

## Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Santri Dan Santriwati Di Dayah Al Amir Ulee Kareng Kota Banda Aceh

Ambia Nurdin<sup>1</sup>, Bukhari Usman<sup>2</sup>, Muhammad Yusuf<sup>3</sup>, Nova Fahlevi<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Abulyatama Nangroe Aceh darussalam

<sup>3,4</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sihhat Beurata Banda Aceh

\*e-mail: [ambianurdin\\_fkm@abulyatama.ac.id](mailto:ambianurdin_fkm@abulyatama.ac.id)

Submitted:12-06-2025

Revised:16-06-2025

Accepted:20-06-2025

Publish:24-06-2025

### Abstract

*Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a series of actions carried out consciously as a result of the learning process. The goal is for individuals or families to be able to maintain their own health and contribute to improving public health. Currently, the level of health of children and adolescents is still relatively poor, because there are still many health problems faced, especially among adolescents. The lack of implementation of PHBS can cause various negative impacts, such as a dirty environment of Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh which hinders the learning atmosphere, decreased enthusiasm and academic achievement, and reduced positive image of Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh in the community. Unclean classroom conditions, the prevalence of unhealthy snacks, and poor waste management can trigger various diseases. One factor in the low implementation of PHBS at Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh is the lack of understanding of adolescents regarding the importance of a clean and healthy lifestyle. The level of knowledge possessed by adolescents greatly influences their attitudes towards the surrounding environment. Therefore, counseling regarding PHBS at Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh Huda is very much needed to equip students with a better understanding in order to prevent the spread of disease. This counseling activity aims to increase adolescent awareness of the importance of PHBS. The implementation of PHBS in the Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh Huda environment is very useful in preventing various diseases, as well as supporting the quality of learning in the classroom. With a healthy body, students can be more enthusiastic in following the learning process without feeling weak or lacking in energy.*

**Keywords:** Dayah PHBS, PSN, Santri Santriwati

### Abstrak

*Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan secara sadar sebagai hasil dari proses pembelajaran. Tujuannya adalah agar individu atau keluarga mampu menjaga kesehatan sendiri serta berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Saat ini, tingkat kesehatan anak dan remaja masih tergolong kurang baik, karena masih banyak permasalahan kesehatan yang dihadapi, terutama di kalangan remaja. Kurangnya penerapan PHBS dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti lingkungan Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh yang kotor yang menghambat suasana belajar, menurunnya semangat dan prestasi akademik, serta berkurangnya citra positif Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh di masyarakat. Kondisi kelas yang tidak bersih, maraknya jajanan tidak sehat, serta pengelolaan sampah yang buruk dapat memicu berbagai penyakit. Salah satu faktor rendahnya penerapan PHBS di Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh adalah kurangnya pemahaman remaja mengenai pentingnya pola hidup bersih dan sehat. Tingkat pengetahuan yang dimiliki remaja sangat memengaruhi sikap mereka terhadap lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penyuluhan mengenai PHBS di Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh sangat diperlukan untuk membekali santri dengan pemahaman yang lebih baik guna mencegah penyebaran penyakit. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya PHBS. Penerapan PHBS di lingkungan Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh sangat bermanfaat dalam mencegah berbagai penyakit, serta mendukung kualitas pembelajaran di kelas. Dengan tubuh yang sehat, siswa dapat lebih bersemangat dalam mengikuti proses belajar tanpa merasa lemas atau kurang bertenaga.*

**Kata kunci:** Dayah PHBS, PSN, Santri Santriwati

## PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan kebiasaan yang dilakukan secara sadar untuk menjaga kesehatan diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. PHBS bertujuan agar setiap individu dapat berperan aktif dalam meningkatkan kualitas kesehatan lingkungan sekitarnya.<sup>1</sup> Penting untuk menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak dini karena dapat mencegah berbagai penyakit menular, termasuk yang berbahaya.<sup>2</sup> Oleh karena itu, PHBS menjadi kewajiban yang harus diterapkan oleh setiap orang.

Meskipun program pembinaan PHBS telah berjalan selama kurang lebih 18 tahun, kesadaran masyarakat terhadap PHBS masih belum optimal.<sup>3</sup> Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, sebanyak 10,7% penduduk Indonesia tidak mengonsumsi buah atau sayur dalam satu minggu. Selain itu, proporsi masyarakat yang menggunakan jamban untuk buang air besar mencapai 88,2%, sementara hanya 49,8% yang mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dengan benar. Lebih lanjut, sebanyak 80,6% penduduk masih merokok di dalam gedung atau ruangan, dan 33,5% masyarakat memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah.<sup>4</sup>

Hingga saat ini, penerapan PHBS masih tergolong rendah, terutama di kalangan anak-anak dan keluarga. Berdasarkan Riskesdas 2007, hanya 17% masyarakat Indonesia yang mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih.<sup>5</sup> Pada tahun 2013, angka ini meningkat menjadi 46,7% untuk penduduk usia  $\geq 10$  tahun yang mencuci tangan dengan benar.<sup>6</sup>

