

Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Santri Di Masa Pandemi Covid-19

Shahibah Yuliani¹, Nova Scerviana²

^{1,2}Universitas Negeri Jakarta

Jl. Rawamangun Muka No. 11, Rawamangun Jakarta Timur No telpon 021-4898486

E-mail : shahibah-yuliani@unj.ac.id¹, nova.scerviana@unj.ac.id²

ABSTRAK

Perlindungan terhadap anak sangat penting, terlebih di masa pandemic covid-19. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) mampu mengurangi angka kesakitan dan kematian anak usia sekolah. DKI Jakarta merupakan provinsi yang memiliki kasus covid yang tinggi dan kelurahan Duren Sawit tak luput dari penyebaran kasus tersebut. Terdapat dua rumah Qur'an yang diinapi oleh para santri. Peneliti melihat kesadaran para santri dalam mematuhi protokol kesehatan masih kurang, pasalnya masih kerap ditemui tidak memakai masker dan gemar bermain di luar asrama. Oleh karena itu, artikel penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran perilaku hidup bersih dan sehat santri di masa pandemi covid-19 dengan subyek penelitian santri di Rumah Tahfidz Al-Maun dan santri di Daar El Al-Hufaz. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif melalui survei dengan skala likert yang didukung dengan teknik wawancara. Variabel yang diteliti adalah perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Analisis data kuantitatif yang digunakan ada tiga kategori, tinggi, sedang, dan rendah. Hasil penelitian ini menggambarkan perilaku hidup bersih dan sehat santri pada aspek mengkonsumsi makanan bergizi, olah raga secara teratur, memberantas jentik nyamuk, menghindari aktivitas merokok, dan memperhatikan berat- tinggi badan, tergolong tinggi. Kemudian untuk memastikan kebersihan jamban dan sanitasi lingkungan, menguras dan membersihkan kamar mandi, dan membuang sampah memiliki kriteria sedang. Sementara, pada aspek membersihkan tangan, masih tergolong rendah.

Kata kunci : Covid-19, Anak Usia Sekolah, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

ABSTRACT

Protection of children is very important, especially during the COVID-19 pandemic The application of clean and healthy living behavior (PHBS) is able to reduce the morbidity and mortality of school-age children. DKI Jakarta is a province that has a high number of COVID-19 cases and the Duren Sawit sub-district has not been spared the spread of the case. There are two Qur'an houses where the students stay. Researcher saw that the awareness of students in complying with health protocols is still lacking, Because that they are often found not wearing masks and like to play outside the dormitory. Therefore, this research article aims to see a description of the clean and healthy living behavior of students during the COVID-19 pandemic with the research subjects of students at Tahfidz Al-Maun House and students at Daar El Al-Hufaz. This study uses a descriptive quantitative method through a survey with a Likert scale supported by interview techniques. The variables studied were clean and healthy living behavior (PHBS). There are three categories of quantitative data analysis, high, medium, and low. The results of this study describe the clean and healthy behavior of students in the aspect of consume

nutrition food, sports activities, eradicating mosquito larvae, avoid smoking, and weight boddies attention, which is classified as high. Then to ensure the cleanliness of the toilets and environmental sanitation, draining and cleaning the bathroom, and disposing of garbage have moderate criteria. Meanwhile, in terms of hand cleaning, it is still relatively low

Keyword : *Covid-19, Clean and Healthy Living Behavior*

1. PENDAHULUAN

Sebagai Ibu Kota Indonesia, DKI Jakarta punya andil dalam mengentaskan masalah lingkungan hidup, terlebih wilayah tersebut sangat tinggi dalam penyebaran Covid-19. Peneliti terfokus pada anak usia sekolah yang bermukim di asrama, dalam hal ini adalah para santri di Rumah Tahfidz Al-Maun dan para santri di Daar El Al-Hufaz. Secara geografis, asrama mereka berdekatan, yakni di Komplek Dolog Jaya, Duren Sawit.

