

PELATIHAN PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT (PHBS) UNTUK
PENCEGAHAN COVID 19 DI LINGKUNGAN PONDOK PESANTRENIrfan¹, Ririn Widyastuti^{2*}, Fitri Handayani³^{1,3}Poltekkes Kemenkes Kupang

Email Korepondensi: ririenwidyastuti@gmail.com

Disubmit: 07 Februari 2022

Diterima: 05 Mei 2022

Diterbitkan: 01 Juni 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i6.6104>

ABSTRAK

Corona virus 19 (covid 19) disebabkan oleh sars-Cov-2 yang menyerang sistem pernafasan. Covid 19 mewabah di seluruh dunia termasuk Indonesia yang memberikan dampak pada semua sektor termasuk di pendidikan. Pondok pesantren merupakan institusi pendidikan keagamaan dimana santri/murid pada umumnya tinggal di pondok/asrama yang disediakan oleh pihak sekolah. Masalah kesehatan di pondok pesantren tidak berbeda dengan anak sekolah umum. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan siswa (santriwan/santriwati) untuk menerapkan PHBS di lingkungan pondok pesantren Hidayatullah Kota Kupang. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat adalah pelatihan penerapan PHBS pada siswa Pondok Pesantren Hidayatullah Kota Kupang. Peningkatan hasil pre dan post tes siswa dalam menerapkan PHBS di lingkungan Pondok Pesantren Hidayatullah Kota Kupang menunjukkan rerata pretest 64,90 dan rerata post test 81,90. Pemberian pelatihan penerapan PHBS efektif meningkatkan pengetahuan siswa untuk mencegah covid 19 di lingkungan Pondok Pesantren Hidayatullah Kota Kupang.

Kata Kunci: Pelatihan, PHBS, Covid 19

ABSTRACT

*Corona virus 19 (covid 19) is caused by SARS-CoV-2 which attacks the respiratory system. Covid 19 is endemic throughout the world, including Indonesia, which has an impact on all sectors including education. Islamic boarding school is a religious education institution where students generally live in a boarding house provided by the school. Health problems in Islamic boarding schools are no different from public school children. Purpose to increase the knowledge of students to implement PHBS in the Hidayatullah Islamic boarding school, Kupang City. Training on the application of PHBS to Hidayatullah Islamic Boarding School students, Kupang City. **Result:** The increase in students' pre and post test results in implementing PHBS in the Hidayatullah Islamic Boarding School in Kupang City showed a pretest mean of 64.90 and a post test average of 81.90. **Conclusion:** the provision of training on the application of PHBS is effective in increasing student knowledge to prevent covid 19 in the Hidayatullah Islamic Boarding School, Kupang City.*

Keywords : Training, PHBS, Covid 19

1. PENDAHULUAN

Coronavirus disease (Covid 19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh Sars-Cov-2 (Dousari et al., 2020). WHO meningkatkan status covid 19 menjadi masalah global di seluruh dunia termasuk Indonesia (WHO, 2020b). Covid 19 berdampak pada semua sektor, tak terkecuali pada pendidikan. Pondok pesantren merupakan salah satu institusi pendidikan keagamaan, dimana penyelenggaraannya berbentuk asrama yang dipimpin oleh ulama dengan beberapa ustad/ustadzah yang hidup bersama (Syafe'i, 2017). Kondisi ini berisiko untuk penyebaran penyakit menular termasuk covid 19.