Program PHBS sendiri terbagi dalam lima tatanan, salah satunya adalah PHBS di lingkungan pendidikan, yang mencakup institusi seperti Dayah, kampus, dan pondok pesantren, seminari, padepokan, dan lain-lain.<sup>7</sup>

Beberapa kebiasaan yang berpengaruh terhadap perilaku kesehatan masyarakat, terutama di lingkungan Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh, meliputi pola sarapan, kebiasaan mencuci tangan, kebersihan telinga, kulit, rambut, mandi, serta konsumsi makanan yang kurang sehat.<sup>8</sup> PHBS di lingkungan pendidikan memiliki delapan indikator utama, yaitu mencuci tangan dengan sabun, mengonsumsi makanan dan minuman sehat, tidak meludah sembarangan, menggunakan fasilitas jamban sehat, rutin berolahraga, memberantas jentik nyamuk di Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh, tidak merokok di lingkungan Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh, serta menjaga kebersihan dengan membuang sampah pada tempatnya.<sup>9</sup>

Peran pondok pesantren dalam menerapkan PHBS bagi santri sangat penting, mengingat sebagian besar waktu mereka dihabiskan di lingkungan pesantren. Menerapkan pola hidup bersih dan sehat tidak hanya menjaga kesehatan individu tetapi juga mencegah penyebaran penyakit. Lingkungan pesantren yang sehat dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat sekitar. Salah satu pondok pesantren di Indonesia melaporkan tingginya kasus scabies (penyakit kulit akibat parasit *Sarcoptes scabiei*) di kalangan santri, yang disebabkan oleh rendahnya penerapan PHBS serta kurangnya kesadaran dalam menjaga kebersihan pribadi.<sup>10</sup>

Kurangnya penerapan PHBS di pesantren dipengaruhi oleh minimnya pengetahuan santri tentang PHBS, keterbatasan fasilitas sanitasi, serta kurangnya pendidikan kesehatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan, terutama petugas promosi kesehatan.<sup>10</sup> Kumar (2013) menyatakan bahwa promosi kesehatan merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kesadaran kesehatan secara global.<sup>11</sup> Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi dan keterampilan kepada remaja mengenai pola hidup bersih dan sehat, terutama di lingkungan Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh, agar mereka terhindar dari berbagai penyakit menular. Keberhasilan pendidikan kesehatan tidak hanya diukur dari banyaknya informasi yang diterima peserta didik, tetapi juga dari kebiasaan hidup bersih dan sehat yang mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>12</sup>

Salah satu upaya untuk meningkatkan perilaku hidup sehat di kalangan santri yang berjumlah 275 santri adalah melalui penyuluhan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan kombinasi dari pengalaman belajar yang dirancang untuk membantu individu dan masyarakat meningkatkan kondisi kesehatan mereka, baik melalui peningkatan pengetahuan maupun perubahan sikap.<sup>13</sup>

Sebagai solusi terhadap berbagai permasalahan kesehatan yang dihadapi santri di Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh, pemberian pendidikan kesehatan menjadi langkah yang tepat. Pendidikan ini dapat dilakukan melalui berbagai strategi intervensi, seperti penyuluhan yang mencakup pengertian PHBS, manfaatnya, indikator PHBS, pentingnya penggunaan air bersih, bahaya lingkungan berasap rokok, pemberantasan jentik nyamuk, praktik mencuci tangan yang benar, serta dampak negatif jika PHBS tidak

## **METODE**

Tahapan kegiatan yang dilakukan diawali dengan pembukaan oleh moderator, diikuti dengan sambutan dari pimpinan Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh. Selanjutnya, materi disampaikan oleh pemateri pertama dari Tim Pengabdian Masyarakat Universitas Abulyatama Aceh Setelah pemaparan materi, sesi tanya jawab dan evaluasi pemahaman peserta dilakukan, dan santri maupun santriwati mampu menjawab pertanyaan terkait materi PHBS yang diberikan pemateri.

