyai masukan (input) dan keluaran (output). Untuk mencapai output yang diharapkan yakni berupa pendidikan, perubahan perilaku, dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah metode yang digunakan dalam promosi kesehatan. Adapun metode yang biasa digunakan diantaranya:

- a) Metode promosi kesehatan individual (perorangan)
- b) Metode promosi kesehatan kelompok
- c) Metode promosi kesehatan massa

## Teori dan konsep PHBS

PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan 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 (kemenkes, 2011).

### 1) PHBS di tatanan Institusi Pendidikan

PHBS di institusi pendidikan mulai diberlakukan dari institusi pendidikan tingkat terkecil seperti pendidikan usia dini. Indikator PHBS di institusi pendidikan mencakup perilaku mencuci tangan menggunakan air bersih yang mengalir dan sabun, mengonsumsi makanan dan minuman sehat, menggunakan jamban sehat, larangan merokok, tidak mengonsumsi Narkotika, Alkohol, psikotropika dan zat adiktif lainnya (NAPZA), menjaga kebersihan lingkungan sekitar institusi pendidikan dengan membuang sampah pada tempatnya dan melakukan gerakan 3M plus, olahraga teratur serta penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan setiap bulan (Astuti, 2014).

## 4. METODE

- a. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan dalam bentuk edukasi, kuesioner serta Tanya jawab
- b. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini sebanyak 30 santriwati
- c. Langkah-langkah pelaksanaan PKM ini diantaranya sebagai berikut:
  - 1) Studi pendahuluan dan pengambilan data awal berupa fenomena dan masalah yang ada di lapangan/tempat kegiatan
  - 2) Penyusunan proposal PKM
  - 3) Permohonan izin pelaksanaan PKM
  - 4) Pelaksanaan PKM
  - 5) Penyusunan laporan
  - 6) Publikasi

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Pondok Pesantren Nahdhatul Atfal yang diikuti oleh 30 peserta.

**Tabel 1** Distrbusi Frekuensi Pengetahuan Santri terkait Cuci Tangan Sebelum dan Setelah Edukasi PHBS (n=30)

Pengetahuan Terkait Cuci Tangan	Pre-Test		Post-Tes	
	N	(%)	N	(%)
Pengetahuan Rendah	13	43	0	0
Pengetahuan Sedang	12	40	6	20
Pengetahuan Tinggi	5	17	24	80
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table 1 diketahui bahwa pre-test dengan pengetahuan rendah 13 (43.0%) dibanding tinggi 5 (17%). Setelah pos test pengetahuan rendah 0 (0%) lebih rendah disbanding pengetahuan tinggi 24 (80%).

**Tabel 2.** Distrbusi Frekuensi Pengetahuan Santri terkait Kebersihan Lingkungan Sebelum dan Setelah Edukasi PHBS (n=30)

Pengetahuan Terkait Kebersihan Tempat Tinggal	Pre-Test		Post-Tes	
	N	(%)	N	(%)
Pengetahuan Rendah	24	80	0	0
Pengetahuan Sedang	5	17	5	17
Pengetahuan Tinggi	1	3	25	83
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table didapatkan pre test hasil pengetahuan rendah 24 (80.0%) lebih tinggi dibanding pengetahuan tinggi 1 (3.0%). Sedangkan post test pengetahuan rendah 0 (0%) lebih rendah disbanding pengetahuan tinggi 25 (83%).



Gambar 2. Sesi Diskusi Dan Tanya Jawab Serta Foto Bersama

**b. Pembahasan**

Hasil pengukuran awal pengetahuan santri tentang Kebersihan Pribadi didapatkan data paling banyak santri memiliki pengetahuan rendah yaitu 83%. Sedangkan setelah diberikan edukasi tentang PHBS (Kebersihan Pribadi) diperoleh mayoritas santri memiliki pengetahuan yang tinggi yakni 77%. Kemudian pengukuran awal pengetahuan santri tentang Cuci Tangan didapatkan data paling banyak santri memiliki pengetahuan rendah yakni sebanyak 43%, dan setelah diberikan edukasi PHBS (tentang cuci tangan) diperoleh data mayoritas santri memiliki pengetahuan tinggi yakni sebesar 80%. Selanjutnya, pengukuran awal pengetahuan santri tentang Kebersihan Tempat Tinggal didapatkan data paling banyak santri memiliki pengetahuan rendah 80%, setelah diberikan edukasi PHBD (tentang kebersihan tempat tinggal) terjadi peningkatan yakni sebanyak 83% santri memiliki pengetahuan tinggi.

Hasil pengabdian ini adalah adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Pengetahuan PHBS. Hal ini juga dijelaskan pada penelitian sebelumnya bahwa edukasi dengan metode ceramah dan tanya jawab dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi (Prasetya, 2015). Hasil penelitian yang sama juga dijelaskan oleh (Utomo dkk, 2022), bahwa penyuluhan dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan santriwati di Pondok Pesantren (Suprpto, 2021).

