

Original Research Paper

Penyuluhan kesehatan, pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Lalu Fauzan Adi Yuliansyah¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram

DOI: <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v8i1.9499>

Sitasi: Yuliansyah, L. F. A. (2025). Penyuluhan kesehatan, pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 8(1)

Article history

Received: 18 Desember 2024

Revised: 17 Januari 2025

Accepted: 20 Januari 2025

*Corresponding Author: Lalu Fauzan Adi Yuliansyah, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;
Email: lalu.fauzan@gmail.com

Abstract: Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran santri di Pondok Tahfiz Kampung Sahabat Al-Qur'an, Desa Suka Makmur, Gerung, Lombok Barat, mengenai pentingnya menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari. Permasalahan utama yang dihadapi adalah rendahnya kesadaran akan pentingnya kebersihan lingkungan, sanitasi yang kurang memadai, serta minimnya pengetahuan mengenai perilaku hidup sehat di lingkungan pondok pesantren. Untuk mengatasi hal tersebut, dilakukan serangkaian kegiatan penyuluhan berbasis edukasi interaktif dengan pendekatan partisipatif, yang meliputi ceramah, diskusi, simulasi praktik cuci tangan yang benar, serta demonstrasi pengelolaan sanitasi dan pola makan sehat. Metode ini bertujuan agar santri tidak hanya memahami konsep PHBS secara teoritis, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari secara berkelanjutan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap santri terhadap PHBS, yang ditunjukkan melalui perubahan perilaku dalam menjaga kebersihan diri, lingkungan, serta penerapan pola makan sehat. Selain itu, terjadi peningkatan kesadaran kolektif dalam menjaga kebersihan pondok, dengan adanya inisiatif santri untuk menerapkan jadwal kebersihan dan penggunaan sarana sanitasi yang lebih baik. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam membangun kebiasaan hidup sehat di kalangan santri serta diharapkan dapat berkelanjutan melalui pembentukan kader kesehatan santri yang bertanggung jawab dalam mendukung keberlanjutan program PHBS di lingkungan Pondok Tahfiz Kampung Sahabat Al-Qur'an.

Keywords: Penyuluhan Kesehatan, Hidup Bersih.

Pendahuluan

Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan aspek fundamental dalam menjaga kesehatan individu dan lingkungan (Amelia, et al., 2024). Secara umum, rendahnya kesadaran terhadap PHBS menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan meningkatnya risiko penyakit menular, terutama di lingkungan dengan mobilitas tinggi dan sanitasi yang kurang memadai, seperti pondok pesantren (Aryawati, et al., 2024). Lingkungan pondok yang umumnya padat dan

memiliki fasilitas sanitasi terbatas dapat mempercepat penyebaran penyakit jika perilaku hidup sehat tidak diterapkan secara disiplin (Farhaeni, 2021). Oleh karena itu, upaya edukasi dan pendampingan mengenai PHBS menjadi hal yang sangat penting guna meningkatkan kualitas kesehatan santri dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif.

Secara khusus, Pondok Tahfiz Kampung Sahabat Al-Qur'an di Desa Suka Makmur, Gerung, Lombok Barat, menghadapi tantangan dalam penerapan PHBS, terutama dalam aspek kebersihan

diri, sanitasi lingkungan, serta pola makan sehat. Beberapa santri masih kurang memahami pentingnya mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan lingkungan, dan menerapkan pola makan yang bergizi. Selain itu, keterbatasan fasilitas sanitasi dan kurangnya pengetahuan mengenai manajemen kebersihan turut menjadi kendala utama. Permasalahan ini jika tidak segera ditangani dapat berdampak pada kesehatan santri dan efektivitas proses pembelajaran di pondok.

Sebagai solusi, diperlukan program penyuluhan yang komprehensif dan berkelanjutan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran santri tentang PHBS. Pendekatan yang digunakan dalam program ini melibatkan metode edukasi interaktif melalui ceramah, diskusi kelompok, demonstrasi praktik PHBS, serta pembentukan kader kesehatan santri sebagai agen perubahan di lingkungan pondok. Dengan adanya pendekatan ini, diharapkan santri tidak hanya memahami konsep PHBS secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari secara mandiri dan berkelanjutan.

Solusi yang diterapkan dalam program ini didukung oleh teori perubahan perilaku dalam bidang kesehatan masyarakat, seperti Health Belief Model (HBM) yang menekankan bahwa individu akan mengadopsi perilaku sehat jika mereka menyadari manfaatnya dan memahami risiko dari tidak menerapkannya. Selain itu, teori pembelajaran sosial (*Social Learning Theory*) yang dikemukakan oleh Bandura juga menjadi landasan dalam pendekatan edukatif ini, di mana perubahan perilaku dapat terjadi melalui observasi, pengalaman langsung, dan penguatan positif (Kabanga, et al., 2024). Dengan pendekatan berbasis teori ini, diharapkan program penyuluhan PHBS dapat memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kualitas kesehatan santri di Pondok Tahfiz Kampung Sahabat Al-Qur'an.

