

Pendidikan *Personal Hygiene* Santri di Pondok Pesantren Darussalam Tembalang Semarang

Syamsulhuda Budi Musthofa, Priyadi Nugraha Prabamurti, Bagoes Widjanarko, Besar Tirta
Husodo, Ratih Indraswari*, Teguh Wibowo

Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro

*Corresponding author : Ratih Indraswari, e-mail: ratih.indraswari@gmail.com

ABSTRAK

Belum tersedianya informasi yang komprehensif tentang promosi kesehatan pada remaja khususnya remaja santri di pondok pesantren, membuat upaya intervensi di bidang promosi kesehatan menjadi terkendala. Salah satu masalah kesehatan pada mitra adalah masalah kesehatan yang dapat dicegah oleh kepatuhan personal hygiene, seperti penyakit kulit (scabies), personal hygiene menstruasi, dan lainnya. Pondok pesantren diharapkan dapat menjadi pusat edukasi kesehatan dan pusat penyuluhan kesehatan tidak hanya pada warga pesantren namun juga bagi masyarakat di sekitar pondok pesantren. Oleh sebab itu, tim pengabdian memberikan edukasi personal hygiene pada santri di pondok pesantren tersebut untuk membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran santri dalam praktik personal hygiene di pondok pesantren. Hasil pengabdian menunjukkan antusiasme dari 30 santri yang mengikuti kegiatan pendidikan. Terdapat peningkatan pengetahuan santri mengenai anemia dan pentingnya konsumsi Fe. Hal tersebut terukur dari nilai pre-test dan post-test yang terdiri dari 10 pertanyaan, di mana terdapat peningkatan nilai rata-rata sebesar 0.80 poin.

Kata Kunci: pondok pesantren, santri, personal hygiene

ABSTRACT

The lack of comprehensive information on health promotion in adolescents, especially adolescent students in Islamic boarding schools, makes intervention efforts in the field of health promotion constrained. One of the health problems in partners is health problems that can be prevented by personal hygiene compliance, such as skin diseases (scabies), menstrual personal hygiene, and others. The Islamic boarding school is expected to become a health education center and health counseling center not only for pesantren residents but also for the community around the Islamic boarding school. Therefore, the service team provides personal hygiene education to students in the Islamic boarding school to help increase the knowledge and awareness of students in the practice of personal hygiene in the Islamic boarding school. The results of the service showed the enthusiasm of 30 students who participated in educational activities. There is an increase in student knowledge about anemia and the importance of Fe consumption. This is measured from the pre-test and post-test scores consisting of 10 questions, where there is an increase in the average value of 0.80 points.

Keywords: Islamic boarding school, santri, personal hygiene

PENDAHULUAN

Sekolah adalah sebagai perpanjangan tangan keluarga dalam meletakkan dasar perilaku untuk kehidupan anak selanjutnya, termasuk perilaku kesehatan. Sementara itu populasi anak sekolah di dalam suatu komunitas cukup besar antara 40% - 50%. Oleh karena itu promosi kesehatan di sekolah adalah sangat penting.¹ Termasuk sekolah, adalah pesantren yang merupakan institusi pendidikan non formal yang masih belum banyak di intervensi dari sisi kesehatan. Pendidikan kesehatan di sekolah merupakan investasi (human investment) bagi pembangunan bangsa.

Institusi 'sekolahan', apapun bentuknya dan jenjangnya adalah tempat penyampaian materi pengetahuan (pengajaran) dan sekaligus tempat pembentukan sikap, nilai, kepercayaan dan unsur

perilaku yang diinginkan, dimana materi pengetahuan tentang kesehatan dapat diberikan, baik sebagai mata ajaran khusus maupun terintegrasi dalam ajaran lainnya yang sudah ada. Untuk sekolah-sekolah formal yang umumnya mempunyai rencana pengajaran atau 'kurikulum' tertentu, maka penempatan materi pendidikan kesehatan dapat dirancang dan dipilah-pilah dengan lebih cermat.