Edukasi atau pendidikan kesehatan adalah usaha sadar untuk menimbulkan perubahan tingkahlaku hidup sehat, baik lingkungan masyarakat dan sosial. Tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk mengubah perilaku masyarakat yang tidak sehat menjadi sehat (Mubarak, 2009); (Ihsani, 2020). Edukasi bagian yang sangat penting dalam peningkatan pengetahuan. Pengetahuan yang baik dapat menstimulus perubahan terkait perilaku individu terhadap kesehatan. Sehingga dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat maka diharapkan dapat merubah perilaku masyarakat kearah yang lebih sehat (Pakpahan et al., 2021); (Anggraeni, 2022). Selain itu edukasi juga sangat diperlukan sebagai dasar untuk kegiatan dalam kesehatan masyarakat menuju masyarakat sehat jasmani, rohani, sosial dan ekonomi (Mubarak, 2009); (Tapung, 2020).

**6. KESIMPULAN**

Kegiatan Edukasi PHBS Di Pondok Pesantren Nahdhatul Atfal Kabupaten Kubu Raya berjalan lancar, peserta mengikuti dengan sangat antusias serta kooperatif dalam sesi Tanya jawab. Berdasarkan hasil Observasi dan pengukuran setelah dilakukan edukasi, kegiatan PKM ini mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa agar dapat mempraktekkan perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Anggreini, Y. D., Alfikrie, F., & Kirana, W. (2022). Peningkatkan Pengetahuan Masyarakat Tentang Manajemen Perawatan Hipertensi: Pengabdian Kepada Masyarakat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(1), 232-237.
- Astuti, E. K., & Khusnal, E. (2014). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audio Visual Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa Kelas Iii-V Di Sd Negeri Wanurojo Kemiri Purworejo* (Doctoral Dissertation, Stikes'aisyiyah Yogyakarta).
- Ayu, S. M., Kurniawan, A., Ahsan, A. Y., & Anam, A. K. (2018). Peningkatan Kesehatan Melalui Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sejak Dini Di Desa Hargomulyo Gedangsari Gunung Kidul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 20.
- Depertemen Kesehatan Ri. (2011). *Profil Kesehatan Indonesia 2010*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Fibriana, L. P., Kes, N. M., Siyoto, S., Asih Tri Rachmi Nuswantari, M. M., & Irine Rakhmanty Rohana, S. K. M. *Promosi Kesehatan Dan Pendidikan Kesehatan*. Media Nusa Creative (Mnc Publishing).
- Ihsani, I., & Santoso, M. B. (2020). Edukasi Sanitasi Lingkungan Dengan Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Kelompok Usia Prasekolah Di Taman Asuh Anak Muslim Ar-Ridho Tasikmalaya. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 289.
- Indriani, D., & Listyandini, R. (2020). Edukasi Phbs Via Daring Pada Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurma: Jurnal Program Mahasiswa Kreatif*, 4(2), 204-211.
- Khafid, M., Ainiyah, N., & Maimunah, S. (2019). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Pondok Pesantren Nurul Huda Surabaya. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 11(2), 177-181.
- Maulana, H. D., & Sos, S. (2009). Promosi Kesehatan. Egc.
- Mubarak, W. I & Chayatin N. (2009). Ilmu Kesehatan Masyarakat Teori Dan Aplikasi. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurhajati, N. (2015). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. *Publiciana*, 8(1), 107-126.
- Prasetya, C. H. J. M. M. J. K. D. K. (2015). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Keluarga Tentang Hipertensi. 15(1), 67-74.
- Rasmiatin, R., & Ekasari, T. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Status Imunisasi Hb. 0 Pada Bayi Umur 0-7 Hari Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi. *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-Issn: 1979-3340 E-Issn: 2685-7987*, 15(1), 222-235.
- Rohmayani, V., Choliq, I., Syaifurrahman, I., & Lihabi, L. (2021). Pemberdayaan Serta Edukasi Kreatif Mewujudkan Masyarakat Sehat Dan Tanggap Covid 19. *Humanism: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 127-131.
- Saadah, Nurlailis Dkk. (2022). *Promosi Kesehatan*. Bandung: Penerbit Media Sains Indonesia
- Sudarsih, S. (2010). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Cara Menyusui Yang Benar Di Bps Ibu Yuni Lespadangan

- Mojokerto. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 2(2).
- Suprpto, S. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Era Pandemi Covid-19. *Abdimas Singkerru*, 1(1), 1-7.
- Suprpto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(2), 77-87.
- Tapung, M., Regus, M., Payong, M., & Rahmat, S. T. (2020). Bantuan Sosial Dan Pendidikan Kesehatan Bagi Masyarakat Pesisir Yang Terdampak Sosial-Ekonomi Selama Patogenesis Covid-19 Di Manggarai. <https://Journal.Uinmataram.Ac.Id/Index.Php/Transformasi/Article/View/2067>, 6(1), 12-26.
- Zukmadini, A. Y., Karyadi, B., & Kasrina, K. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Pencegahan Covid-19 Kepada Anak-Anak Di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan Ipa*, 3(1).