

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)

Fany Apriliani^{1*}, Henny Endah Anggraeni², Ika Resmeiliana³, Yudith Vega Paramitadevi⁴

¹Program Studi Manajemen Industri, Sekolah Vokasi, Institut Pertanian Bogor, Kampus IPB Cilibende, Bogor, 16128

²Program Studi Paramedik Veteriner, Sekolah Vokasi, Institut Pertanian Bogor, Kampus IPB Cilibende, Bogor, 16128

³Program Studi Analisis Kimia, Sekolah Vokasi, Institut Pertanian Bogor, Kampus IPB Cilibende, Bogor, 16128

⁴Program Studi Teknik dan Manajemen Lingkungan, Sekolah Vokasi, Institut Pertanian Bogor, Kampus IPB Cilibende, Bogor, 16128

*Penulis Korespondensi: fany.apriliani@apps.ipb.ac.id

ABSTRAK

Pesantren merupakan lembaga pendidikan islam yang mendidik para santri berdasarkan ilmu keagamaan dan pendidikan umum. Para santri tinggal bersama di asrama (pondok) dibawah bimbingan para guru dan kyai. Permasalahan yang sering dihadapi di pondok pesantren meliputi permasalahan kesehatan, lingkungan, dan perilaku/kebiasaan para santri. Kondisi lingkungan pondok yang kurang bersih dan terawat, serta kasus penularan penyakit antar santri merupakan permasalahan yang perlu segera ditanggulangi secara tepat. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan memberikan edukasi kepada para santri agar membiasakan diri menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta budaya 5R (ringkas, rapi, resik, rawat dan rajin). Tujuan kegiatan adalah memberikan edukasi PHBS dan budaya 5R di Pondok Pesantren Putra Thoyyibah Al Islami Bogor dan mengetahui sejauh mana penerapan PHBS dan budaya 5R di kalangan santri putra. Metode pelaksanaan adalah pelatihan PHBS dan budaya 5R, menggunakan kuesioner, evaluasi, serta membuat media pembelajaran. Hasil evaluasi menunjukan seluruh santri mengetahui teori tentang PHBS. Pengetahuan santri terhadap budaya 5R meningkat 59,1%. Sebanyak 80% santri pernah menderita *scabies*. Pembiasaan 5R yang perlu ditingkatkan adalah memisahkan barang yang masih dibutuhkan dan tidak dibutuhkan lagi, meletakan barang sesuai tempatnya dan memberi identitas kepemilikan barang, dan menjaga kebersihan lingkungan. Praktik PHBS yang perlu ditingkatkan terutama pada penyediaan air bersih dan makanan bernutrisi seimbang, pengelolaan sampah, tata cara mencuci tangan yang tepat, dan upaya memberantas jentik nyamuk. Kegiatan untuk menjamin keberlangsungan budaya 5R dan PHBS antara lain pelatihan secara berkala serta pendampingan untuk mengevaluasi budaya 5R dan PHBS menggunakan instrumen audit 5R dan indikator penilaian PHBS.

Kata kunci: budaya 5R, edukasi, pelatihan, pesantren, PHBS

ABSTRACT

Pesantren is an islamic educational institution that educates students based on religious knowledge and general education. The problems that are often encountered in Islamic boarding schools include health, environment, and student behavior. The condition is not clean and well-maintained, as well as cases of disease transmission among students. Efforts to overcome this

problem include educating the students to implement clean and healthy living behavior (CHLB) and the 5R culture (sort, set in order, shine, standardize, dan self discipline). The purpose is to educate on the implementation of CHLB and 5R culture in male boarding schools in Thooyibah Al Islami Bogor and find out how far the implementation of CHLB and 5R culture is among male students. The methods are CHLB training and 5R culture, using questionnaires, evaluating, and making learning media. The evaluation results show that all students know the theory of CHLB. Student's knowledge of 5R culture increased by 59,1%. As many as 80% of students had suffered from scabies. The 5R habit that needs to be improved is separating items that are still needed and no longer needed, placing items in their place, and giving identity to the ownership of the goods, and maintaining a clean environment. CHLB practices that need to be improved are mainly in the provision of clean water and balanced nutritional food, waste management, hand washing procedures, and efforts to eradicate mosquito larvae. Activities to ensure the continuity of the program include regular training and assistance to evaluate the 5R culture and CHLB.

Keywords: 5R culture, CHLB, education, islamic boarding schools, training

PENDAHULUAN

Sistem pendidikan nasional dalam Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 menguraikan bahwa pendidikan adalah proses pembelajaran untuk meraih pengetahuan, keterampilan, dan pembiasaan positif yang disusun secara sistematis. Hal tersebut bertujuan agar para siswa dapat mengembangkan potensi dirinya secara aktif, baik secara akademik maupun spiritual. Pesantren merupakan salah satu penyelenggara pendidikan yang juga diakui oleh pemerintah. Sebagaimana dalam Undang-Undang RI Nomor 18 tahun 2019 yang menjelaskan bahwa pesantren turut berperan aktif dalam mendidik para santri dengan ilmu keagamaan yang terintegrasi dengan pendidikan umum. Selama menjalani proses pendidikan di pesantren, para santri bermukim di asrama/pondok. Oleh karena itu, penyelenggara pesantren perlu mencermati kesesuaian antara ketersediaan fasilitas dengan jumlah santri. Selain itu, penyelenggara pesantren juga harus mengawasi kondisi kebersihan, kesehatan, keamanan, dan kenyamanan. Peran serta dukungan dari pemerintah pusat dan daerah setempat sangat penting demi kelancaran penyelenggaraan pesantren (Kemendikbud RI 2003; Kemenag RI 2019).

