



**SOSIALISASI PELAKSANAAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)
UNTUK MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN WARGA PONDOK
PESANTREN YAYASAN AULIA QOLBU TAHUN 2025**

Yessiana Luthfia Bahri^{1*}, Etanaulia Marsim², Rizka Dwiyoita³, Erinda Astuti⁴
^{1,2,3,4}Universitas Aisyah Pringsewu

Article Info

Article History:

Received : May 19, 2025

Revised : May 23, 2025

Accepted : May 28, 2025

Keywords:

PHBS

Health Status

Boarding School

ABSTRAK

Pondok pesantren memiliki peran strategis dalam pembinaan karakter dan pembelajaran agama bagi santri, namun masih menghadapi tantangan dalam penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Minimnya pengetahuan dan kebiasaan warga pondok terhadap praktik kebersihan menyebabkan tingginya risiko gangguan kesehatan berbasis lingkungan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran santri dalam menerapkan PHBS di lingkungan Pondok Pesantren Yayasan Aulia Qolbu, desa Tambahrejo, Kec. Gadingrejo, kabupaten Pringsewu, Lampung. Metode yang digunakan adalah sosialisasi melalui ceramah, pemberian materi audio visual, leaflet, dan demonstrasi praktik cuci tangan enam langkah kepada 50 peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan perubahan sikap santri terhadap pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Peserta mengaku lebih memahami cara penerapan PHBS setelah mengikuti sosialisasi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan secara langsung dan partisipatif efektif dalam mendorong perubahan perilaku dan peningkatan kualitas hidup di lingkungan pesantren. Oleh karena itu, program serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkala guna membentuk kebiasaan hidup sehat secara berkelanjutan.

ABSTRACT

Islamic boarding schools have a strategic role in character building and religious education for students, but still face challenges in implementing Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). The lack of knowledge and habits of boarding school residents regarding hygiene practices causes a high risk of environmental-based health problems. This community service activity aims to increase the knowledge and awareness of students in implementing PHBS in the Yayasan Aulia Qolbu Islamic Boarding School environment, Pringsewu Regency, Lampung. The methods used are socialization through lectures, providing audio-visual materials, leaflets, and demonstrations of six-step hand washing practices to 20 participants. The results of the activity showed an increase in understanding and changes in students' attitudes towards the importance of maintaining personal and environmental hygiene. Participants admitted that they understood better how to implement PHBS after participating in the socialization. This activity shows that direct and participatory health education is effective in encouraging behavioral changes and improving the quality of life in the boarding school environment. Therefore, similar programs are

recommended to be implemented periodically in order to form healthy living habits in a sustainable manner.

**Corresponding Author: luthfiayessiana@gmail.com*

PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan institusi pendidikan berbasis Islam yang tumbuh dan berkembang di Indonesia. Selain mengajarkan ilmu-ilmu keagamaan, pesantren juga berfungsi sebagai pusat pembinaan moral dan akhlak bagi para santri (1). Sebagai lembaga yang memiliki akar kuat di tengah masyarakat muslim, pondok pesantren berhasil mempertahankan eksistensinya dan mengembangkan model pendidikan yang mencakup berbagai bidang. Peran pesantren sangat penting dalam menumbuhkan keimanan, meningkatkan ketakwaan, membentuk karakter mulia, serta mendorong kemandirian masyarakat dalam mendukung kemajuan bangsa melalui jalur pendidikan formal, non-formal, maupun informal (2).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian tindakan sadar yang dilakukan oleh individu untuk menjaga kesehatannya secara mandiri dan turut berpartisipasi dalam kegiatan kesehatan, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Namun, pemahaman tentang pentingnya hidup sehat belum sepenuhnya dimiliki oleh semua kalangan (3). Hal ini terlihat dari masih banyaknya penghuni pondok, baik santri maupun masyarakat sekitar, yang melakukan aktivitas tanpa memperhatikan aspek kebersihan. Misalnya, setelah melakukan aktivitas di luar, banyak yang tidak membiasakan diri mencuci tangan dan kaki sebelum masuk rumah, atau membiarkan kebiasaan ini berlangsung tanpa memberi contoh yang baik (4). Contoh lain adalah kondisi kamar mandi dan bak mandi yang dibiarkan kotor tanpa perhatian. Meski tampak sederhana, kebiasaan semacam ini dapat membawa dampak negatif jika dibiarkan terus-menerus. Oleh karena itu, penyampaian informasi mengenai pentingnya PHBS sangat diperlukan agar warga pondok memiliki kesadaran untuk menerapkannya demi menjaga kesehatan dan mendukung kelancaran aktivitas harian di lingkungan pondok (5).

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan pondok pesantren sangat penting guna menjaga kebersihan dan menciptakan lingkungan yang aman. Sikap positif dapat tumbuh apabila seluruh elemen di pesantren, mulai dari santri, pengasuh, hingga tenaga pendidik, telah memahami dan menerapkan PHBS secara konsisten (6). Untuk itu, peningkatan praktik PHBS perlu dilakukan secara menyeluruh di kalangan warga pesantren sebagai upaya membangun kesadaran terhadap pentingnya gaya hidup sehat. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah dengan menyelenggarakan kegiatan sosialisasi guna memperluas pengetahuan dan menanamkan budaya hidup bersih dan sehat di lingkungan pesantren (7).