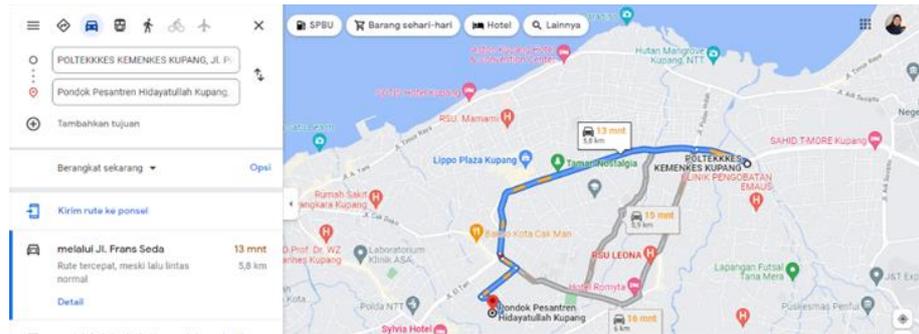
Upaya pencegahan penyebaran covid di lingkungan pondok pesantren adalah dengan perilaku hidup bersih sehat (PHBS). Protokol PHBS antara lain edukasi pada seluruh siswa tentang pencegahan Covid-19 yang terdiri dari menjaga kebersihan tangan dengan sering mencuci tangan menggunakan sabun cuci tangan/*Hand sanitizer*, menggunakan masker, memberi salam tanpa melakukan kontak langsung, membersihkan lingkungan sekolah setiap hari termasuk toilet dengan menggunakan air, sabun dan desinfektan, membersihkan dan desinfeksi permukaan yang sering disentuh seperti gagang pintu, meja, alat bantu pengajaran dan buku pelajaran (WHO, 2020a). Protokol kesehatan terkait PHBS yang dapat dilakukan adalah dengan mengonsumsi gizi seimbang dengan menambah asupan sayur dan buah, meminimalkan kontak dengan hewan, berolahraga dengan rajin, istirahat yang cukup, mengonsumsi daging yang telah dimasak, serta apabila menderita batuk, pilek dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan (Kemenkes RI, 2020). Protokol kesehatan terkait *physical distancing* yang dapat dilakukan adalah menjaga jarak minimal 1 meter antara semua orang yang hadir di sekolah, jarak meja dengan meja yang lain minimal 1 meter, batasi kegiatan yang melibatkan siswa terlalu banyak dengan membuat jadwal mobilisasi siswa dan guru, pengaturan siswa di kelas lebih sedikit atau menambahkan guru, meningkatkan kesadaran siswa untuk tidak berkumpul dan bersosialisasi ketika jam pulang atau waktu luang (WHO, 2020a).

Kegiatan pengabdian masyarakat dosen Poltekkes Kemenkes Kupang bertujuan untuk memberikan pelatihan penerapan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) untuk pencegahan covid 19 di lingkungan pondok pesantren Hidayatullah kota Kupang.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah aktual di lingkungan Pondok Pesantren Hidayatullah adalah pengetahuan mitra tentang PHBS belum tersosialisasi dengan baik oleh instansi terkait, mitra tidak memiliki fasilitas cuci tangan yang memenuhi syarat kesehatan, mitra belum pernah dilakukan kegiatan yang berkaitan dengan pemberdayaan santri dalam meningkatkan perilaku hidup bersih sehat pada masa pandemi Covid-19.

Rumusan pertanyaan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Bagaimanakah pelatihan penerapan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) untuk pencegahan covid 19 di lingkungan Pondok Pesantren Hidayatullah?



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan pengabdian masyarakat

Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat di Pondok Pesantren Hidayatullah Kota Kupang yang berjarak $\pm 5,8$ km dengan waktu tempuh ± 15 menit disajikan dalam gambar 1.

3. KAJIAN PUSTAKA

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah suatu bentuk usaha yang memberikan pengalaman pada setiap individu, keluarga, kelompok masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, perubahan sikap dan perilaku (Wati & Ridlo, 2020) dengan memberdayakan diri sendiri di bidang kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kementrian Kesehatan RI, 2011). Bentuk PHBS dan protokol kesehatan yang dilakukan di lingkungan sekolah pada masa covid 19 adalah melalui edukasi kepada seluruh siswa tentang pencegahan covid 19. Pencegahan covid 19 yang dapat dilakukan adalah menjaga kebersihan tangan dengan sering mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir/*handsanitizer*, menggunakan masker, memberikan salam tanpa melakukan kontak secara langsung, membersihkan lingkungan sekolah setiap hari (WHO, 2020a).

Rencana program yang dilakukan untuk mencegah penyebaran covid 19 di lingkungan pondok pesantren adalah dengan memberikan pelatihan penerapan PHBS di lingkungan pondok pesantren. Kontribusi kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku siswa (santri/santriwati) dalam menerapkan PHBS di lingkungan pondok pesantren untuk mencegah covid 19 di lingkungan pondok pesantren.