Para santri yang bermukim di pondok dalam jangka waktu panjang tentunya tidak luput dari permasalahan yang terjadi di pondok pesantren. Keragaman karakteristik dan tingkah laku para peserta didik ini seringkali membuat mereka tidak patuh terhadap peraturan yang telah ditegakkan oleh pihak pondok pesantren. Adapun permasalahan yang sering dihadapi meliputi permasalahan kesehatan, lingkungan, dan perilaku para santri (Pulihasih dan Setianto 2020; Oktarina dan Nurhusna 2022). Dampak yang muncul adalah kondisi lingkungan pondok yang tampak kurang bersih dan terawat, serta kasus penularan penyakit antar santri. Permasalahan tersebut perlu segera ditanggulangi melalui upaya promosi kesehatan secara tepat (Farhaini *et al.* 2022).

Pada tatanan institusi pendidikan sebagaimana yang diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269 tahun 2011 menjelaskan bahwa pengurus pesantren, pendidik, dan kader/tim penggerak promosi kesehatan sekolah, perlu melaksanakan pemeliharaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Pengelola pesantren perlu menyiapkan sarana dan prasarana untuk mendukung PHBS, seperti air bersih, toilet sehat, kantin sehat, tempat pengelolaan sampah dan lain-lain (Kemenkes 2011). Tindakan nyata untuk menunjang PHBS dapat dimulai dengan membangun kesadaran bersama untuk melaksanakan tata graha (*good housekeeping*) melalui penerapan budaya ringkas, rapi, resik, rawat, dan rajin (5R). 5R merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh

masyarakat Jepang, dan pertama kali diperkenalkan dengan nama *seiri, seiton, seiso, seiketsu*, dan *shitsuke* (5S). 5R telah diadaptasi sebagai metode kerja yang terkait dengan sikap, perilaku, serta kebiasaan dalam penataan dan pemeliharaan. Manfaatnya adalah agar tercipta ketertiban, efisiensi, dan disiplin di lingkungan tempat kita bekerja dan beraktivitas sehari-hari. Pada dasarnya, budaya 5R merupakan landasan utama untuk membentuk kerangka berpikir positif dalam menunjang setiap kegiatan di berbagai aspek kehidupan (Osada 2004; Borris 2006; Mahasin dan Suyitno 2022).

Pesantren Thoyyibah Al Islami yang berlokasi di lingkaran kampus IPB University difasilitasi dengan pendidikan formal, yaitu Madrasah Tsanawiyah (MTs) Ar-Rifa'i (setara dengan SMP/SLTP) dan SMK, serta memiliki program unggulan Tahfidzul Qur'an. Ketersediaan sarana ibadah, fasilitas kegiatan pendidikan, asrama/pondok, toilet dan sarana umum lainnya bagi para santri sudah cukup memadai. Yang perlu ditindaklanjuti adalah perawatan fasilitas secara terencana dan berkesinambungan. Hasil wawancara dan observasi lapangan dengan pengurus pesantren dan para santri menunjukkan permasalahan yang dihadapi selama ini, yaitu terkait kesadaran para santri dalam menjaga kebersihan, kesehatan pribadi dan kondisi lingkungan pondok. Sejauh ini kebiasaan PHBS dan penerapan aktivitas ringkas, rapi, resik, rawat, dan rajin (5R) masih perlu terus ditingkatkan. Kasus penularan penyakit *scabies* seringkali terjadi pada para santri. Selain gatal-gatal dan keluhan penyakit kulit, keluhan penyakit lainnya yang sering muncul adalah *common cold* dan gangguan pencernaan. Jika kondisi tersebut dibiarkan, maka dapat mengganggu kelancaran proses pendidikan di pesantren. Selain itu, tujuan untuk mewujudkan pesantren yang sehat dan produktif juga akan sangat sulit tercapai. Dengan demikian, permasalahan tersebut perlu ditanggulangi sampai tuntas dan melakukan usaha pencegahan agar tidak terulang kembali.

Adapun usaha untuk mengatasi persoalan di pondok pesantren terkait kesehatan santri dan kondisi lingkungannya adalah memotivasi para santri agar membiasakan diri menerapkan *best practice* PHBS dan budaya 5R. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi penerapan PHBS dan budaya 5R di pondok pesantren putra Thoyyibah Al Islami Kabupaten Bogor. Bagi pihak pesantren, program ini berpotensi untuk menyelesaikan permasalahan prioritas, yaitu menegakan penerapan PHBS, meningkatkan imunitas santri dari penyebaran berbagai penyakit di internal pesantren, serta meningkatkan kepatuhan dan kedisiplinan personal. Bagi masyarakat luas, program ini sangat bermanfaat sebagai upaya mencegah terjangkit/penularan penyakit, terutama jika sumbernya dari para santri dan lingkungan pondok pesantren.

METODE PENERAPAN INOVASI

Sasaran Inovasi

Inovasi yang dikembangkan ini ditujukan kepada para santri putra dan pengurus di Pondok Pesantren Thoyyibah Al Islami. Pondok pesantren ini dikelola oleh Yayasan Pendidikan Islam Al-Bayyinah Dramaga yang berdiri sejak tahun 2012. Pondok pesantren putra beralamat di Jalan Cangkurawok RT 03 RW 06 Desa Babakan, Kecamatan Dramaga, Kabupaten Bogor, tepatnya berlokasi di area belakang kampus IPB Dramaga. Terdapat 3 orang ustadz yang menetap di lingkungan pondok pesantren putra. Adapun jumlah santri putra yaitu 20 orang dengan usia 12 – 14 tahun. Para santri berada pada jenjang pendidikan Madrasah Tsanawiyah (MTs) atau setingkat dengan SMP/SLTP. Para santri telah bermukim di pondok pesantren mulai dari 6 bulan hingga sudah 2,5 tahun.