Sebagai penutup, dilakukan sesi foto bersama. Diharapkan setelah kegiatan ini, para santri dan keluarga dapat memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan di laksanakan pada hari Jumat, tanggal 22 Maret 2025 di Aula Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam Rangkaian Kegiatan Kuliah Kerja Nyata melalui kerja sama dengan Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh. Rangkaian kegiatan diawali dengan pembukaan oleh Ketua Kelompok KKN, diikuti dengan sambutan dari Pimpinan Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh. Selanjutnya, pemateri pertama dari Tim Pengabdian Masyarakat Universitas Abulyatama Aceh menyampaikan materi terkait Pengertian PHBS, Manfaat PHBS, 10 Indikator PHBS, pentingnya penggunaan air bersih, serta dampak buruk dari tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, termasuk berbagai penyakit yang dapat muncul akibat kurangnya kebersihan di lingkungan Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh .Kemudian, pemateri kedua membahas pentingnya lingkungan bebas asap rokok, Penanganan Sampah Domestik, pemberantasan Sarang/ jentik nyamuk, serta demonstrasi cara mencuci tangan yang benar. Setelah sesi pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, evaluasi pemahaman peserta, serta pemberian doorprize bagi santri yang dapat menjawab pertanyaan terkait materi PHBS. Sebagai penutup, dilakukan sesi foto bersama. Setelah kegiatan ini, diharapkan para santri dan keluarga memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren. Dari hasil kegiatan ini, para santri merasa senang karena mendapatkan wawasan baru mengenai PHBS, yang tidak hanya menambah pengetahuan mereka tetapi juga meningkatkan kebiasaan hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini juga mendapat respons yang antusias dan kooperatif dari para santri di Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh. Penyuluhan kesehatan mengenai PHBS terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman santri tentang pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegah berbagai penyakit. Lingkungan yang bersih dan sehat sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan, terutama bagi anak usia Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh, khususnya remaja. Pengetahuan dan penerapan PHBS merupakan faktor penting dalam membangun kebiasaan hidup sehat di masa depan. Pengukuran pengetahuan dan praktik PHBS bertujuan untuk memperoleh informasi dini tentang kondisi anak guna meningkatkan dan mengembangkan kebiasaan sehat mereka agar tumbuh menjadi individu yang berkualitas.<sup>14</sup> Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan hal yang sangat penting dan harus diterapkan setiap hari. Program PHBS menjadi salah satu strategi dalam mengubah perilaku tidak sehat, mengingat faktor perilaku berkontribusi sekitar 30 hingga 35 persen terhadap kesehatan seseorang. Penyuluhan ini menjadi bagian dari pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat yang sangat penting bagi kehidupan santri dan santriwati di pesantren, agar kesehatan mereka tetap terjaga selama menuntut ilmu. Selain itu, upaya ini juga bertujuan untuk meminimalisir risiko penyakit akibat lingkungan yang kurang bersih serta penularan penyakit dan terjadinya penyakit yang berkepanjangan.

## KESIMPULAN

Para santri merasa sangat senang mendapatkan informasi mengenai PHBS karena dapat menambah wawasan mereka serta mendorong kebiasaan hidup bersih dan sehat. Penyuluhan kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman para santri mengenai pentingnya menerapkan PHBS sebagai upaya pencegahan berbagai penyakit. Namun tentunya tetap harus diikuti dengan observasi maupun pengawasan berulang agar didapatkan hasil yang maksimal.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pendidikan kesehatan (penyuluhan) tentang PHBS mendapat respons yang antusias dan kooperatif dari para santri di Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh. Penyuluhan yang dilakukan sudah berjalan dengan baik, terutama karena materi yang disampaikan dilengkapi dengan demonstrasi untuk memperjelas pemahaman peserta.

Sebagai masukan untuk penyuluhan berikutnya, persiapan yang lebih matang dapat dilakukan agar kegiatan berjalan lebih efektif dan tidak memakan waktu terlalu lama. Selain itu, dalam hal pengaturan waktu, sebaiknya jadwal yang telah direncanakan sejak awal memiliki alternatif atau cadangan. Hal ini bertujuan agar penyuluhan tetap dapat berlangsung dengan lancar meskipun terjadi keterlambatan atau ketidaksesuaian dengan jadwal awal, sehingga tujuan penyuluhan dapat tercapai secara maksimal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan dan Pengurus Dayah Al Amir Ulee Kareang Banda Aceh yang telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami juga berterima kasih kepada para santri dan santriwati yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Pedoman umum perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.
- Puspita, R., Rahmawati, R. D., & Wulandari, Y. (2020). Edukasi PHBS dalam pencegahan penyakit menular di masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 35–41.
- Putri, N. M., Widyastuti, T. R., & Hartati, S. (2019). Analisis faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada masyarakat. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 7(1), 12–20.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2007). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Depkes RI. (2014). *Pedoman pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di tatanan institusi pendidikan*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Pal, M., & Pal, S. (2017). Role of hygiene and sanitation in prevention of communicable diseases. *International Journal of Current Research*, 9(7), 54460–54465.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Susanto, T., Saito, R., & Syahrul, S. (2016). Scabies among boarding school children: A neglected disease with low implementation of clean and healthy lifestyle behavior. *Asia Pacific Journal of Tropical Disease*, 6(8), 660–664. [https://doi.org/10.1016/S2222-1808\(16\)61108-1](https://doi.org/10.1016/S2222-1808(16)61108-1)
- Kumar, S., & Preetha, G. S. (2012). Health promotion: An effective tool for global health. *Indian Journal of Community Medicine*, 37(1), 5–12. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.94009>
- Proverawati, A., & Rahmawati, Y. (2012). *Pendidikan kesehatan untuk kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kandou, G. D., & Kandou, H. D. (2019). *Pendidikan kesehatan masyarakat*. Yogyakarta: Deepublish.
- Vionalita, G., & Kusumaningtiar, D. (2017). Knowledge of clean and healthy behavior and quality of life among school-children. In *Proceedings of the Health Science International Conference (HSIC 2017)* (pp. 431–436). Atlantis Press.