

Sosialisasi *Personal Hygiene* Sebagai Pembiasaan Pola Hidup Bersih Sehat Di Pesantren Mukhtarul Faizin

Hanny Latifah, Rd.Kilma Kalimatul Mardiah, Muhamad Ihsan Qomarul Hayat,
Rega Chairul Rizky

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Garut

**Corresponding author*, email: divya.hanny@gmail.com

No. HP: 081221066245

Naskah diterima tanggal 17 Desember 2021 direvisi tanggal 29 Desember 2021 disetujui tanggal 30 Desember 2021

Abstrak

Hygiene diartikan sebagai ilmu yang membahas masalah kesehatan dan berbagai upaya untuk meningkatkan atau meningkatkan kesehatan. Kebersihan lingkungan merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi tingkat kesehatan lingkungan dan individu, terutama di masa pandemic covid-19 ini hidup bersih merupakan salah satu hal yang perlu untuk selalu disosialisasikan guna memutus mata rantai penyebaran virus covid-19. Tak terkecuali di pondok pesantren, pemahaman tentang kebersihan di Pesantren Mukhtarul Faizin terutama dalam upaya pencegahan penularan virus covid-19 masih perlu ditingkatkan karena pondok pesantren merupakan tempat yang cukup rawan untuk penyebaran virus covid-19 ini dikarenakan sarana dan prasarana pondok yang tersedia merupakan sarana umum yang digunakan banyak orang, sehingga perlu diberikan pemahaman lebih terutama terkait *personal hygiene* masing-masing santri. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pemahaman dan menumbuhkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kebersihan Para Santri sehingga dapat mencegah penularan penyakit. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah dengan memberikan penyuluhan pentingnya *personal hygiene*, sosialisasi pencegahan penyebaran virus covid-19 serta bersama-sama membersihkan lingkungan sekitar pondok pesantren. Hasil kegiatan dapat memberikan pemahaman santri dan warga di pondok pesantren akan pentingnya menjaga kebersihan, terutama dimulai dari diri sendiri dan diharapkan dapat menjadi pembiasaan untuk selalu menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat di kemudian hari.

Kata-kata kunci: *personal hygiene*; pencegahan covid-19; pondok pesantren.

Abstract

Hygiene is defined as the science that discusses health problems and various efforts to improve or improve health. Environmental cleanliness is one of the factors that greatly affects the level of environmental and individual health, especially during the covid-19 pandemic, clean living is one thing that needs to be socialized to break the chain of spread of the covid-19 virus. No exception in Islamic boarding schools, the understanding of cleanliness at the Mukhtarul Faizin Islamic Boarding School, especially in an effort to prevent the transmission of the Covid-19 virus, still needs to be improved because Islamic boarding schools are quite vulnerable places for the spread of the Covid-19 virus because the available cottage facilities and

infrastructure are public facilities. that is used by many people, so it is necessary to give more understanding, especially regarding the personal hygiene of each student. The purpose of this service activity is to provide understanding and raise awareness about the importance of maintaining the cleanliness of the Santri so as to prevent disease transmission. The method used in this service activity is to provide counseling on the importance of personal hygiene, socialize the prevention of the spread of the Covid-19 virus and jointly clean the environment around the Islamic boarding school. The results of the activity can provide an understanding of students and residents in Islamic boarding schools on the importance of maintaining cleanliness, especially starting from oneself and is expected to become a habit to always apply clean and healthy living habits in the future.

Keywords: personal hygiene; covid-19 prevention; islamic boarding school.

PENDAHULUAN

Penyebaran virus covid-19 masih belum selesai dan dibutuhkan penanganan yang lebih optimal dan serius, diantaranya adalah dengan menjaga kebersihan lingkungan sekitar dan juga kebersihan diri sendiri (*personal hygiene*). Salah satu yang menjadi perhatian kami adalah di pondok pesantren. Dimana kegiatan pondok pesantren merupakan kegiatan yang masih berjalan walaupun di masa pandemic seperti ini dan pondok pesantren merupakan tempat yang cukup rawan untuk penyebaran virus covid-19 ini dikarenakan sarana dan prasarana pondok yang tersedia merupakan sarana umum yang digunakan banyak orang, sehingga perlu diberikan pemahaman lebih terutama terkait *personal hygiene* masing-masing santri. Selain virus covid-19, penyakit lain pun dapat muncul yang disebabkan oleh kelalaian menjaga kebersihan diri sendiri (*Personal hygiene*) dan hal tersebut masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat di Indonesia terutama pada masyarakat dengan kemampuan literasi yang minim tentang menjaga kesehatan melalui kebersihan diri. Sedangkan, pola kebiasaan membersihkan diri tersebut tentunya sangat mendukung terciptanya lingkungan yang bersih serta berdampak pada tingkat kesehatan individu, keluarga dan lingkungan sekitar. Di pondok pesantren sangat penting kesadaran tersebut ditumbuhkan selain untuk penjagaan diri sendiri juga sebagai bentuk penjagaan lingkungan sekitar, karena sangat riskan jika ada 1 orang saja yang sakit, dapat menularkan ke santri-santri lainnya. Tingkat kontaminasi tersebut bisa berasal dari makanan ataupun peralatan baik yang berhubungan dengan individu tersebut maupun yang digunakan bersama-sama dengan para santri lainnya.