Inovasi yang Digunakan

Edukasi mengenai implementasi PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat) sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269 tahun 2011 tentang pedoman PHBS, khususnya pada aspek sasaran primer institusi pendidikan. Praktik yang diterapkan, cakupannya meliputi pencegahan penularan penyakit, gerakan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir, konsumsi asupan sehat dan bergizi seimbang, menggunakan toilet sehat, pengelolaan sampah, menjauhi rokok dan memberantas penggunaan narkoba, tidak membuang air liur sembarangan, membasmi larva nyamuk dan lain-lain. Indikator praktik PHBS juga didukung melalui program Kementerian Kesehatan RI yaitu Germas (gerakan masyarakat hidup sehat) yang disosialisasikan sejak tahun 2016.

Edukasi mengenai implementasi budaya 5R. Praktiknya perlu diterapkan secara berurutan, sistematis, serta tidak bisa acak (random). Praktik yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Praktik ringkas (*seiri*/pemilahan), yaitu santri dibimbing untuk mampu membedakan antara benda yang masih dibutuhkan dan yang tidak. Jika benda tersebut masih dibutuhkan, maka perlu disimpan. Sedangkan jika tidak dibutuhkan lagi, maka perlu dipisahkan/dibuang.
2. Praktik rapi (*seiton*/penataan), yaitu santri dibimbing untuk mampu melakukan penataan barang agar rapi, mudah dicari, dan aman. Setiap barang punya tempat/wadah khusus, diberi tanda sehingga mudah ditemukan dan menghindari proses pencarian terlalu lama.
3. Praktik resik (*seiso*/pembersihan), yaitu santri dibimbing untuk dapat melakukan pembersihan. Resik sebagai bentuk kegiatan menghilangkan sampah/kotoran/benda asing sehingga barang/tempat/ruang menjadi lebih bersih. Prinsip yang diajarkan kepada santri bahwa sebenarnya sambil membersihkan sekaligus juga kita melakukan pemeriksaan (inspeksi). Manfaatnya yang dapat dirasakan adalah lingkungan menjadi bersih, sehat, nyaman dan dapat meningkatkan semangat.
4. Praktik rawat (*seiketsu*/pemantapan), yaitu santri dibimbing untuk mampu mengulangi 3R (ringkas, rapi, dan resik) secara terus-menerus sebagai bentuk pemeliharaan/perawatan. Memantapkan 3R dengan cara membuat standarisasi, misalnya dengan *display* petunjuk, *display* K3, jadwal piket, dan lain sebagainya.
5. Praktik rajin (*shitsuke*/pembiasaan), pada tahapan ini sangat membutuhkan komitmen semua pihak untuk implementasi 5R. Budaya 5R perlu dilaksanakan secara bertahap dan dibiasakan. Perlu evaluasi 5R secara berkala menggunakan panduan lembar periksa 5R. Santri dibimbing untuk saling menghargai, menjauhi larangan-larangan, menaati peraturan, dan prioritas pada kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

Metode Penerapan Inovasi

Metode penerapan inovasi melalui tiga tahap, yaitu pelatihan, evaluasi, dan membuat media pembelajaran bagi santri sebagai panduan untuk mendukung kegiatan PHBS dan 5R secara berkelanjutan. Periode pelaksanaan mulai dari bulan Agustus sampai November 2022.

Sebelum melaksanakan pelatihan, dilakukan penjajakan awal. Kegiatannya yaitu observasi lapang di lingkungan pesantren dan bertemu langsung dengan pengurus pesantren. Tujuannya adalah menemukan persoalan penting terkait PHBS, 5R, permasalahan santri, keadaan sarana/prasarana di lingkungan pondok pesantren.

Aktivitas tersebut sebagai input dan landasan dalam merancang materi pelatihan, menyediakan alat/bahan untuk praktik dan menyusun kuesioner.

Sosialisasi PHBS dipadukan dengan praktik 5R. Sebelum penyampaian materi berlangsung, para santri diminta mengisi kuesioner dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan kebiasaan para santri selama ini. Metode penyampaian materi secara *active learning*, sehingga para santri dapat langsung berpartisipasi aktif selama proses pelatihan. Paparan materi disajikan dalam bentuk tampilan *powerpoint*. Selain itu, media pembelajaran didukung juga dengan poster dan pamflet. Tujuannya agar lebih komunikatif dan dapat langsung diaplikasikan. Pendampingan praktik dilaksanakan secara langsung di masjid/aula, asrama para santri, dan lingkungan pondok pesantren. Kegiatan praktik diselingi dengan *games/role play* secara berkelompok dengan tujuan untuk *refresh* dan mencegah kebosanan. Sebelum *practical training* ditutup, para santri diminta mengisi kuesioner kembali dengan tujuan untuk mengetahui taraf pengetahuan santri atas materi yang telah diajarkan.

Pembuatan video pembelajaran dengan tema pengelolaan lingkungan bersih dan sehat merupakan tahap terakhir dari kegiatan ini. Media pembelajaran tersebut membahas tentang PHBS, budaya 5R, dan pencegahan *scabies*. Hal tersebut sebagai panduan belajar bagi para santri dan seluruh civitas pesantren.

Lokasi, Bahan, dan Alat kegiatan

Kegiatan dilaksanakan di pondok pesantren putra Thoyyibah Al Islami yang beralamat di Jalan Cangkurawok RT.03 RW.06 Desa Babakan, Kecamatan Dramaga, Kabupaten Bogor. Tepatnya berlokasi di area belakang kampus IPB Dramaga. Praktik dilaksanakan di aula/masjid, asrama para santri, dan lingkungan pondok pesantren.

Bahan yang disediakan selama kegiatan adalah beberapa materi pelatihan dan kuesioner. Materi disampaikan dengan tampilan *powerpoint*. Praktik pencegahan penyakit *scabies* didukung oleh gambaran tungau *scabies*, tahapan infeksi dan gambaran penyakit kulit dengan tingkat keparahannya. Pada praktik PHBS, menggunakan tambahan media pembelajaran berupa poster dan pamflet, tujuannya agar lebih komunikatif dan dapat langsung diaplikasikan. Poster implementasi PHBS diperoleh langsung dari Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. Sedangkan untuk praktik budaya 5R ditampilkan kegiatan dengan konsep *before-after*. Selanjutnya, instrumen untuk mengevaluasi kegiatan pelatihan yaitu berupa kuesioner.