Berdasarkan observasi selama pandemic Covid-19, pembelajaran menjadi berubah. Para santri yang bermukim di asrama belajar online secara daring. Santri di rumah tahfidz Al-Maun pada tingkat SMP mereka belajar menggunakan system paket di PKBM Duren Sawit. Sementara terdapat santri pada tingkat menengah atas mereka belajar di sekolah formal. Selain pembelajaran formal secara daring, tentu saja mereka dibekali banyak ilmu agama, konsentrasi pada Al-Quran. Dalam keseharian ada system piket dan melakukan kerja bakti. Meski terdapat pendampingan di asrama mereka sering terkena penyakit, di antaranya penyakit kulit, flu, dan rentan dengan penularan penyakit, salah satunya adalah Covid-19. Pemahaman lingkungan mereka dapatkan dari guru di sekolah melalui

pembelajaran IPS. Beberapa ayatsuci Al-Quran dan Hadist Qudsi juga banyak yang menjelaskan sekaligus seruan untuk melestarikan lingkungan dan menjaga kesehatan.

Anak berdasarkan Undang-Undang No. 35 Tahun 2014 tentang perubahan atas undang-undang nomor 23 tahun 2002 adalah bagian yang tidak terpisahkan dari keberlangsungan hidup manusia dan keberlangsungan bangsa dan negara. Maka perlindungan terhadap anak menjadi penting. anak dengan usia sekolah merupakan usia yang rentan untuk mengalami berbagai jenis penyakit. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat mampu mengurangi angka kesakitan dan kematian anak usia sekolah. (Aspiah & Mulyono, 2020)

Penelitian kualitatif yang berjudul Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Santri Putri Pesantren X Yogyakarta yang ditulis bahwasannya santri memiliki kebiasaan meninggalkan kamarnya dalam keadaan tidak rapi atau berantakan. Selain itu, santri juga belum pernah diajarkan tata cara membersihkan dan menata tempat tidur dan spre. Santri beranggapan bahwa hidup pesantren itu hidup apa adanya. Hal tersebut menyiratkan sikap semau gue atau tidak peduli dalam hal kebersihan dan kerapian kamar. (Machfutra et al., 2018)

Oleh karena itu, artikel penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran perilaku hidup bersih dan sehat santri di masa pandemi covid-19 dengan subyek penelitian santri di Rumah Tahfidz Al-Maun dan santri di Daar El Al-Hufaz.

2. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Menurut Suharsimi (2005: 234) penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, melainkan hanya menggambarkan apa adanya tentang variabel, gejala, atau keadaan.

Populasi dari penelitian ini adalah santri dari Rumah Tahfiz Al-Maun dan Daar El Al-Hufaz dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 38 santri. Adapun teknik pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner dengan skala likert kemudian data dianalisis dengan menghitung rata-rata jawaban berdasarkan skoring setiap jawaban dari responden yang kemudian dikategorisasikan dan dipersentasekan

3. LANDASAN TEORI

PHBS merupakan kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sedangkan pengertian PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui

individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat,. (Indonesia, 2009) PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dalam SDGs merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan yang menimbulkan dampak jangka pendekdi dalam peningkatan kesehatan padatiga tempat antara lain, pada lingkupanggota keluarga, masyarakat umum, serta sekolah (Kemenkes RI, 2015 dalam (Mangemba, Musaidah, 2021)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya promosikesehatan yang bertujuan agar masyarakat dapat tinggal di lingkungan yang bersih dan sehat. Program PHBS ditatanan rumah tangga memiliki peran yang sangat penting dalam kejadian penyakit menular dan penyakit tidak menular. Hasil penelitian di Bandung Jawa Barat, bahwa penyakit menular atau tidak menular baik di daerah perkotaan maupun kumuh perkotaan tinggi hal itu dikarenakan PHBS warganya, meskipun ada faktor lain yang berperan, yaitu perubahan iklimyang mungkin menjadi faktor risiko untuk terjadinya penyakit (Raksanagara& Raksanagara, 2016) jika masalah pandemi belum berakhir tentu saja upaya peningkatan PHBS perlu dijaga, karena penularan virus corona yang sangat cepat.

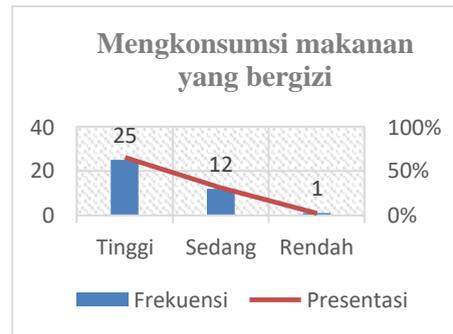
Salah satu indikator dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). CTPS merupakan salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari-jemari menggunakan air dan sabun untuk menjadi bersih serta merupakan salahsatu upaya pencegahan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan menjadi salah satu agen yang membawa kuman dan

menyebabkan pathogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun tidak langsung (Woro Hapsari, 2018). Di Indonesia pelaksanaan cuci tangan pakai sabun atau CTPS sering kali masih dipandang sebelah mata atau dianggap sebagai hal yang sepele. Padahal tindakan ini merupakan sebuah upaya memutuskan mata rantai mikroorganisme termasuk virus sebagai sumber penyakit (Afriyani Rahmawati et al., 2020)