Pondok Pesantren Mukhtarul Faizin Garut menjadi objek pengabdian kepada masyarakat melalui pemeriksaan *personal hygiene*. Berdasarkan analisis situasi bahwa pondok pesantren ini belum pernah mendapatkan pemeriksaan serta penyuluhan terkait *personal hygiene*. Sehingga dengan demikian kami bermaksud untuk melakukan pemeriksaan terhadap siswi/santriwati di lingkungan Pesantren untuk mengetahui tingkat kebersihannya.

Kebersihan diri (*Personal hygiene*) yang buruk dapat meningkatkan resiko terinfeksi berbagai macam penyakit terutama di pondok pesantren. Para santri sering melakukan kontak fisik satu sama lainnya, diantaranya 1 kamar berisi beberapa orang, melakukan makan bersama, mengaji bersama, bermain bersama dan sebagainya yang kadang menyulitkan mereka untuk menjaga jarak dan menjaga kebersihan barang-barang atau sarana yang sering digunakan bersama. Jika tidak hati-hati dapat memungkinkan banyak kontak dengan benda-benda yang banyak mengandung kuman-kuman penyebab penyakit dan dapat saling menularkan satu sama lain.

Kontaminasi yang diperoleh dari tanah maupun benda-benda lain yang tidak bersih menjadi sumber utama penyebab terinfeksi penyakit. Kurangnya penerapan kebersihan diri seperti membiasakan mencuci tangan setelah beraktivitas, sebelum dan sesudah makan juga menambah resiko masuknya berbagai penyakit kedalam tubuh. memberikan pemahaman terhadap siswi / santriwati di pesantren terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pemahaman dan menumbuhkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kebersihan Para Santri sehingga dapat mencegah terjadinya penularan penyakit di pondok pesantren.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Wanita Mukhtarul Faizin Garut dengan jumlah santri sebanyak 50. Adapun kegiatan ini dilaksanakan dengan beberapa tahap, diantaranya:

Tabel 1. Jenis kegiatan dan metode pelaksanaan kegiatan pengabdian

Tahap	Jenis Kegiatan	Waktu	Metode
Tahap 1	survey ke lokasi pengabdian yakni Pondok Pesantren Mukhtarul Faizin yang melibatkan tim Pengabdian guna mengetahui kondisi	28 Juli 2020	pemantauan lingkungan dan pemantauan terhadap lingkungan pesantren dilakukan dengan mengamati kebersihan penyuluhan.

	awal sasaran yang akan dituju sekaligus melakukan pengajuan permohonan untuk melakukan pengabdian.			tingkat kebersihan dilingkungan pesantren serta wawancara secara langsung dengan pihak terkait.
Tahap kedua	penyuluhan pentingnya <i>hygiene</i>	tentang <i>personal</i>	8-9 Agustus 2020	Penyuluhan dilakukan kepada para santri di pesantren dengan metode interaktif yang menarik bagi para santri. gotong royong membersihkan lingkungan pesantren Bersama seluruh santri dan pengurus. Tahap ini dalam upaya mengecek dan menguji pemahaman para santri pasca 2 minggu diberikan penyuluhan pentingnya <i>personal hygiene</i> , hal ini bertujuan untuk mengevaluasi kegiatan serta melihat ada tidaknya perubahan pola kebersihan pada santri yang menjadi sasaran kegiatan.
Tahap ketiga	evaluasi /pemantauan		23 Agustus 2020	

Sumber: Hasil Observasi & Modifikasi Peneliti, 2021

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pesantren Mukhtarul Faizin merupakan salah satu pesantren atas yang berada di wilayah Sukaresmi Garut. Berdasarkan hasil observasi ke lapangan (pada tahap 1 kegiatan) didapatkan hasil bahwa para santri yang ada di lingkungan pesantren tersebut masih perlu ditingkatkan pemahaman terhadap sanitasi lingkungan sekitar dan *personal hygiene*. Salah satunya adalah para santri belum begitu faham pentingnya 3M dalam upaya pencegahan penyebaran virus covid-19, yaitu menjaga jarak, mencuci tangan dan menggunakan masker. Kondisi yang terlihat para santri masih belum membiasakan diri mencuci tangan saat akan melakukan aktifitas dan setelah melakukan aktifitas, juga tidak selalu menggunakan masker, selain itu kebersihan sarana belajar, pondok, serta kamar mandi pun belum begitu bersih. Hal ini dikhawatirkan dapat mempercepat penularan virus, mempengaruhi tingkat kotaminasi terhadap beberapa mikroorganisme yang kemungkinan akan menginfeksi individu tersebut.