Peralatan yang digunakan selama pelatihan antara lain: *portable LED projector*, *microphone*, spanduk kegiatan, alat tulis, kertas/buku, poster, *pamflet*, perlengkapan *games/role play*, masker, peralatan kebersihan (*housekeeping*), perlengkapan untuk penanganan sampah organik, perlengkapan di asrama santri dan lingkungan pondok pesantren yang dapat digunakan untuk praktik PHBS, 5R, dan lain-lain.

Pengumpulan dan Analisis Data

Data primer dikumpulkan secara langsung dari sumber utama melalui wawancara, observasi, dan pengisian kuesioner. Wawancara dilakukan kepada pengurus pondok pesantren. Pertanyaan wawancara terkait dengan pengelolaan lingkungan bersih dan sehat di pondok pesantren. Selain itu, observasi lapang juga dilakukan dan didampingi oleh pengurus pondok pesantren dan para ustadz. Kegiatan ini memantau kondisi sarana dan prasarana serta aktivitas para santri di pondok pesantren. Aspek yang diamati adalah ketersediaan dan kelayakan berbagai fasilitas bagi para santri. Wawancara dan observasi lapang tersebut bertujuan untuk menemukan persoalan penting mengenai PHBS, 5R, permasalahan santri, keadaan sarana dan prasarana di lingkungan pondok pesantren.

Aktivitas tersebut sebagai input dan landasan dalam merancang materi pelatihan, menyediakan alat/bahan untuk praktik dan menyusun kuesioner.

Para santri mengisi kuesioner tentang penerapan budaya 5R, PHBS, dan penyakit yang dialami oleh para santri selama tinggal di pondok pesantren. Kuesioner penerapan 5R terdiri dari 12 pertanyaan yang dalam praktiknya dapat dikategorikan pada prinsip ringkas, rapi, resik, rawat, dan rajin. Santri dapat menjawab dengan pilihan: tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan selalu.

Kuesioner penerapan PHBS terdiri dari 8 pertanyaan yang merujuk pada pedoman PHBS Permenkes RI Nomor 2269 tahun 2011, yaitu kebiasaan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, konsumsi asupan sehat dan bergizi seimbang, penggunaan air bersih, penggunaan toilet sehat, pengelolaan sampah, membersihkan kamar pribadi dan lingkungan pondok pesantren, larangan merokok dan penggunaan narkoba serta membasmi jentik nyamuk. Santri dapat menjawab dengan pilihan tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan selalu.

Hasil pengisian kuesioner oleh para santri kemudian dilakukan analisis deskriptif. Setiap pilihan jawaban diakumulasi dalam bentuk persentase. Selanjutnya, melakukan identifikasi permasalahan terkait dengan temuan yang diperoleh selama kegiatan, menyusun alternatif solusi, dan memberikan rekomendasi/masukan berupa peluang-peluang kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat yang dapat dilakukan selanjutnya. Hal tersebut sebagai bentuk *improvement* yang dapat memberikan manfaat bagi pihak pesantren, IPB University, maupun *stakeholder* lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan Budaya Ringkas, Rapi, Resik, Rawat dan Rajin (5R)

Budaya ringkas, rapi, resik, rawat, dan rajin (5R) merupakan istilah baru bagi para santri putra. Sebelum pelatihan budaya 5R dilaksanakan, secara umum para santri putra belum mengenal istilah budaya 5R. Sebanyak 85,6% santri menyatakan belum pernah mendapatkan informasi tentang budaya 5R. Sebelum pelatihan, pemahaman mereka tentang aktivitas 5R hanya mencapai nilai rata-rata 28,6. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa kebiasaan para santri untuk memilah, menata, membersihkan, merawat, dan disiplin masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, terdapat urgensi untuk menggerakkan para santri agar mengenal dan mempraktikkan budaya 5R secara lebih lanjut.

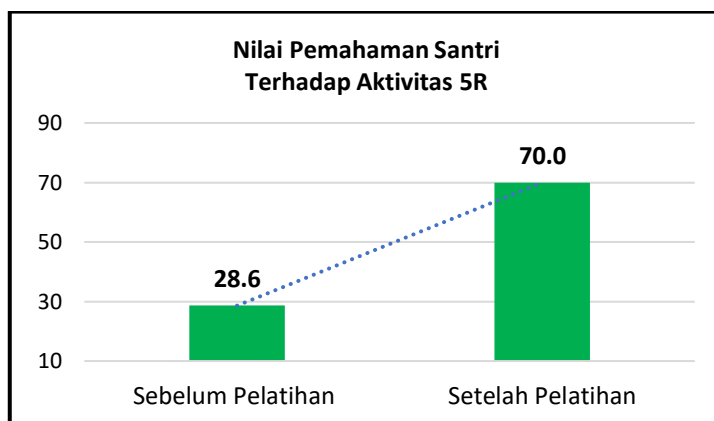
Pelatihan 5R ini merupakan praktik yang mengajarkan para santri agar rutin melakukan pemilahan barang sesuai keperluan, menata barang sesuai kegunaan/fungsi dan penempatannya, membersihkan setiap barang dan fasilitas secara rutin, memantapkan aktivitas ringkas, rapi, dan resik (3R) secara teratur yang didukung dengan adanya standarisasi, serta memotivasi para santri agar patuh dan disiplin dalam menjalankan setiap aktivitas sehari-hari. Saat kegiatan berlangsung, santri dapat menunjukkan bukti aktivitas sebelum dilakukan tindakan *housekeeping* dan setelah tindakan *housekeeping* (konsep *before-after*). Dengan demikian, santri dapat mengetahui perbedaannya dan mengambil manfaat atas perubahan dan perbaikan kondisi tersebut (Gambar 1).