Pondok Pesantren Yayasan Aulia Qolbu adalah salah satu pesantren yang ada di kabupaten Pringsewu provinsi Lampung. Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan bahwa sebagian besar santri belum memahami pentingnya mencuci tangan dengan benar sebesar 35%, membuang sampah pada tempatnya sebesar 25%, serta menjaga kebersihan lingkungan kamar dan kamar mandi sebesar 35%. Dari permasalahan tersebut maka perlu adanya sosialisasi tentang pelaksanaan PHBS pada lingkungan pondok pesantren. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kemampuan *personal hygiene* individu seluruh santri di pondok pesantren Yayasan Aulia Qolbu. Manfaat kegiatan ini adalah diharapkan adanya sebuah peningkatan pengetahuan dan kemampuan santri dalam memahami dan menerapkan praktik PHBS guna meningkatkan derajat kesehatan di lingkungan pesantren.

METODE PELAKSANAAN

Metode

Sebelum melakukan penyuluhan, dilakukan observasi terlebih dahulu dan mencari data pendukung terkait masalah PHBS. Metode yang digunakan adalah ceramah karena mudah untuk dilakukan, bersifat luwes dan penyuluh dapat menonjolkan bagian penting yang ingin dijelaskan. Selain itu juga menggunakan metode *brain storming* karena dapat mengungkapkan pengalaman masing-masing peserta sehingga dapat dijadikan informasi dan pembelajaran bersama kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Media yang kita gunakan adalah *slide power point* dan video karena mudah dalam

pembuatan serta dapat memuat gambar maupun pesan kata-kata. Media lain yang digunakan dalam penyuluhan yaitu proyektor dan pengeras suara.

Tempat dan waktu

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 10 Februari 2025 bertempat di Ruang Pertemuan pondok pesantren Yayasan Aulia Qolbu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung dengan diikuti oleh sebanyak 50 santri dan santriyah. Kegiatan ini dilakukan oleh kelompok mahasiswa yang terdiri dari 8 orang mahasiswa dan 3 orang dosen. Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat ini diperlihatkan pada Gambar 1. Pondok pesantren Yayasan Aulia Qolbu terletak sangat strategis, berada di jalan protokol lintas provinsi dan mudah di akses karena lokasi berdekatan dengan kampus Universitas Aisyah Pringsewu.

Mitra Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan bersama mitra kegiatan pengabdian, yaitu santri pondok pesantren Yayasan Aulia Qolbu. Mitra kegiatan ditentukan berdasarkan pertimbangan dari tim pelaksana dengan memandang bahwa mitra yang menjadi sasaran sesuai dengan kriteria pendidikan kesehatan yaitu bidang kesehatan.



Gambar 1. Lokasi Pondok Pesantren Yayasan Aulia Qolbu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada dasarnya merupakan rutinitas sederhana yang bertujuan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, sehingga dapat melindungi diri sendiri dan orang di sekitar dari ancaman penyakit (8). Tujuan utama dari penerapan PHBS adalah membentuk masyarakat yang peduli terhadap kesehatan serta memiliki pemahaman dan kesadaran dalam menjalani pola hidup yang bersih dan sesuai dengan standar kesehatan (9). Secara umum, PHBS berperan penting dalam meningkatkan kepedulian masyarakat, khususnya warga pondok pesantren, untuk membiasakan hidup sehat dan bersih. Dengan demikian, warga pesantren dapat melakukan pencegahan serta penanganan awal terhadap permasalahan kesehatan. Selain itu, penerapan PHBS juga membantu menciptakan lingkungan yang lebih sehat serta turut mendorong peningkatan kualitas hidup di lingkungan pesantren (5).

Ada beberapa indikator PHBS di Pondok Pesantren yang dapat dilakukan oleh santri untuk menjaga kesehatan serta lingkungan sekitar pondok, diantaranya : 1) Penggunaan air bersih, 2) Kebersihan tempat wudhu, 3) Penggunaan kamar mandi dan jamban sehat, 4) Kebersihan asrama, 5) Kebersihan ruang belajar, 6) Kebersihan halaman, 7) Tempat penampungan air bebas jentik, 8) Pencucian tangan dengan sabun, 9) Mengonsumsi jajanan sehat, 10) Olahraga teratur, 11) Tidak merokok di pesantren, 12) Menjaga kebersihan diri, 13) Memberantas jentik nyamuk, 14) Membuang sampah pada tempatnya, 15) Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan (3).

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang diselenggarakan ini menggunakan

metode ceramah umum. Materi yang disampaikan pada pendidikan kesehatan ini ditunjukkan pada Gambar 2 adalah diantaranya mengenai: 1) pengertian PHBS; 2) Tujuan PHBS; 3) indikator PHBS di tatanan sekolah; 4) teknik cuci tangan 6 langkah; dan optimalisasi Personal Hygiene di lingkungan pesantren. Pada pelatihan tersebut juga diberikan demonstrasi Cara cuci tangan 6 langkah yang baik dan benar serta pengulangannya oleh seluruh peserta.