Sekolah Menengah Pertama dan Atas atau yang sederajat dimana rasa 'kemandirian' sudah lebih menonjol, panutan dan orientasi hidupnya mulai menengok keluar dari lingkungan keluarga dan bahkan lingkungan sekolahnya sendiri. Proses pendewasaannya sudah lebih menonjol dan pemaparan pada pengaruh luar yang bisa merusak perilaku hidup sehat menjadi sangat rawan, misalnya perilaku merokok, minuman keras, narkoba dan

penyalahgunaan obat, penyimpangan seksual, 'kebut-kebutan' dan 'tawuran' serta tindak kekerasan lainnya. Upaya pendidikan kesehatan pada kelompok ini sebaiknya dapat diintegrasikan dalam program 'kesehatan remaja' bila memang sudah ada. Oleh karena itu sebaiknya jangan diabaikan keberadaan institusi pendidikan yang mungkin berstatus 'informal' tapi justru sangat potensial.³

Remaja Indonesia saat ini sedang mengalami peningkatan kerentanan terhadap berbagai ancaman risiko kesehatan termasuk kejadian penyakit menular. Padahal banyak sekali penyakit menular yang dapat dicegah, salah satunya dengan praktik personal hygiene yang baik.⁴

Di kalangan santri, penyakit atau masalah kesehatan yang sering dihadapi adalah yang berkaitan dengan penyakit kulit (scabies), kekurangan gizi, termasuk personal hygiene yang berkaitan dengan sanitasi lingkungan.⁵⁻⁸

Sebetulnya remaja bisa memperoleh sumber informasi tentang kesehatan reproduksi dari PIK-KRR (Pusat Informasi dan Konseling-Kesehatan Reproduksi Remaja), PKRR (Pusat Kesehatan Reproduksi Remaja), Sanggar Kesehatan Reproduksi (SKR), Youth Center dan lainnya, yang programnya dilakukan di masjid, gereja, sekolah islam, universitas dan organisasi remaja.⁹

Instansi lain seperti BKKBN, Kementerian Agama dan Kementerian Kesehatan bahkan sudah menyusun modul pelatihan tentang kesehatan reproduksi remaja dalam nuansa islami, dengan memasukkan dalil-dalil kitab suci Al Qur'an di dalamnya.^{5,8} Menurut Azra, pondok pesantren juga menjadi pusat penyuluhan kesehatan, pusat pengembangan teknologi tepat guna bagi masyarakat pedesaan, pusat usaha-usaha penyelamatan dan pelestarian lingkungan hidup dan lebih penting lagi menjadi pusat pemberdayaan ekonomi masyarakat di sekitarnya.¹⁰

Sehingga urusan kesehatan hendaknya menjadi urusan semua orang,¹¹ dan agar para santri di pondok pesantren dapat mandiri di bidang kesehatan perlu dilakukan upaya promotif dan preventif terkait kesehatan reproduksi santri.

METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode *participatory community service*. Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah penyampaian materi dan tanya jawab.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan secara luring selama 1 hari pada bulan Juni 2023 di waktu yang disepakati bersama. Isi materi berupa :

- Pengertian personal hygiene
- Pentingnya menjaga personal hygiene
- Kebersihan rambut
- Kebersihan kuku
- Kebersihan hidung dan telinga
- Kebersihan alat genital

Selama pelaksanaan dan setelahnya, tim pengabdian akan melakukan evaluasi proses dan hasil. Evaluasi hasil dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan santri melalui angket pretest dan posttest

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi persiapan, analisis situasi, pendekatan, hingga proses persiapan acara. Berikut gambaran pelaksanaannya :

- Pada bulan April 2023, tim melakukan pengenalan dan pendekatan dengan pihak Ponpes.
- Analisis situasi dan kebutuhan sasaran mulai dilakukan selama Bulan Mei 2023.
- Pada bulan Juni 2023, tim mulai merancang edukasi.
- Bulan Juni 2023, dilakukan persiapan teknis acara, mulai dari penyusunan rundown acara, penyusunan materi, persiapan tempat serta suvenir peserta dan angket evaluasi, sekaligus pelaksanaan kegiatan berupa pemaparan edukasi personal hygiene untuk santri putri dengan bantuan fasilitator mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro peminatan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku yang telah lulus pelatihan fasilitator.
- Selanjutnya di bulan Juli 2023, tim juga mulai menyusun laporan-laporan dan artikel publikasi kegiatan pengabdian ini.

Kegiatan berjalan lancar dan diikuti oleh 30 santri berusia 12-17 tahun, yang dilaksanakan di aula Pondok Pesantren Darussalam Tembalang Semarang. Santri sangat antusias dan banyak menyampaikan pengalaman serta pertanyaan-pertanyaannya.