Gambar 1. Pelatihan budaya 5R

Budaya 5R merupakan landasan utama untuk membentuk kerangka berpikir positif dalam menunjang setiap kegiatan di berbagai aspek kehidupan. Kedisiplinan seseorang dapat terbentuk melalui kebiasaan menjalankan 5R. Semua prinsip 5R yang telah dijalankan, diharapkan dapat meningkatkan kebiasaan positif bagi setiap individu (Arifin *et al.* 2019). Evaluasi terhadap pemahaman para santri tentang aktivitas 5R menunjukkan peningkatan yang signifikan, yaitu mencapai nilai rata-rata 70,0 yang semula hanya 28,6 (Gambar 2).

Observasi dilakukan satu pekan setelah sosialisasi yang pertama dilaksanakan. Hasil evaluasi menunjukkan sebanyak 93,3% santri selalu dapat membedakan kepemilikan barang, seperti barang milik pribadi dan milik umum/bersama, agar tetap tertib dan tidak tercampur. Sebanyak 86,7% santri selalu dapat: 1) Menata letak setiap peralatan/barang/tempat agar tertib dan mudah ditemukan setiap saat; 2) Membuang sampah pada tempat sampah yang sudah disediakan; 3) Membersihkan semua peralatan makan setelah digunakan; 4) Membersihkan setiap fasilitas setelah digunakan; 5) Melaksanakan jadwal piket kebersihan di pondok pesantren. Selanjutnya sebanyak 80,0% santri menunjukkan bahwa mereka selalu merapikan setiap peralatan/tempat/ruang setelah digunakan dan membersihkan perlengkapan pribadi secara rutin, seperti pakaian, sepatu, sandal, peralatan shalat, dan lain-lain.



Gambar 2. Nilai pemahaman santri terhadap aktivitas 5R

Disisi lain para santri masih perlu dimotivasi agar melakukan penataan dengan baik, sebab hanya 66,7% santri yang tertib dalam memilah barang yang masih dibutuhkan dan yang tidak dibutuhkan, merapikan, dan meletakkannya di tempat yang sesuai. Permasalahannya adalah setiap barang/peralatan yang dimiliki belum tentu memiliki tempat/wadah khusus/spesifik, sehingga dapat tercecer dimana-mana dan tampak berantakan. Selain itu, setiap barang/peralatan di pondok pesantren belum tentu diberi nama/identitas kepemilikan, padahal ini berguna untuk menghindari tertukar atau hilang, dan menjaga kesehatan individu penggunaannya. Hanya 20% santri yang memberi nama/identitas pada barang yang dimilikinya. Selanjutnya, kesadaran untuk saling mengingatkan sesama santri agar menjaga kebersihan dan kerapihan di lingkungan pondok pesantren baru mencapai 60%. Dengan demikian, kondisi ini masih perlu terus ditingkatkan.

Bagi para santri, langkah awal membentuk kedisiplinan dapat dimulai dari kebiasaan 5R. Hal ini adalah tahapan yang tepat karena dapat memotivasi para santri dalam menerapkan PHBS. Oleh karena itu, penguatan budaya 5R dapat bersinergi dengan implementasi PHBS secara berkelanjutan.

Pelatihan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Fungsi penting program PHBS di pondok pesantren adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan baik secara fisik, mental, spiritual dan sosial bagi seluruh civitas pesantren. Hal tersebut merupakan perwujudan kolaborasi antara institusi pendidikan dan rumah tangga, sehingga para santri, guru, serta pengurus pesantren mampu memahami dan mengatasi masalah kesehatan di lingkungan pesantren dan sekitarnya. Penanaman nilai-nilai PHBS kepada para santri juga perlu diberikan sedini mungkin (Hadi *et al.* 2022).

Pada saat mempraktikkan PHBS, para santri dibimbing untuk mencuci tangan menggunakan sabun dan membilasnya dengan air mengalir. Para santri diajarkan agar menggunakan air bersih untuk kegiatan sehari-hari. Mereka harus menggunakan toilet/jamban sehat untuk mandi dan buang air. Mereka tidak boleh mandi, buang air, mencuci dan aktivitas lainnya di kali, sungai ataupun di sembarang tempat terbuka. Para santri dihimbau untuk mengonsumsi makanan bernutrisi. Mereka perlu memelihara kesehatan gigi dan mulut dengan sikat gigi secara teratur, dan melakukan aktivitas fisik setidaknya 30 menit setiap hari. Mereka dilarang merokok, dilarang mengonsumsi minuman keras dan obat-obatan terlarang. Para santri diwajibkan memberantas jentik nyamuk secara rutin, agar terhindar dari penyakit yang disebabkan oleh gigitan nyamuk.

Pengelola pondok pesantren telah menyediakan tempat pembuangan sampah yang memadai, sehingga tidak ada alasan bagi santri membuang sampah sembarangan. Selanjutnya, para santri juga harus menjaga kebersihan dan kesehatan pribadi sehingga dapat mencegah penularan berbagai jenis penyakit, seperti yang sering diderita oleh para santri yaitu *scabies*, penyakit kulit, keluhan lambung/pencernaan, *common cold*, dan berbagai penyakit lainnya.

Poster dan pamflet yang digunakan sebagai media pembelajaran selama pelatihan, antara lain mempraktikkan cara cuci tangan yang tepat, visualisasi *isi piringku* yang menggambarkan komposisi makanan dengan gizi seimbang, pencegahan dan penanganan pada infeksi saluran pernafasan atas (ISPA), penyakit diare, mag, dan *scabies*. Poster dan pamflet yang digunakan, selain berperan sebagai media untuk promosi kesehatan juga dapat mendukung praktik PHBS agar lebih aktif dan menarik (Gambar 3).