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan penyebaran angket peneliti di lapangan, maka perilaku hidup bersih dan sehat santri rumah Qur'an diperoleh delapan indikator, yakni 1) mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, 2) mengkonsumsi makanan sehat 3) menggunakan jamban yang bersih dan sehat, 4) olahraga yang teratur dan terukur, 5) memberantas jentik nyamuk, 6) menghindari merokok, 7) menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, dan 8) membuang sampah pada tempatnya.

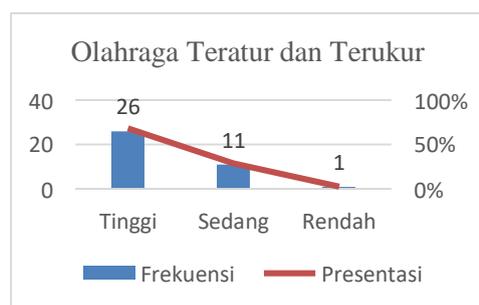
Hasil penelitian ini menggambarkan perilaku hidup bersih dan sehat santri pada aspek mengkonsumsi makanan bergizi, olahraga secara teratur, menghindari rokok, memberantas jentik nyamuk, dan memperhatikan berat-tinggi badan, tergolong tinggi. Hal tersebut tergambar pada grafik sebagai berikut:



Grafik 1 Mengonsumsi makanan bergizi

Berdasarkan grafik 1, terdapat 25 responden atau 66% responden memiliki kriteria tinggi dalam mengkonsumsi makanan sehat. Hal tersebut dikarenakan para santri sudah disiapkan makanan kesehariannya. Kendati demikian, para santri juga masih banyak yang jajan di luar sekitar asrama, sehingga makanan yang dikonsumsi sulit terkontrol.

Selain mengkonsumsi makanan bergizi, aktivitas olahraga juga rutin dilakukan para santri. Hal tersebut tergambar pada grafik 2 berikut ini:

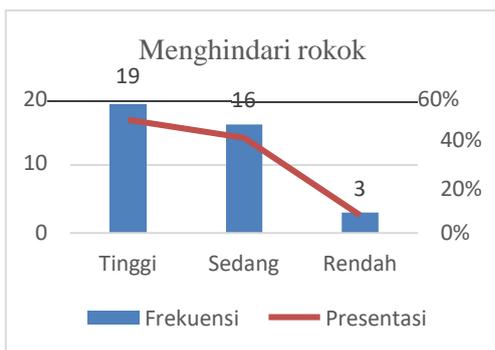


Grafik 2. Aktifitas Olahraga

Berdasarkan grafik 2, responden memiliki kriteria tinggi, yakni sebanyak 26 anak atau 68% yang rutin berolahraga. Kemudian melalui wawancara peneliti, para santri memiliki waktu untuk berolahraga biasanya pada

hari Minggu. Mereka menyewa salah satu lapangan futsal secara berpatungan. Selain itu di masjid Al-Maghfiroh sekitar rumah tahfidz santro terdapat peralatan tenis meja, stadion bulu tangkis yang biasa juga dipakai oleh para santri.

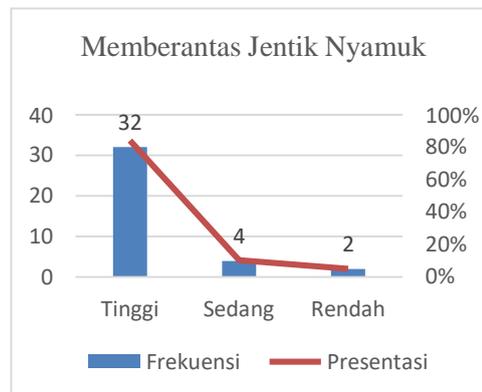
Terkait dengan perilaku merokok santri, peneliti mengukur perilaku santri menutup hidung ketika di dekatorang yang merokok dan menghindari orang yang merokok, karena dalam peraturan rumah Qur'an sendiri terdapat larangan merokok pada santri. Perilaku menghindari rokok tersebut tergambar pada grafik 3 berikut ini:



Grafik 3 Menghindari Merokok

Berdasarkan grafik 3, responden memiliki kriteria tinggi, yakni sebanyak 19 anak atau 50% yang menghindari rokok.