4. METODE

a. Metode

Metode dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dalam bentuk pelatihan tentang penerapan PHBS di lingkungan Pondok Pesantren Hidayatullah Kota Kupang.

b. Peserta

Peserta dalam kegiatan ini adalah 50 peserta dengan rincian 25 santri putra dan 25 santriwati putri di Pondok pesantren Hidayatullah.

c. Langkah-langkah kegiatan pelatihan adalah sebagai berikut:

1) Persiapan

- a) Pembentukan tim kegiatan pengabdian masyarakat yang terdiri dari 3 dosen Poltekkes Kemenkes Kupang dan mitra dari pondok pesantren Hidayatullah Kota Kupang dengan pembagian tugas sebagai berikut:

Tabel 1. Pengorganisasian Tim Pengabdian Masyarakat

Sasaran	Peran
Tim Dosen Poltekkes Kemenkes Kupang	a. Mengorganisasikan dan memfasilitasi kegiatan pengabmas b. Memberikan pelatihan kepada santri dan santriwati c. Mengevaluasi kegiatan
Mitra (Pondok pesantren Hidayatullah Kota Kupang)	Berkoordinasi dengan tim pengabdian masyarakat dalam mempersiapkan santri, lingkungan untuk kelancaran kegiatan

- b) Observasi lapangan dengan mengunjungi mitra dalam rangka menyiapkan mitra, mengidentifikasi bahan dan peralatan yang dibutuhkan untuk kegiatan pengabdian masyarakat.
 - c) Pembentukan tim bersama dengan mitra: terdiri terdiri dari 3 orang pelaksana dan 2 orang dari pembina pondok pesantren.
 - d) Menyusun jadwal kegiatan: kegiatan mulai dilaksanakan bulan Februari s/d Juni 2021
- 2) Pelaksanaan
- a) Pelatihan
 - (1) Kegiatan pelatihan diawali dengan *pretest* yang berjumlah 20 soal tentang PHBS.
 - (2) Kegiatan pelatihan dengan pemberian materi tentang penerapan PHBS di lingkungan Pondok pesantren dan praktik penerapan PHBS termasuk penerapan *physical distancing* pada saat proses pembelajaran di kelas ataupun kegiatan keagamaan di masjid.
 - (3) *Post Test* yang berisi 20 soal. Nilai tertinggi akan dipilih menjadi duta pencegahan covid di lingkungan pondok pesantren.
 - b) Pendampingan dan Evaluasi

Selama kegiatan berlangsung sampai siswa terlatih untuk menerapkan PHBS di lingkungan pondok pesantren. Kegiatan pendampingan dan evaluasi dilakukan sebagai berikut:

 - (1) Pendampingan dilaksanakan oleh tim dosen yang ditunjuk dan 1 orang guru/ustadz/ustadzah yang ditunjuk oleh pihak pondok pesantren.
 - (2) Metode dilaksanakan dengan kunjungan mitra dan evaluasi kemajuan. Frekuensi kunjungan/pendampingan dilakukan setiap sebanyak 1 kali yaitu 1 bulan pasca pelatihan.
 - (3) Evaluasi dilakukan oleh tim terhadap pengetahuan dan penerapan PHBS di lingkungan pondok pesantren.
 - c) Keberlanjutan

Setelah selesai kegiatan pelatihan, pendampingan dan evaluasi berkelanjutan dilakukan oleh tim Poltekkes Kemenkes Kupang secara berkala selama 6 bulan sejak kegiatan berakhir dengan melibatkan mitra. Kegiatan evaluasi mandiri selanjutnya akan diserahkan sepenuhnya kepada pihak mitra

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

- 1) Hasil Pre dan Post Tes Penerapan PHBS di Lingkungan Pondok Pesantren

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Pre-Test dan Post Test Penerapan PHBS di Lingkungan Pondok Pesantren Hidayatullah Kota Kupang

Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	Σ	%	Σ	%
Kurang	5	10	0	0
Cukup	40	80	8	16
Baik	5	10	42	84
Total	50	100	50	100