Gambar 3. Pelatihan PHBS dan pencegahan penularan *scabies*

Jika ditinjau dari segi pengetahuan, para santri seluruhnya mengetahui teori tentang PHBS. Namun perlu dievaluasi juga, apakah para santri selalu melaksanakan PHBS ini secara rutin. Hal yang utama adalah agar para santri selalu dapat melaksanakan aktivitas PHBS dengan baik.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh santri taat pada peraturan tidak merokok dan tidak mengonsumsi minuman keras dan obat-obatan terlarang. Fatal akibatnya bagi mereka apabila mereka sampai mengonsumsinya. Pihak pesantren bisa memberhentikan pendidikan santri tersebut. Selanjutnya, sebanyak 78,6% santri menyatakan selalu membersihkan kamar dan lingkungan pondok pesantren, membuang sampah pada tempat yang telah disediakan, serta menggunakan kamar mandi/toilet/WC untuk mandi dan buang air. Kamar tidur (*kobong*) santri putra saat ini menjadi cukup luas, karena hanya ditempati oleh tiga sampai empat orang per kamar, padahal kapasitasnya bisa untuk ditempati hingga 10 orang per kamar. Setiap santri bertanggung jawab atas kepemilikan perlengkapannya masing-masing. Mereka memiliki jadwal piket harian dan khusus untuk kerja bakti dilaksanakan setiap hari Jum'at. Penanganan sampah di pesantren sudah cukup memadai dengan menyediakan tong sampah dan tempat penampungan sampah. Namun hal tersebut belum optimal karena masih ditemukan sampah yang dibuang tidak pada tempatnya.

Permasalahan yang juga dihadapi oleh pondok pesantren ini adalah ketersediaan sumber air tanah yang jernih. Hasil observasi memperlihatkan kondisi air tanah yang kadang jernih dan kadang keruh. Hal tersebut sangat tergantung keadaan cuaca dan kondisi air di hulu. Kondisi airnya tidak layak digunakan untuk minum dan memasak. Untuk kebutuhan air minum dan memasak, warga pesantren harus menyediakan air dalam kemasan galon. Sedangkan untuk mandi dan buang air, santri masih menggunakan air sumur yang tersedia. Sehingga hanya 71,4% santri yang menyatakan selalu menggunakan air bersih.

Para santri perlu mendapat asupan dengan nutrisi seimbang. Pihak pondok pesantren bertanggung jawab dalam penyediaan makanan setiap pagi, siang, dan malam hari. Namun, hasil evaluasi menunjukkan hanya 50,0% santri yang menyatakan selalu mengonsumsi makanan sehat dengan gizi seimbang. Selebihnya, mereka menyatakan tidak selalu mengonsumsi makanan dengan anjuran lengkap bergizi seimbang. Hal tersebut dikarenakan kebiasaan dan selera makanan para santri. Padahal nutrisi seimbang bermanfaat untuk membangun imunitas tubuh yang kuat. Sistem imunitas tubuh yang baik menjadikan para santri tidak mudah terserang penyakit.

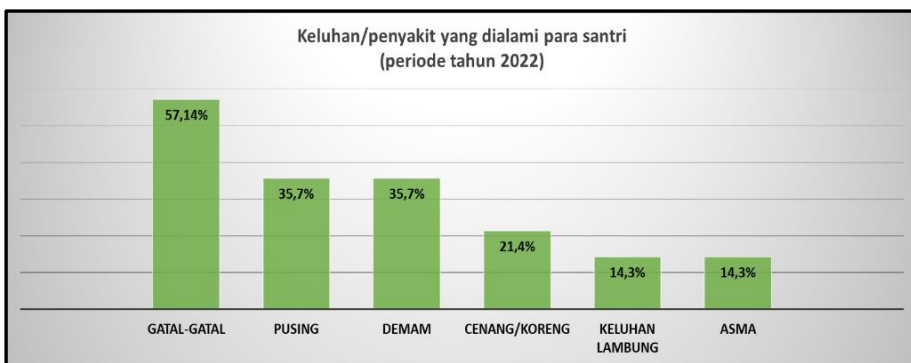
Implementasi PHBS yang masih rendah di kalangan santri putra adalah kesadaran mencuci tangan dengan tata cara yang tepat dan usaha memberantas jentik nyamuk. Hanya 35,7% santri yang memiliki kebiasaan mencuci tangan dengan sabun serta

membilasnya dengan air bersih yang mengalir. Tata cara mencuci tangannya masih kurang tepat. Mereka mencuci tangan dengan air saja tanpa sabun, bahkan menggunakan air yang tidak mengalir atau airnya pun kurang bersih. Upaya para santri untuk selalu memberantas jentik nyamuk juga masih rendah yaitu hanya 28,6%. Dengan demikian, untuk meningkatkan kesadaran warga pesantren memberantas jentik nyamuk, maka perlu menjadikan kegiatan kerja bakti setiap hari Jum'at sebagai kesempatan untuk membasmi jentik nyamuk melalui 3M (menguras, menutup, dan mengubur). Hal tersebut harus digalakkan, dengan tujuan untuk mengurangi risiko penyakit yang disebabkan oleh gigitan nyamuk, seperti demam berdarah, demam *chikungunya*, malaria, hingga penyakit kaki gajah.

Hasil observasi terhadap kebersihan pribadi para santri putra menunjukkan keadaan yang baik. Mereka mandi dan sikat gigi rata-rata dua sampai tiga kali sehari. Mereka keramas setiap hari. Mereka mengganti pakaian yang bersih setiap pagi dan sore. Mereka rutin memotong kuku tangan dan kaki setidaknya dua kali dalam sepekan. Selanjutnya, karena di pondok pesantren banyak sekali kegiatan yang harus diikuti oleh para santri, maka aktivitas fisik harian yang secara ideal selama 30 menit setiap hari harus dilaksanakan, hal tersebut sudah cukup terpenuhi bagi para santri putra. Dengan demikian, pelatihan ini menjadi kesempatan yang tepat untuk memotivasi para santri agar semakin giat dan paham manfaat yang akan diperoleh jika menerapkan PHBS secara rutin.