Metode Pelaksanaan

Jenis pengabdian yang dilakukan dalam program ini adalah penyuluhan dan pendampingan berbasis edukasi partisipatif. Program ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada para santri di Pondok Tahfiz Kampung Sahabat Al-Qur'an melalui pendekatan interaktif yang melibatkan ceramah, diskusi, praktik

langsung, serta pembentukan kader kesehatan santri. Pengabdian ini tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari santri.

Subjek pengabdian dalam kegiatan ini adalah para santri yang menempuh pendidikan di Pondok Tahfiz Kampung Sahabat Al-Qur'an, yang mayoritas berusia remaja dan tinggal dalam lingkungan pondok pesantren. Selain itu, pengabdian ini juga melibatkan pengelola pondok, para ustaz dan ustazah, serta tenaga pendidik yang berperan dalam membimbing dan mengawasi implementasi PHBS di lingkungan pondok. Partisipasi aktif dari semua pihak menjadi kunci keberhasilan program ini, karena perubahan perilaku membutuhkan dukungan dari berbagai elemen dalam komunitas pondok.

Teknik pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan utama. Pertama, tahap identifikasi permasalahan dengan observasi awal dan wawancara dengan pengelola pondok untuk memahami kondisi sanitasi dan pola hidup santri. Kedua, tahap penyuluhan yang melibatkan pemberian materi edukatif mengenai PHBS, meliputi pentingnya menjaga kebersihan diri, teknik mencuci tangan yang benar, penggunaan sanitasi yang sehat, serta pola makan yang bergizi. Ketiga, tahap praktik langsung, di mana santri diajak untuk menerapkan PHBS secara nyata melalui simulasi dan demonstrasi. Keempat, tahap pendampingan dan evaluasi, yang dilakukan dengan monitoring berkala untuk memastikan keberlanjutan penerapan PHBS di lingkungan pondok. Selain itu, dibentuk kader kesehatan santri yang bertugas sebagai agen perubahan dalam mengawasi dan mengedukasi teman-temannya agar tetap konsisten dalam menerapkan pola hidup sehat. Dengan metode ini, diharapkan PHBS tidak hanya dipahami secara konseptual, tetapi juga menjadi kebiasaan yang terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari santri.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan penyuluhan dan pendampingan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Pondok Tahfiz Kampung Sahabat Al-Qur'an menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku santri terhadap kesehatan pribadi dan lingkungan.

Berdasarkan observasi dan evaluasi yang dilakukan setelah program berlangsung, terjadi peningkatan pemahaman santri mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri, mencuci tangan dengan benar, serta menjaga lingkungan yang sehat. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya frekuensi praktik mencuci tangan menggunakan sabun sebelum dan setelah makan, setelah menggunakan toilet, serta setelah beraktivitas di luar ruangan. Selain itu, santri mulai lebih disiplin dalam menggunakan fasilitas sanitasi yang tersedia dan menjaga kebersihan lingkungan pondok dengan menerapkan jadwal piket kebersihan secara rutin.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

PENGABDIAN MASYARAKAT

DESAKU MENGAJI
Kajian Umum Setiap Ahad Sore

"Cara Menjaga Kesehatan"

Bersama :
dr. H. Lalu Fauzan Adi Yuliansyah, M. Biomed, Sp. B
Dokter RS Unram dan Dosen Fakultas Kedokteran Unram

Ahad, -
Ba'da Ashar (16.00 WITA)

Pondok Tahfidz Kampung Sahabat Al-Qur'an (KABA)
Dusun Makmur Desa Suka Makmur Gerung Lombok Barat

Gratis Terbuka untuk Umum

Disediakan 300 Nasi Gratis

Follow Up!
Shahabat Kasa | kampungshahabatquran

SepekaH KConsumer!
081 915 812 164 (Kak Imam)



Dalam aspek kebersihan lingkungan, terdapat perubahan signifikan dalam pola hidup santri yang sebelumnya kurang memperhatikan kondisi sanitasi di sekitar asrama dan ruang belajar (Perawironegoro, 2019). Setelah mengikuti penyuluhan dan praktik langsung, para santri mulai aktif membersihkan lingkungan pondok, membuang sampah pada tempatnya, serta menjaga kebersihan kamar tidur dan kamar mandi. Bahkan, beberapa santri menunjukkan inisiatif dalam mengingatkan teman-temannya untuk tetap menjaga kebersihan dan menghindari kebiasaan buruk, seperti menumpuk sampah di dalam kamar atau menggunakan peralatan makan tanpa mencucinya terlebih dahulu. Perubahan ini menjadi indikasi bahwa edukasi yang diberikan berhasil membentuk kesadaran kolektif mengenai pentingnya PHBS.