Tabel 5.2 Rerata Peningkatan pengetahuan tentang Penerapan PHBS di Lingkungan Pondok Pesantren Hidayatullah Kota Kupang

		Sebelum Pelatihan	Setelah Pelatihan
N	Valid	50	50
	Missing	0	0
Mean		64,90	81,90

- 2) Kegiatan Pelatihan



Gambar 2. Penyajian Materi

Kegiatan materi pelatihan tentang penerapan PHBS dan *physical distancing* di lingkungan Pondok pesantren. Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test - materi - post test dan diakhiri dengan pemilihan Duta Covid di lingkungan pondok pesantren.



Gambar 3. Praktik PHBS



Gambar 4. Praktik PHBS

Salah satu kegiatan praktik penerapan PHBS adalah dengan praktik mencuci tangan dan praktik penerapan pencegahan penyebaran Covid 19 di Lingkungan Pondok Pesantren dengan pengukuran suhu tubuh dengan menggunakan thermogun setiap pagi.



Gambar 5. Pemilihan duta pencegahan Covid19

b. Pembahasan

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan upaya untuk menjaga kesehatan atas dasar kesadaran dari pengetahuan yang didapatkan dengan memberdayakan diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Berdasarkan tabel 5.1 dan 5.2 menunjukkan rerata peningkatan hasil pre dan post tes santri dalam menerapkan PHBS di lingkungan Pondok Pesantren Hidayatullah Kota Kupang menunjukkan peningkatan. Rata-rata pretest sebelum pelatihan adalah 64,90 dan rata-rata post test setelah pelatihan adalah 81,90. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian Wati & Ridlo (2020), yang menyatakan bahwa perilaku dibentuk oleh hasil pengetahuan seseorang. Pengetahuan didapatkan dari pendidikan formal maupun non formal.

Bentuk PHBS yang dapat dilakukan di lingkungan sekolah adalah mencuci tangan dengan menggunakan sabun, konsumsi makanan dan minuman yang sehat, menggunakan jamban sehat, membuang sampah pada tempatnya, tidak merokok, tidak mengkonsumsi narkotika, alkohol, psikotropika dan zat adiktif lainnya (NAPZA), tidak meludah sembarang tempat serta memberantas jentik nyamuk (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Protokol PHBS selama masa pandemi covid 19 antara lain edukasi pada seluruh siswa tentang pencegahan Covid-19 yang terdiri dari menjaga kebersihan tangan dengan sering mencuci tangan dengan menggunakan sabun cuci tangan/*Hand sanitizer*, menggunakan masker, pemberian salam tanpa melakukan kontak langsung, membersihkan lingkungan sekolah setiap hari termasuk toilet dengan menggunakan air, sabun dan desinfektan, bersihkan dan desinfeksi permukaan yang sering disentuh seperti gagang pintu, meja, alat bantu pengajaran dan buku pelajaran (WHO, 2020a).

6. KESIMPULAN

Pemberian pelatihan penerapan PHBS efektif meningkatkan pengetahuan siswa untuk mencegah covid 19 di lingkungan Pondok Pesantren Hidayatullah Kota Kupang.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Dousari, A. S., Moghadam, M. T., & Satarzadeh, N. (2020). COVID-19 (Coronavirus disease 2019): A new coronavirus disease. *Infection and Drug Resistance*, 13, 2819-2828. <https://doi.org/10.2147/IDR.S259279>
- Kemendes RI. (2020). *Situsi Covid-19 Di Indonesia*.
- Kemendri Kesehatan RI. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011. In *Kemendri Kesehatan RI*.
- Syafe'i, I. (2017). Pondok Pesantren: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 61-82. <http://www.ejournal.radenintan.ac.id/index.php/tadzkiyyah/article/view/2097/1585>
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat di kelurahan Rangkah kota Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 8(1), 47. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58>
- WHO. (2020a). *Consideration for School Related Public Health Measures in The Context of Covid-19* (Issue May).
- WHO. (2020b). Responding to community spread of COVID-19. *Interim Guidance* 7 March, March, 1-6. <https://www.who.int/publications/i/item/responding-to-community-spread-of-covid-19>