Kondisi Kesehatan Para Santri Putra

Kondisi kesehatan para santri sangat terkait dengan kebiasaan mereka sehari-hari, seperti pola beraktivitas di sekolah untuk menjalankan pendidikan dengan kurikulum pesantren, melaksanakan kegiatan kepondokan, pola makan, istirahat, dan aktivitas lainnya. Hasil observasi selama satu tahun terakhir ini menunjukkan bahwa penyakit yang diderita para santri putra masih didominasi oleh penyakit gatal-gatal sebanyak 57,14%. Selanjutnya berbagai gangguan kesehatan lainnya seperti pusing, demam, luka pada kulit seperti cenang atau koreng, sakit perut/keluhan lambung serta asma (Gambar 4). Kondisi ini perlu menjadi kepedulian bersama bagi seluruh warga pesantren, agar rutin melaksanakan *good housekeeping* dan PHBS dalam aktivitas sehari-hari. Sehingga, diharapkan mampu meningkatkan imunitas tubuh dan mengurangi berbagai risiko penyakit di kalangan warga pesantren.



Gambar 4. Penyakit yang diderita oleh santri putra pada tahun 2022

Identifikasi khusus mengenai penularan penyakit *scabies* di pondok pesantren ini menunjukkan bahwa para santri tinggal di pesantren sudah lebih dari 6 bulan. Para santri telah mengetahui gejala penyakit *scabies*. Sebanyak 80% santri menyatakan pernah menderita *scabies*. Tempat tidur masih menjadi area tempat penularan *scabies*. Oleh karena itu, aktivitas menjemur kasur, bantal, guling, dan mencuci spreng dan selimut harus dilakukan secara rutin minimal satu pekan sekali. Merujuk pada kondisi tersebut, memberikan gambaran bahwa ada kalanya peningkatan pengetahuan belum tentu sejalan dengan penerapannya, sebagaimana penelitian Nugroho *et al.* (2022) bahwa pemberian edukasi pencegahan *scabies* melalui media pembelajaran seperti buku ilustrasi dapat menambah pemahaman para santri, namun belum tentu dapat mengubah sikap, perilaku, dan kebiasaan para santri dalam mencegah penyakit *scabies*.

Media Belajar Pengelolaan Lingkungan Bersih dan Sehat

Kegiatan edukasi ini, selain poster dan pamflet yang digunakan sebagai sarana belajar. Media audio visual dibuat untuk menambah sarana belajar para santri. Sebagaimana penelitian yang dilaksanakan oleh Yuliani *et al.* (2022) bahwa media belajar merupakan bentuk pengembangan IPTEK yang dapat meningkatkan pengetahuan, antusiasme, dan mengubah sikap menjadi lebih positif bagi para pembelajarnya. Video pembelajaran berdurasi maksimal 2 menit ini berjudul “Pengelolaan Lingkungan Bersih Melalui PHBS dan Pengendalian *Scabies*” menyajikan pembelajaran tentang PHBS dan pencegahan *scabies*

(https://drive.google.com/file/d/1n7OKDVbGDPB9cSkt03JWt_RRpoyNZTr/view?usp=share_link). Video ini sudah mendapatkan surat pencatatan ciptaan yang diterbitkan oleh Kementerian Hukum dan HAM RI dengan nomor EC00202290482.

Keberlangsungan Program Pengelolaan Lingkungan Bersih dan Sehat

Praktik ringkas, rapi, resik, rawat, rajin (5R) dan PHBS yang telah dipahami oleh para santri putra, sangat diharapkan tidak hanya sampai memahami secara teori saja. Karena sangat disayangkan apabila praktiknya tidak dilaksanakan secara rutin. Para santri menyadari apabila dapat menjalankan budaya 5R dan PHBS dengan teratur, maka dampaknya dapat dirasakan kembali oleh mereka, antara lain lingkungan di pondok pesantren tampak bersih dan terawat, tubuh menjadi sehat, tidak mudah terserang penyakit, dan belajar pun menjadi lebih bersemangat. Melalui pembinaan budaya 5R dan PHBS di pesantren, diharapkan para santri memiliki bekal pengetahuan, kesadaran dan standar kualitas hidup yang baik. Tujuan luhur yang perlu diraih adalah seluruh pihak di pondok pesantren sehat, berdedikasi menjadi agen perubahan, dan mampu mewujudkan persatuan bangsa dan perdamaian dunia. Oleh karena itu, untuk memastikan keberlangsungan program pengelolaan lingkungan bersih dan sehat di Pondok Pesantren Thoyyibah Al-Islami, beberapa kegiatan yang berpeluang untuk dapat dilanjutkan antara lain, pelatihan secara berkala serta pendampingan untuk evaluasi budaya 5R dan PHBS menggunakan instrumen audit 5R dan indikator penilaian PHBS, pengelolaan sampah organik dan anorganik, serta membuat alat penjernih air yang sesuai dengan kebutuhan di pesantren.

SIMPULAN

Budaya ringkas, rapi, resik, rawat, dan rajin (5R) merupakan istilah baru bagi para santri putra. Sebanyak 85,6% santri menyatakan belum pernah mendapatkan informasi tentang budaya 5R. Pemahaman para santri tentang aktivitas 5R menunjukkan peningkatan

yang signifikan, yaitu mencapai rata-rata nilai 70,0 yang semula nilainya rata-rata hanya 28,6 atau meningkat sekitar 59,1%.