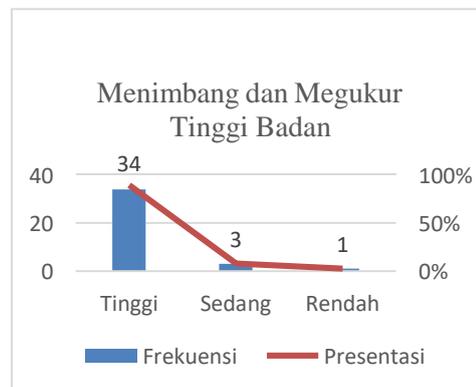
Kemudian dalam kegiatan memberantas jentik nyamuk, responden memiliki kriteria tinggi sebagaimana tergambar pada grafik 4 berikut ini:



Grafik 4 Memberantas Jentik Nyamuk

Berdasarkan grafik 4, sebanyak 32 responden atau 84% responden rutin memberantas jentik nyamuk. Setiap hari mereka memiliki jadwal piket. Pada kegiatan piket tersebut pemeriksaan jentik nyamuk dilakukan.

Kemudian dalam menjaga keseimbangan tubuh, para santri kerap memperhatikan berat dan tinggi badan. Hal tersebut tergambar pada grafik 5 berikut:

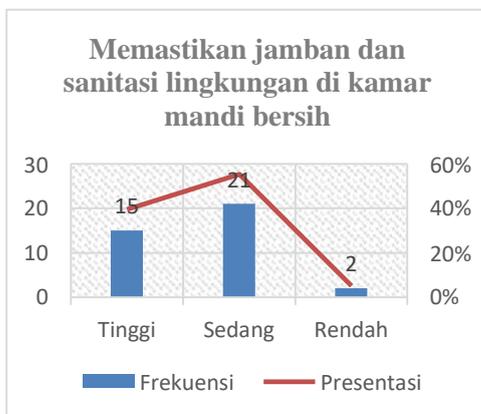


Grafik 5 Menimbang dan Mengukur Tinggi Badan

Berdasarkan grafik 5 tersebut, terdapat 34 responden atau 89% responden yang rutin memperhatikan berat dan tinggi badan.

Adapun hasil kuesioner responden yang memiliki kriteria sedang terdapat pada aspek kebersihan jamban dan sanitasi lingkungan, menguras dan membersihkan kamar mandi, dan membuang sampah memiliki kriteria sedang.

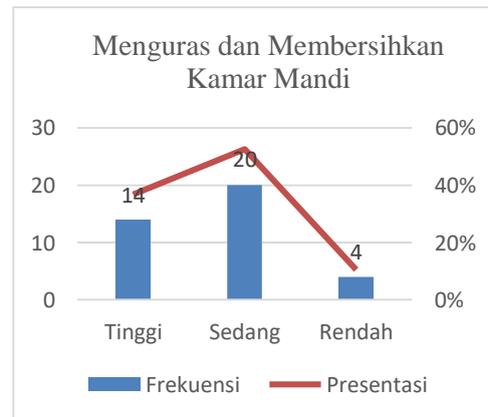
Perilaku memastikan jamban dan sanitasi lingkungan di kamar mandi tetap bersih memiliki kriteria sedang. Sebagaimana terdapat pada grafik 6 berikut ini:



Grafik 6 Perilaku membersihkan jamban dan sanitasi lingkungan

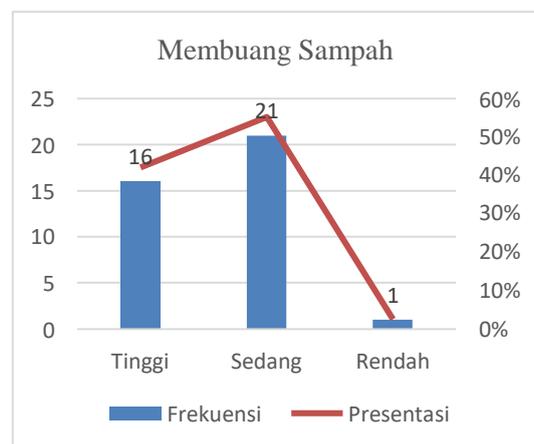
Berdasarkan grafik 6, perilaku membersihkan jamban dan sanitasi lingkungan memiliki kriteria sedang, yakni terdapat 21 responden atau 55% responden. Untuk memastikan jamban dan sanitasi lingkungan bersih para santri menyiram kloset sampai bersih setelah digunakan dan membersihkan kamar mandi secara rutin.