Gambar 1. Fasilitator menjelaskan edukasi

Personal hygiene adalah serangkaian kebiasaan dan tindakan yang dilakukan individu untuk menjaga kebersihan tubuhnya. Penerapan personal hygiene sangat penting, terutama pada masa remaja. Pada tahap ini, perubahan fisik dan hormon terjadi secara signifikan, sehingga menjaga kebersihan diri menjadi faktor penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan remaja.¹²



Gambar 2. Para santri menyimak penjelasan fasilitator

Personal hygiene merujuk pada praktik-praktik yang dilakukan individu untuk menjaga kebersihan dan kesehatan tubuhnya. Ini melibatkan perawatan dan perhatian terhadap berbagai bagian tubuh, termasuk rambut, kuku, hidung, telinga, dan alat genital. Personal hygiene mencakup kegiatan sehari-hari seperti mandi, mencuci tangan, menyikat gigi, dan mengganti pakaian bersih secara teratur.¹³

Rambut yang sehat dan bersih sangat penting bagi kesehatan dan penampilan remaja. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat diambil untuk menjaga kebersihan rambut:^{14,15}

1. Mencuci rambut secara teratur dengan sampo yang sesuai dengan jenis rambut.

2. Hindari penggunaan produk rambut yang berlebihan, seperti gel atau semprotan rambut yang mengandung bahan kimia berbahaya.
3. Jaga kebersihan sisir dan aksesori rambut dengan membersihkannya secara teratur.

Kuku yang terawat dengan baik adalah indikator personal hygiene yang baik. Berikut adalah beberapa cara menjaga kebersihan kuku:^{14,15}

1. Potong kuku secara teratur dan pastikan mereka tetap pendek untuk mencegah penumpukan kotoran di bawah kuku.
2. Bersihkan kuku dengan sikat lembut untuk menghilangkan kotoran atau sisa makanan.
3. Hindari menggigit kuku, karena dapat menyebabkan infeksi dan kerusakan kuku.



Gambar 3. Para santri melakukan diskusi kelompok

Kebersihan hidung penting untuk mencegah infeksi saluran pernapasan. Berikut adalah beberapa cara menjaga kebersihan hidung:^{14,15}

1. Bersihkan hidung secara teratur dengan menggunakan tisu bersih atau menggunakan air hidung steril.
2. Hindari mengorek hidung dengan jari, karena dapat menyebabkan iritasi dan infeksi.

Telinga yang bersih dan sehat dapat mencegah gangguan pendengaran dan infeksi telinga. Berikut adalah beberapa cara menjaga kebersihan telinga:^{14,15}

1. Bersihkan telinga secara hati-hati dengan menggunakan kapas atau tisu lembut untuk membersihkan sisa-sisa kotoran.
2. Hindari penggunaan benda tajam atau benda keras di dalam telinga, seperti cotton bud, karena dapat merusak gendang telinga.

Tabel 1. Hasil evaluasi kegiatan

Variabel yang ditanyakan	mean nilai		Selisih nilai
	pre test	post test	
Pengertian personal hygiene	0.90	0.97	0.07
Jenis personal hygiene	0.67	0.97	0.30
Ciri rambut sehat	1.00	1.06	0.06
Aturan mandi	0.93	1.10	0.16
Kebersihan kuku	1.00	1.13	0.13
Kebersihan gigi	1.00	1.16	0.16
Kebersihan genitalia	0.67	1.16	0.49
Kebersihan hidung dan telinga	0.97	1.23	0.26
Aturan menyikat gigi	0.90	1.26	0.36
Aturan cuci tangan	0.97	1.23	0.26
Total	9.00	9.80	0.80

Menjaga kebersihan alat genital penting untuk mencegah infeksi dan penyakit menular seksual. Berikut adalah beberapa cara menjaga kebersihan alat genital:^{14,15}

1. Membersihkan daerah genital dengan sabun yang lembut dan air setiap hari.
2. Setelah buang air kecil atau buang air besar, bersihkan daerah genital dari depan ke belakang untuk menghindari penyebaran bakteri.

Dari hasil pretes dan postes, diperoleh hasil bahwa nilai rata-rata santri mengenai personal hygiene mengalami peningkatan sebesar 0.23 poin. Hal ini berarti edukasi pentingnya personal hygiene untuk santri di Ponpes Darussalam berjalan secara efektif karena dapat mencapai tujuan pengabdian masyarakat.