Hasil evaluasi implementasi budaya 5R menunjukkan sebanyak 93,3% santri selalu dapat membedakan kepemilikan barang pribadi atau umum/bersama. 86,7% santri selalu menjaga kebersihan setiap fasilitas yang disediakan di pondok pesantren. 80,0% santri selalu merapikan dan membersihkan perlengkapan pribadi secara rutin. 66,7% santri tertib melakukan pemilahan barang sesuai kebutuhan dan meletakkan barang menggunakan tempat/wadah yang khusus/spesifik. Namun hanya 20% santri yang memberi nama/identitas pada barang yang dimilikinya. Selain itu, kesadaran para santri untuk saling mengingatkan sesama agar menjaga kebersihan dan kerapian di lingkungan pondok pesantren baru mencapai 60%.

Hasil evaluasi PHBS menunjukkan seluruh santri mengetahui teori tentang PHBS. Seluruh santri patuh untuk tidak merokok dan tidak mengonsumsi narkotika, alkohol, psikotropika dan zat adiktif lainnya (NAPZA). Sebanyak 78,6% santri menyatakan selalu membersihkan kamar dan lingkungan pondok pesantren, membuang sampah pada tempat yang telah disediakan, serta menggunakan kamar mandi/toilet/WC untuk mandi dan buang air. Sebanyak 71,4% santri menyatakan selalu menggunakan air bersih untuk kebutuhan sehari-hari. Hanya 50,0% santri yang menyatakan selalu mengonsumsi makanan sehat dengan gizi seimbang. Implementasi PHBS yang masih rendah di kalangan santri putra yaitu hanya 35,7% santri yang memiliki kebiasaan mencuci tangan dengan sabun serta membilasnya dengan air bersih yang mengalir, dan upaya para santri untuk selalu memberantas jentik nyamuk juga masih rendah baru mencapai 28,6%.

Sebanyak 80% santri menyatakan pernah menderita *scabies*. Adapun penyakit yang dialami oleh para santri selama tahun 2022 didominasi oleh keluhan gatal-gatal sebanyak 57,14%, keluhan pusing (35,7%), demam (35,7%), luka pada kulit seperti cengang atau koreng (21,4%), sakit perut/keluhan lambung (14,3%) serta asma (14,3%). Faktor penyebabnya karena kurang memperhatikan *good housekeeping* dan PHBS.

Implementasi budaya 5R dan PHBS secara konsisten dapat mewujudkan kondisi positif baik secara pribadi maupun kelompok. Pihak pesantren perlu melaksanakan evaluasi pengelolaan lingkungan bersih dan sehat secara rutin dan sistematis. Adapun beberapa kegiatan yang berpeluang untuk dapat dilanjutkan antara lain pendampingan untuk evaluasi budaya 5R dan PHBS menggunakan instrumen audit 5R dan indikator penilaian PHBS, pengelolaan sampah organik dan anorganik, serta membuat alat penjernih air yang sesuai dengan kebutuhan di pesantren.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Pondok Pesantren Thoyyibah Al-Islami, Sekolah Vokasi IPB, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) IPB, serta Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI yang telah mendukung kegiatan ini hingga terlaksana dengan baik. Kami mengharapkan agar kerjasama dalam kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat dapat terus berlanjut. Semoga setiap kegiatan yang dijalankan dapat memberikan banyak manfaat bagi semua pihak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin AZ, Rosyida FN, Ferdian IS, Lestari D. 2019. Pengaruh edukasi terhadap pelaksanaan budaya kerja 5R (ringkas, rapi, resik, rawat, rajin) di Rumah Sakit Muhammadiyah Babat Lamongan. *Journal Hospital Science*. 2(1): 1-6.
- Borris S. 2006. *Total Productive Maintenance (4th ed)*. New York (US): McGraw-Hill.
- Farhaini A, Puspitasari CE, Ridwan, S. 2022. Sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat pada tingkat remaja di Pondok Pesantren Nurul Hakim Kediri. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*. 5(4): 274-277. 10.29303/jpmpi.v5i4.2210
- Hadi I, Rosyanti L, Taamu, Yanthi, D. 2022. pemberian edukasi dan praktik personal hygiene dalam meningkatkan perilaku hidup sehat anak pondok pesantren di Konda, Konawe Selatan. *Jurnal Inovasi, Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat*. 2(1): 38-46. <https://doi.org/10.36990/jippm.v2i1.560>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269 Tahun 2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS).
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2003. Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. 2019. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2019 tentang Pesantren.
- Mahasin A, Suyitno. 2022. Pengaruh budaya industri 5R/S terhadap peningkatan efektifitas praktik siswa kelas XII Ototronik 4, di laboratorium SMK Taman Karya Madya Pertambangan Kebumen. *Jurnal Pendidikan Teknik Otomotif Universitas Muhammadiyah Purworejo*. 17(1): 29-37.
- Nugroho YS, Purwanti S, Indria DM. 2022. Peningkatan pengetahuan pencegahan penyakit skabies pada santri melalui edukasi buku ilustrasi “KREASI”. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*. 10(2): 1-9.
- Oktarina Y, Nurhusna. 2022. Pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya pengendalian penyakit skabies di lingkungan pondok pesantren. *Jurnal Pelita Sriwijaya*. 1(2): 60-64.
- Osada T. 2004. *Sikap Kerja 5S*. Jakarta (ID): PPM.
- Pulihasih AP, Setianto B. 2022. Workshop dalam upaya mewujudkan pesantren sehat di Pondok Pesantren Adduriyah Nyantren Pamekasan Madura. *Tomaega Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 5(3): 406-415. <http://dx.doi.org/10.35914/tomaega.v5i3.1174>
- Yuliani M, Sari MM, Isonijaya M, Rivai SI, Daryanti E, Juarta T. 2022. Pemberian edukasi kesehatan melalui penggunaan media pembelajaran dalam upaya peningkatan kesehatan di Vila Quran Fathul Mubiin. *Lumbung Inovasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 7(4): 639-648. <https://doi.org/10.36312/linov.v7i4.968>