Selain dari aspek kebersihan, program ini juga berdampak pada perubahan pola makan santri. Melalui penyuluhan mengenai pola makan sehat, santri mulai memahami pentingnya asupan gizi seimbang dan mengurangi konsumsi makanan yang kurang bernutrisi (Niswar & Kasmawati, 2025). Hasil evaluasi menunjukkan bahwa santri mulai lebih selektif dalam memilih makanan dan mulai menghindari kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak higienis. Beberapa santri juga aktif bertanya kepada pembimbing mengenai manfaat dari makanan tertentu dan cara menjaga pola makan yang lebih sehat.

Keberhasilan program ini juga didukung oleh pembentukan kader kesehatan santri yang berperan sebagai penggerak utama dalam mempertahankan kebiasaan PHBS di lingkungan pondok. Kader kesehatan ini bertugas untuk mengawasi, mengedukasi, serta memberikan contoh kepada teman-temannya dalam menerapkan PHBS. Keberadaan mereka membantu memastikan bahwa program ini tidak hanya berlangsung selama

masa penyuluhan, tetapi juga dapat berkelanjutan dalam jangka panjang. Dengan adanya kader kesehatan, diharapkan budaya hidup bersih dan sehat dapat terus diterapkan oleh seluruh santri dan menjadi bagian dari keseharian mereka di pondok.

Secara keseluruhan, program pengabdian ini memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku santri terhadap PHBS. Perubahan positif yang terjadi menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang interaktif dan partisipatif mampu menciptakan pemahaman yang lebih mendalam dan mendorong perubahan kebiasaan yang berkelanjutan. Keberhasilan ini dapat dijadikan model untuk diterapkan di pondok pesantren lain guna menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung proses pembelajaran santri secara optimal.

Kesimpulan

Program penyuluhan dan pendampingan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Pondok Tahfiz Kampung Sahabat Al-Qur'an telah berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran santri mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri, lingkungan, serta menerapkan pola makan sehat. Melalui pendekatan edukasi interaktif yang mencakup ceramah, diskusi, praktik langsung, dan pembentukan kader kesehatan santri, terjadi perubahan signifikan dalam perilaku santri, terutama dalam kebiasaan mencuci tangan, menjaga sanitasi, serta menerapkan pola hidup sehat dalam keseharian mereka. Peningkatan kesadaran ini juga berdampak pada lingkungan pondok yang menjadi lebih bersih dan sehat, serta adanya komitmen kolektif untuk mempertahankan kebiasaan baik ini secara berkelanjutan. Keberadaan kader kesehatan santri berperan penting dalam memastikan keberlanjutan program ini, sehingga manfaat yang telah dicapai tidak hanya berlangsung dalam jangka pendek tetapi juga menjadi budaya yang tertanam di lingkungan pondok. Dengan hasil yang positif ini, program serupa dapat dikembangkan lebih lanjut di berbagai pondok

pesantren lain sebagai upaya meningkatkan kualitas kesehatan dan kesejahteraan santri secara menyeluruh.

Daftar Pustaka

- Amelia, A., Siska, D., & Utami, R. T. (2024). Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(8), 3479-3484.
- Aryawati, W., HS, A. N., Adelia, D., Oktavianasari, F., Alamzarwati, M., Syifa, M. R., ... & Saputri, R. (2024). Pengabdian pada Santri Pondok Pesantren Darul Huffaz tentang Kebersihan Toilet dan Cuci Tangan Pakai Sabun. *Abdimas Universal*, 6(1), 33-38.
- Farhaeni, M. (2021). Kajian Penanganan Kasus Pandemi Covid-19 Di Desa Bondalem, Kecamatan Tejakula, Kabupaten Buleleng, Dan Bali Umumnya. *COVID-19: Perspektif Hukum*, 21.
- Kabanga, T., Tulak, T., Linggi, L. R. A., Maharani, Y., & Leke, R. B. (2024). BERMAIN DAN BELAJAR: PROGRAM PENINGKATAN KETERAMPILAN SOSIAL ANAK SD MELALUI AKTIVITAS EDUKATIF. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 6(1), 410-417.
- Niswar, D., & Kasmawati, K. (2025). Sosialisasi Pemanfaatan Puding Daun Kelor sebagai Makanan Pendamping Asi dan Gizi untuk Mencegah Stunting. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 9(2), 312-322.
- Perawironegoro, D. (2019). Manajemen asrama di pesantren. *Tadbir: Jurnal Studi Manajemen Pendidikan*, 3(2), 129-144.