Dari 10 pertanyaan yang diberikan, tidak ada nilai rata-rata yang mengalami penurunan. Artinya, semua santri telah memiliki pengetahuan yang baik mengenai personal hygiene yang meliputi kebersihan gigi dan mulut, kebersihan rambut, kebersihan alat kelamin, kebersihan kuku, hidung dan telinga. Tidak ada nilai rata-rata yang menurun di setiap pertanyaan yang diajukan kepada santri. Hal ini berarti kegiatan pengabdian telah berhasil mencapai tujuan yang diharapkan.

Personal hygiene merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan remaja. Melalui praktik personal hygiene yang baik, seperti menjaga kebersihan rambut, kuku, hidung, telinga, dan alat genital, remaja dapat mencegah berbagai penyakit dan menjaga penampilan yang baik. Dengan mempraktikkan personal hygiene yang tepat, remaja dapat merasa lebih percaya diri dan hidup dengan kesehatan yang optimal.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan santri mengenai personal hygiene berhasil dilaksanakan. Terdapat 30 santri dari Pondok Pesantren Darussalam yang terlibat dalam kegiatan ini. Semua santri yang berpartisipasi berusia 12-17 tahun. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan diketahui bahwa pengetahuan santri terkait personal hygiene mengalami peningkatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini melalui sumber dana APBN tahun anggaran 2023. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pimpinan Pondok Pesantren Darussalam Tembalang Semarang yang telah memfasilitasi berlangsungnya kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Notoatmodjo, Soekidjo. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. PT Rineka Cipta, Jakarta, 2003.cet.1.
2. Kementerian Agama. Ditpdpontren PDPP Tahun 2019. Tersedia pada (<https://ditpdpontren.kemenag.go.id/pdpp> tahun 2019)
3. Mawardi.Santri Juga Remaja. Cetakan 1. Penerbit Rahim, Semarang, 2015.
4. Budioro B., Pengantar Pendidikan Kesehatan Masyarakat, Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang, 1998.
5. Halima, St., Rahman, M.A., Riskiyani, S. Persepsi Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi di Pondok Pesantren Manahilil

- Ulum Hidayiah Kaballang Kabupaten Pinrang. *Jurnal AKK*. 2014: 3(1) tersedia pada <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/9640>
6. Kamiasari, Y. Prabamurti, P.N., Riyanti, E. Gambaran Perilaku Mairil dan Nyempet Mantan Santri dan Santri Terhadap Pencegahan HIV/AIDS di Pondok Pesantren. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 2014; 9(1): 82-89.
 7. Kamilah, B. Perbedaan Pengetahuan Remaja Santri Mengenai Menstruasi di Pondok Pesantren Tradisional dan Modern di Madura. *Media Jurnal Biometrika dan Kependudukan*. 2012 ; 1(1) tersedia pada http://journal.unair.ac.id/filerPDF/abstrak_400540_tpjua.pdf
 8. Maslahah,W. Pembelajaran Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi pada Pesantren Lewat Kajian Kitab Kuning dan Poskestren di Pondok Pesantren Assalam Jambewangi Selopuro Blitar. Universitas Negeri Malang. 2012.
 9. Badan Pusat Statistik (BPS), BKKBN, Departemen Kesehatan RI, dan Macro International. *Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia 2007*. Calverton, Maryland, USA dan Jakarta : BPS dan Macro International, 2008; hal. 27-34
 10. Azra,Ayzumardi.Pendidikan Islam Tradisi dan Modernisasi Menuju Milenium Baru. Jakarta : PT.Logos Wacana Ilmu, 1999, cet.1 : hal.104-105
 11. Peberdy, Alyson dan Katz, Jeanne. *Promoting Health, Knowledge and Practice*. London:Macmillan,1997.
 12. Centers for Disease Control and Prevention. 2019. *Hygiene-related Diseases and Disorders*. Diakses dari: <https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/disease/index.html>
 13. World Health Organization. *Water, Sanitation, Hygiene, and Health: A Primer for Health Professionals*. 2019. Diakses dari: https://www.who.int/water_sanitation_health/publications/water-sanitation-hygiene-primer/en/
 14. American Academy of Pediatrics. *Healthy Children: Personal Hygiene*. 2017. Diakses dari: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Personal-Hygiene.aspx>
 15. KidsHealth. *Taking Care of Your Body: Answers for Girls with Autism*. 2019. Diakses dari: <https://kidshealth.org/en/parents/autism-girls.html>