Gambar 1. Sosialisasi Personal Hygiene kepada santri

Faktor-faktor *hygiene* dan sanitasi pesantren sangat ditentukan oleh beberapa faktor yaitu pengelola pesantren yang berwenang, pegawai pengelola kebersihan sarana dan prasarana dan santriwati dalam menjaga kebersihan dan keindahan, namun hal itu sering tidak berjalan lancar. Berdasarkan dari pengamatan lapangan melalui kunjungan dapat disimpulkan bahwa keberadaan pesantren dapat dikategorikan cukup dari standar namun masih perlu banyak dilakukan pembenahan. Oleh karena itu perlu dilakukan pemahaman terhadap pelaku kepentingan untuk dapat mensosialisasikan kepada pihak terkait untuk selalu menjaga kebersihan dan menjadikan pola hidup bersih merupakan sebuah kebutuhan yang akan berdampak pada kesehatan serta berakibat pada kesejahteraan pesantren.

Setelah menihat kondisi tersebut, kemudian tim pengabdi datang kembali ke pondok pesantren sesuai dengan jadwal yang disepakati bersama yaitu untuk melakukan aksi bersih-bersih pesantren secara gotong royong. Setelah aksi bersih-bersih dilanjutkan dengan penyuluhan pentingnya *personal hygiene* serta sosialisasi 3M untuk menjaga dan menghentikan penularan virus covid-19.

Selain itu beberapa hal yang kami lakukan adalah pemasangan famplet juga poster-poster kampanye pencegahan penyebaran virus covid-19 di dinding-dinding pesantren, dengan demikian dapat menjadi pengingat dan membuat mereka waspada akan pentingnya menjaga *personal hygiene* dan juga menjaga kebersihan lingkungan sekitar.



Gambar 2. Kegiatan bersih-bersih lingkungan pesantren dan pemasangan poster prokes

2 minggu pasca penyuluhan tim pengabdian kembali ke pondok untuk melakukan pemantauan dan hasilnya alhamdulillah sudah tampak ada perbaikan, diantaranya banyak yang menggunakan masker, lingkungan lebih bersih dan tertata, serta kebersihan sarana dan prasarana pun tetap terjaga dengan baik. Tidak lupa kami pun mengingatkan kepada pengelola untuk secara berkala melakukan penyemprotan dengan menggunakan disinfektan di tempat-tempat yang sering digunakan Bersama-sama.

Harapan kami ke depannya semoga kegiatan ini menjadi awal yang baik menjadikan warga pesantren lebih faham akan pentingnya personal hygiene dan menjaga kebersihan lingkungan, harapan kami juga pihak pemerintah melalui desa setempat dapat melakukan pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam upaya pengembangan program promosi kesehatan dan perilaku hidup bersih dan sehat yang lebih terarah, terencana, terpadu dan berkesinambungan. Adanya kebijakan dan dukungan dari pemerintah tentunya sangat penting untuk pembinaan PHBS di Pesantren demi terwujudnya pesantren sehat. Disamping itu, peran dari berbagai pihak terkait (Tim Pembina dan pelaksana Kesehatan Pesantren) juga penting untuk mengadakan pemantauan dan sosialisasi secara berkala. dengan menitik beratkan kepada upaya sanitasi atau pengawasan berbagai faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi derajat kesehatan manusia.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pemantauan di lapangan pasca diberikan penyuluhan, *personal hygiene* di lingkungan pesantren sudah tampak lebih baik. Hal ini dibuktikan dengan kebersihan area pesantren, sudah dilengkapi sarana dan prasarana untuk kesehatan dan kebersihan dan bahkan pihak pesantren telah menyiapkan pengelola khusus penanggung jawab di bidang kebersihan. Namun demikian, untuk menjadi sebuah kebiasaan yang baik tentunya masih perlu dilakukan pembenahan serta pemantauan secara berkala dan berkesinambungan supaya kebersihan dapat ditingkatkan lagi dan PHBS dapat diimplementasikan dengan baik menuju predikat pesantren bersih dan dapat dijadikan sebagai percontohan bagi masyarakat sekitar lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada pesantren Mukhtarul Faizin yang telah bersedia menjadi lokasi pengabdian sehingga kegiatan berjalan dengan lancar juga kepada seluruh tim yang terlibat dari awal sampai akhir pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, U. F. (2016). Kesehatan Lingkungan. *Kesehatan Masyarakat*, 3, 148.
- DepkesRI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia, 322Yuli, P. (2019). *Perilaku {Bibliography}Hidup Bersih Dan Sehat*. Nuha Medika.
- Fatonah, S. (2018). Higiene Dan Sanitasi Makanan. Semarang: Unnes Press
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat*. (2008) (4th ed.). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Linda, T. (2019). *Panduan Pencegahan Infeksi untuk Fasilitas Pelayanan Kesehatan dengan Sumber Daya Terbatas* (1st ed.). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Purnawijayanti, H. A. (2001). *Sanitasi Higiene Dan Keselamatan Kerja Dalam Pengolahan Makanan*. Yogyakarta: Kanisius.
- Septiani Ayunda. 2020. *bagaimana-cara-mencegah-dan-menghindari-virus corona* detikHealth.
- Tarwoto, M. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika
- World Health Organization (2020). Pencegahan dan Pengendalian Infeksi di fasilitas Pelayanan Kesehatan Pedoman Ringkas.