Gambar 2 Pemberian Materi PHBS kepada peserta

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan di Ruang Pertemuan pondok pesantren Yayasan Aulia Qolbu. Peserta kegiatan ini sebanyak 20 orang. Upaya pengoptimalisasian dalam proses pemberian materi pendidikan kesehatan dilakukan dengan pemberian audio visual dan pembagian leaflet serta sebuah demonstrasi cara cuci tangan 6 langkah. Tim penyuluh melakukan pendampingan demonstrasi ke setiap peserta pelatihan yang masih merasa kesulitan dalam mempraktekan materi yang disampaikan.

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap sebagai langkah awal menuju perubahan perilaku yang lebih baik. Informasi yang disampaikan dalam kegiatan ini menjadi faktor utama yang dapat memengaruhi persepsi, keyakinan, maupun sikap individu. Dari hasil evaluasi kegiatan, terlihat bahwa penyuluhan dan sosialisasi mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan semacam ini perlu dilakukan secara berkelanjutan guna memperluas wawasan dan literasi kesehatan, baik di kalangan warga pondok pesantren maupun masyarakat di sekitarnya.

Kegiatan sosialisasi ini berhasil meningkatkan kesadaran warga pondok pesantren mengenai pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Hal tersebut terlihat dari pengakuan para warga yang sebelumnya belum memahami cara menjalankan PHBS dengan benar. Setelah mengikuti kegiatan sosialisasi, mereka menjadi lebih mengetahui dan memahami langkah-langkah yang tepat dalam menerapkan perilaku tersebut, serta terdorong untuk menjadikannya bagian dari kebiasaan sehari-hari di lingkungan pondok.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan yang dilaksanakan menunjukkan bahwa pemahaman terhadap suatu pengetahuan tidak akan maksimal tanpa disertai contoh nyata dalam penerapannya. Oleh karena itu, dalam mengimplementasikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), penting bagi setiap individu di pondok pesantren untuk memberikan teladan yang baik. Dengan adanya contoh konkret, nilai pentingnya PHBS akan lebih mudah melekat dalam diri para warga pondok, baik untuk menjaga kesehatan pribadi, melindungi orang lain, maupun menjaga kelestarian lingkungan sekitar. Hal ini diharapkan mampu menciptakan suasana yang bersih, nyaman, tenteram, dan sehat, yang pada akhirnya akan berdampak positif terhadap peningkatan produktivitas dan kesejahteraan kesehatan warga Pondok Pesantren Yayasan Aulia Qolbu.

Sosialisasi PHBS di Pondok Pesantren Yayasan Aulia Qolbu terbukti meningkatkan pemahaman

dan praktik perilaku hidup sehat di kalangan santri. Diperlukan program berkelanjutan yang melibatkan tenaga kesehatan dan pendampingan rutin untuk memperkuat penerapan PHBS di lingkungan pondok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Yayasan Aulia Qolbu dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sunaryo M, Ayu F, A AQAY, Ratriwardhani RA, Rafi M. Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Santriwati Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah. *A RembeN J Pengabdian Multidisiplin*. 2023;1(1):23–30.
2. Fitri R, Ondeng S. Pesantren Di Indonesia: Lembaga Pembentukan Karakter. *Al Urwatul Wutsqa Kaji Pendidik Islam [Internet]*. 2022;2(1):42–54. Available from: <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>
3. Dinas Kesehatan Kota Malang. *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Pondok Pesantren*. In 2023.
4. Purnamasari N, Ambarwati. Edukasi Kesehatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Santri Pondok Pesantren Al-Islahuddiny, Kediri, Kabupaten Lombok Barat. *Abdi Geomedisains*. 2023;3(2):106–9.
5. Yani A, Daher MIS, Rizka MA, Gunawan IM. 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. 2023;03(02):32–40.
6. Masyudi M, Safmila Y, Jailani J, Noviyanti A, Ridhwan M. Sosialisasi Tentang Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Bagi Santri Pesantren Di Dayah Terpadu Inshafuddin Banda Aceh. *BAKTIMAS J Pengabdian pada Masy*. 2023;5(2):178–83.
7. Farhaini A, Candra Eka Puspitasari, Sucilawaty Ridwan. Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tingkat Remaja Di Pondok Pesantren Nurul Hakim Kediri. *J Pengabdian Magister Pendidik IPA*. 2022;5(4):274–7.
8. Apriliani F, Anggraeni HE, Resmeiliana I, Paramitadevi YV. Edukasi PHBS dan Budaya 5R Pada Santri Putra di Pondok Pesantren Thoyyibah Al Islami Bogor (Education CHLB and 5R Culture for Male Students at the Thoyyibah Al Islami Islamic Boarding School, Bogor). 2023;5(1):89–101.
9. Setiawan H, Firdaus FA, Ariyanto H, Khaerunnisa RN. Pendidikan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Pondok Pesantren. *Madaniya [Internet]*. 2020;1(3):118–25. Available from: <https://madaniya.pustaka.my.id/journals/contents/article/view/22>