



Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Melalui Program 5M di Ponpes

M. Isfan Amri

Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat
Universitas Pendidikan Mandalika
Email: isfanamri2gmail.com

Abstrak

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pimpinan Ponpes Al-Muradul Gafur Selak Aik, terdapat beberapa permasalahan dalam hal kesehatan dan kebersihan para santri seperti belum menggosok gigi secara rutin dan belum mencuci tangan dengan baik. Metode yang dipakai dalam kegiatan ini adalah Pelatihan dan Penyuluhan Kesehatan dengan prinsip PHBS 5M. Adapun potensi yang dimiliki dari Ponpes Al-Muradul Gafur Selak Aik yakni sebagai salah satu Pondok Pesantren yang terletak di daerah pelosok sehingga dapat memberikan kesempatan pada anak-anak yang ingin mengenyam pendidikan di Pondok Pesantren.

Kata Kunci

Penerapan, PHBS 5M

Pendahuluan

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah suatu bentuk pendidikan dengan cara memberikan pengalaman belajar bersama masyarakat, mengidentifikasi potensi, dan menangani masalah, sehingga diharapkan mampu mengembangkan potensi masyarakat dan meramu solusi dari masalah di masyarakat. Sebagai proses pembelajaran serta bentuk pengabdian mahasiswa kepada masyarakat banyak dan secara langsung mengidentifikasi serta menangani masalah-masalah yang sedang dihadapi masyarakat khususnya di Ponpes Al-Muradul Gafur Selak Aik. KKN merupakan tridarma perguruan tinggi yang wajib dilaksanakan oleh semua mahasiswa sebagai salah satu syarat utama kelulusan dalam mencapai predikat sarjana / S-1. Oleh karena itu, mahasiswa harus siap beradaptasi dengan masyarakat, untuk melakukan pelayanan langsung dalam menerapkan program yang sudah dirancang. Oleh karena itu, diharapkan program KKN dapat memberikan manfaat yang lebih besar bagi masyarakat maupun mahasiswa, karena dengan diadakannya KKN dapat membantu masyarakat dalam menyelesaikan masalah – masalah yang dihadapi. Selain itu juga mahasiswa diharapkan dapat memetik pengalaman bagaimana bersosialisasi sehingga membentuk seorang pribadi yang sosial serta berakhlak yang baik ketika terjun melayani masyarakat.

Ponpes Al-Muradul Gafur Selak Aik berdiri mulai 08 November 2021, didirikan oleh dua orang yaitu TGH. Lukmanul Hakim dan TGH Usman Affan. Ponpes Al-Muradul Gafur Selak Aik berdiri di tanah seluas kurang lebih 1300 m² dengan beberapa bangunan yang terpisah dan memiliki fungsi yang berbeda - beda. Bangunan – bangunan tersebut dibagi menjadi 4 bangunan yakni ruang kelas, musholla, kamar mandi laki-laki dan perempuan, serta kamar tidur.

Adapun potensi yang dimiliki dari Ponpes Al-Muradul Gafur Selak Aik yakni sebagai salah satu Pondok Pesantren yang terletak di daerah pelosok sehingga dapat memberikan



kesempatan pada anak-anak yang ingin mengenyam pendidikan di Pondok Pesantren. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pimpinan Ponpes Al-Muradul Gafur Selak Aik, terdapat beberapa permasalahan dalam hal kesehatan dan kebersihan para santri seperti belum menggosok gigi secara rutin dan belum mencuci tangan dengan baik.

Metode Pengabdian

Metode yang digunakan penulis dalam menyelesaikan masalah yaitu, Penyuluhan dan Pelatihan dilakukan untuk mengumpulkan data dengan cara mencatat dan mengamati secara sistematis keadaan atau permasalahan yang ada di Ponpes Al-Muradul Gafur Selak Aik. Dengan metode pengamatan, kita bisa mencatat apa saja yang harus menjadi prioritas masalah kemudian menentukan solusi dari masalah tersebut. Hasil observasi tentunya harus dimusyawarahkan terlebih dahulu dengan mitra.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan permasalahan yang terdapat pada lokasi KKN. Solusi pemecahan dari permasalahan mitra yang ditawarkan, antara lain:

1. Melakukan penyuluhan kesehatan dan kebersihan diri serta lingkungan

Menjaga kesehatan dan kebersihan diri serta lingkungan sangatlah penting agar terciptanya jiwa dan raga yang sehat. Oleh karena itu diadakan penyuluhan mengenai kesehatan dan kebersihan diri serta lingkungan yang bertujuan agar para santri dan seluruh pengurus yang berada di wilayah Pondok Pesantren mengetahui dan memahami pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan diri serta lingkungan.

Kegiatan akan dilakukan dalam waktu satu hari, karena para santri dan pengurus seluruhnya berada di lokasi. Pada kegiatan ini, penulis akan memaparkan apa itu kesehatan dan kebersihan diri serta lingkungan dengan menerapkan program 5M (mencuci tangan pakai sabun, menggosok gigi secara teratur, membuang sampah pada tempatnya, melakukan olahraga secara teratur, mengonsumsi makanan dan minuman sehat).

2. Melakukan sosialisasi cuci tangan pakai sabun

Kegiatan ini dilakukan selama 1 hari. Tujuan diadakan sosialisasi ini untuk memberikan edukasi tentang langkah cuci tangan yang benar pakai sabun, meskipun terlihat sepele, langkah cuci tangan yang benar merupakan salah satu upaya untuk menjaga kesehatan dan kebersihan diri serta lingkungan.