Aktivitas menguras kamar mandi memiliki kriteria sedang, digambarkan pada grafik 7 berikut ini:



Grafik 7 Menguras dan membersihkan kamar mandi

Berdasarkan grafik 7, terdapat 14 respon yang memiliki kriteria tinggi, dan didominasi dengan kriteria sedang pada 20 responden. Kemudian Untuk perilaku menjaga lingkungan lainnya dalam membuang sampah terdapat pada grafik 8 berikut ini:



Grafik 8 Membuang sampah

Berdasarkan grafik 8, perilaku membuang sampah memiliki kriteria sedang dengan 21 responden atau 55%. Kendati demikian sebagian para santri sudah mulai memilah sampahnya

Santri Rumah tahfidz AL-Maun menabung sampah di Bank Sampah Menara Samawa, Pondok Kelapa.

Sementara, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) santri pada aspek membersihkan tangan, masih tergolong rendah. Hal tersebut tergambar dalam grafik 9 berikut ini:



Grafik 9 Membersihkan tangan

Berdasarkan grafik 9, bahwasannya kebersihan tangan yang diukur adalah mencuci tangan menggunakan sabun, mencuci tangan dengan sabun setelah buang air, mencuci tangan dengan air yang mengalir, mencuci tangan setelah memegang uang, dan mencuci tangan setelah beraktivitas di luar. Kegiatan mencuci tangan setelah beraktivitas cenderung tinggi 63%, sementara yang memiliki kriteria rendah adalah setelah santri memegang uang. Makah al tersebut menjadi perhatian peneliti di masa pandemic covid-19 ini.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) santri memiliki kriteria tinggi pada aspek mengkonsumsi makanan bergizi, olah raga secara teratur, memberantas jentik nyamuk, menghindari aktivitas merokok, dan memperhatikan berat-tinggi badan, tergolong tinggi. Kemudian untuk memastikan kebersihan jamban dan sanitasi lingkungan, menguras dan membersihkan kamar mandi, dan membuang sampah memiliki kriteria sedang. Sementara, pada aspek membersihkan tangan, masih tergolong rendah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam artikel ini peneliti ucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang membantu dan mendukung kegiatan penelitian ini, di antaranya:

1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Jakarta, yang diketuai oleh Bapak Prof. Dr. Ucu Cahyana, M.Si yang telah menyetujui dan mendanai penelitian hibah ini
2. Dekan Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Sarkadi, M.Si yang telah mendukung terlaksananya penelitian hibah muda ini

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta
- Afriyani Rahmawati, Carolina Wurisetyaningrum Marland, Eka Putri Wahyuni, Husnul Aliffa Zulkarnaen,

- Meissy Okasari, Nasyafia Febri Alfani, & Rizky Lusiana. (2020). Analisis Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 7(01), 38–50. <https://doi.org/10.21009/jkkp.071.04>
- Aspiah, A., & Mulyono, S. (2020). Peran Perawat Sekolah dalam Memberikan Edukasi Kesehatan Terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Sekolah: Tinjauan Literatur. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(April), 26. <https://doi.org/10.33846/sf11nk24>
- Machfutra, E. D., Noor, A., Luxiarti, R., & Mutmainah, N. F. (2018). Hygienic and Healthy Behaviour of Female Islamic Boarding House. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 21, 1410–2935.
- Mangemba, Musaidah, N. (2021). *Mewujudkan Masyarakat Desa Sehat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Creating A Healthy Village Community Through*. 1(1), 23–26.
- Raksanagara, A., & Raksanagara, A (2016). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sebagai Determinan Kesehatan Yang Penting Pada Tatanan Rumah Tangga Di Kota Bandung. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 1(1), 30–34. <https://doi.org/10.24198/jsk.v1i1.10340>
- Woro Hapsari, A. I. I. I. N. (2018). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dengan Metode Demonstrasi dan Booklet pada Siswa Kelas VI SDN Kalisapu 04 Slawi. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 9(1)