3. Melakukan sosialisasi pentingnya olahraga secara teratur

Sosialisasi pentingnya melakukan olahraga secara teratur ini dilakukan agar para santri terbiasa berolahraga dan dilakukan secara rutin agar dapat menjaga kesehatan tubuh secara jasmani maupun rohani. Penulis menjelaskan jika aktivitas fisik teratur mampu mengurangi lemak tubuh serta membangun massa otot dan meningkatkan metabolisme tubuh. Jika disertai dengan asupan nutrisi yang sesuai,

olahraga dapat membantu menurunkan berat badan sekaligus mencegah obesitas sebagai pemicu berbagai penyakit.

4. Melaksanakan kegiatan gosok gigi bersama

Kegiatan gosok gigi bersama dilakukan 1x saat mempraktikkan dan mencontohkan langsung tata cara menggosok gigi yang benar. Hal ini dilakukan agar para santri mengetahui dan memahami cara menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan baik dan benar. Kegiatan ini dilakukan oleh seluruh santri dengan membawa sikat dan pasta gigi masing-masing kemudian dipandu oleh penulis.

5. Melaksanakan kegiatan Jum'at bersih

Sesuai namanya kegiatan ini dilakukan setiap hari Jum'at. Kegiatan yang dilakukan adalah bersih-bersih lingkungan Pondok Pesantren dengan mengumpulkan sampah yang berserakan, membersihkan halaman, memisahkan sampah organik dan non organik. Kegiatan berlangsung di pagi hari dengan bergotong royong membersihkan seluruh sudut Pondok Pesantren.

6. Memasang / menempel poster – poster dilingkungan Ponpes Al-Muradul Gafur Selak Aik

Pemasangan poster yang berkaitan dengan langkah-langkah cara mencuci tangan menggunakan sabun. Hal ini dilakukan agar para santri bisa dengan mudah melihat langkah-langkah cuci tangan pakai sabun dengan baik. Selain itu, poster-poster yang ditempel adalah poster-poster yang berkaitan dengan cara menjaga kesehatan dan kebersihan diri serta lingkungan. Hal ini dilakukan bertujuan agar mengajak parasantri dan seluruh penghuni Pondok Pesantren untuk melaksanakan kegiatan atau hal-hal yang dapat memelihara dan menjaga kesehatan, kebersihan diri serta lingkungan dengan baik dan benar.



Gambar: Sosialisasi PHBS 5M

Berdasarkan program kerja KKN mandiri di Ponpes Al-Muradul Gafur Selak Aik, hasil pada program kerja tersebut dapat dinilai melalui tiga aspek, yaitu :

1. Input



- a. Program kerja yang telah disetujui mitra sudah dipersiapkan.
 - b. Setiap kegiatan dalam rencana program kerja sudah disusun.
 - c. Sasaran yang diinginkan sudah diinformasikan terkait program kerja yang akan di laksanakan.
2. Proses
- a. Kegiatan pada program kerja sesuai dengan rencana
 - b. Pada saat kegiatan kampanye cuci tangan dengan sabun, masih banyak santri yang belum mengetahui langkah-langkah cuci tangan pakaisabun dengan baik dan benar.
 - c. Pada saat kegiatan penyuluhan kesehatan dan kebersihan diri serta lingkungan dilakukan satu kali.
 - d. Pada saat penyuluhan masih ada santri yang belum mengetahui pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan diri serta lingkungan.
 - e. Kegiatan lainnya yang terkait kesehatan dan kebersihan diri serta lingkungan dilakukan dalam beberapa waktu.
3. Output
- a. Santri mengetahui pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan diri serta lingkungan. mengetahui dampak-dampak yang terjadi jika tidak menjaga kesehatan dan kebersihan diri serta lingkungan.
 - b. Santri lebih mengetahui langkah-langkah cara mencuci tangan yang benar serta pentingnya mencuci tangan dengan sabun. Sebelum melakukan kegiatan, santri mencuci tangan pakai sabun dengan baik dan benar.
 - c. Pemasangan poster pada beberapa tempat di sekitar Pondok Pesantren sudah dilakukan.
 - d. Kegiatan jumat pagi terlaksana dengan baik dan sampah organik anorganik terpisah sesuai dengan tempat yang disediakan.

Kesimpulan

Berdasarkan program kerja kegiatan KKN mandiri di Ponpes Al-Muradul Gafur Selak Aik diatas, maka dapat disimpulkan :

1. Santri sudah mengetahui pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan diri serta lingkungan.
2. Santri sudah mengetahui dan dapat menerapkan cara cuci tangan pakaisabun yang baik dan benar
3. Poster – poster sebagai media promotif sudah terpasang.
4. Kegiatan jumat pagi tetap terlaksana dengan baik.

Saran

Berdasarkan permasalahan yang terjadi di Ponpes Al-Muradul Gafur Selak Aik, disarankan kepada



1. Pengurus Pondok Pesantren agar lebih giat mengontrol para santri dalam hal menjaga kesehatan dan kebersihan diri serta lingkungan.
2. Melibatkan para santri agar lebih aktif dalam kegiatan-kegiatan yang mendukung dan menunjang terciptanya lingkungan yang bersih dan sehat.

Daftar Pustaka

- A.A. Anwar Prabu Mangkunegara. 2013. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Arikunto, Suharsimi. 2019. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Buku Panduan, 2022, *KKN Tematik Merdeka Belajar, Kampus Merdeka (KKN-MBKM UNDIKMA)*
- Tim pelaksana KKN Tematik LPPM UPI. 2016. *Buku Panduan Kuliah Kerja Nyata Tematik Pos Pemberdayaan Keluarga (Posdaya) Universitas Pendidikan Indonesia*. Bandung : LPPM UPI