



PUSAT PROMOSI KESEHATAN  
KEMENTERIAN KESEHATAN RI.

Gedung Prof. Dr. Sujudi Lt. 10  
Jl. Rasuna Said Blok X-5 Kavling 4-9  
Telp./Fax. (021) 5203873  
[www.promkes.depkes.go.id](http://www.promkes.depkes.go.id)



MAJELIS PEMBINA KESEHATAN UMUM  
PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah  
Jl. Menteng Raya No. 62 Jakarta 10340  
Telp./Fax. (021) 3911915  
[www.mpku.or.id](http://www.mpku.or.id)



PUSAT PROMOSI KESEHATAN  
KEMENTERIAN KESEHATAN RI.



MAJELIS PEMBINA KESEHATAN UMUM  
PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

# BUKU PEDOMAN SANTRI HUSADA SEHAT BERKEMAJUAN





# **PEDOMAN SANTRI HUSADA SEHAT BERKEMAJUAN**

**PANDUAN UNTUK SANTRI HUSADA PONDOK PESANTREN MUHAMMADIYAH  
DALAM MENCIPTAKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT**

**Kegiatan Kerjasama**

**Majelis Pembina Kesehatan Umum (MPKU) Pimpinan Pusat Muhammadiyah  
dengan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat**

**Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat  
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia**

**TAHUN 2019**



## SAMBUTAN MAJELIS PEMBINA KESEHATAN UMUM PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

اَللّٰهُمَّ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ

Pertama-tama, marilah kita panjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas karunia-Nya kita semua dalam keadaan sehat wal'afiat serta dengan perkenan-Nya kita dapat melaksanakan amanah dengan sebaik-baiknya.

Atas nama Majelis Pembina Kesehatan Umum (MPKU) Pimpinan Pusat Muhammadiyah, kami menyambut baik dengan diterbitkannya "Buku Pedoman Santri Husada Sehat Berkemajuan" yang telah disusun oleh Bidang Kesehatan Masyarakat MPKU Pimpinan Pusat Muhammadiyah dengan tim pendamping pelaksana dari Direktorat Jenderal Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buku pedoman ini memberikan informasi da'wah bil hal secara nyata kepada masyarakat khususnya dalam bidang promosi kesehatan melalui program pencegahan stunting.

Muhammadiyah melalui MPKU Pimpinan Pusat Muhammadiyah merupakan mitra yang ikut memperkuat masyarakat dan membantu program-program pemerintah dalam bidang kesehatan, selain menyediakan pelayanan dan sumber daya kesehatan yang tepat. Muhammadiyah juga telah memiliki pengalaman yang memadai karena dukungan umat Islam yang sangat peduli kesehatan di negeri ini.

Ucapan terima kasih dan apresiasi kepada dr. Esty Martiana Rachmie, M.Kes. sebagai Wakil Ketua MPKU Pimpinan Pusat Muhammadiyah Bidang Kesehatan Masyarakat dan tim yang dipimpin oleh Dr. Emma Rachmawati, Dra. M.Kes. yang telah bekerja keras dalam penyelesaian buku ini. Semoga buku pedoman ini menjadi dasar upaya promosi kesehatan yang berkelanjutan bagi Amal Usaha Kesehatan Muhammadiyah – 'Aisyiyah. Semoga amal ibadah kita semua diterima Allah SWT. Aamiin.


*Nashrun minallah wa fathun qariib*

اَللّٰهُمَّ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ

Jakarta, 29 Dzulhijjah 1441 H  
30 Agustus 2019 M

Ketua MPKU PP Muhammadiyah



  
Drs. H.M. Agus Samsudin, MM.  
NBM : 551.318



**Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Alamat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah / Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340

Telp. 021-3911915, Faks. 021-3911915, Email: [mpkuppunuh@gmail.com](mailto:mpkuppunuh@gmail.com)

Website: [www.mpkku.or.id](http://www.mpkku.or.id)

**SAMBUTAN**  
**KETUA LEMBAGA PENGEMBANGAN PESANTREN**  
**PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH**

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Pesantren telah berperan dalam pembangunan bangsa Indonesia. Banyak tokoh pergerakan nasional lahir dari kalangan pesantren. Azyumardi Azra, mencatat tiga peran utama yang telah dilakukan oleh pesantren. *Pertama*, transmisi ilmu pengetahuan agama. *Kedua*, pemeliharaan tradisi keislaman. dan *ketiga*, mencetak ulama. Di samping ketiga peran tradisional tersebut, Azra juga mencatat bahwa kini banyak pesantren yang telah melampaui peran tradisional tersebut dengan mengembangkan diri sebagai pusat pengembangan masyarakat melalui berbagai program seperti koperasi, wirausaha, pengembangan pertanian, perekonomian, sains dan teknologi, dan Pos Kesehatan Pesantren (Poskestren).

Akan tetapi, pesantren kerap kali diidentikkan dengan lingkungan yang kumuh, tidak bersih dan tidak sehat. Fakta empirik memang menunjukkan bahwa sebagian pesantren belum menerapkan pola hidup bersih dan sehat, karena beberapa faktor. *Pertama*, pesantren cenderung menerapkan pola hidup sederhana yang dimaknai secara keliru, yaitu hidup ala kadarnya dan apa adanya. *Kedua*, pembinaan dan pembudayaan hidup bersih dan sehat belum sepenuhnya menjadi komitmen kuat para pengelola dan santri. *Ketiga*, panduan hidup bersih dan sehat belum dijalankan secara konsisten. *Keempat*, keterbatasan sarana dan prasarana yang menunjang pola hidup bersih dan sehat, seperti penyediaan sarana olah raga (lapangan tenis meja, lapangan volley ball, futsal, dan sebagainya). *Kelima*, kesadaran pengelolaan sampah dan limbah menjadi produk yang bernilai tinggi belum dikembangkan. Misalnya, penyediaan bank sampah dan alat pengolahannya menjadi pupuk organik yang bisa dipasarkan dan/atau digunakan menyuburkan tanaman di lingkungan pesantren. Oleh karena pesantren adalah aset bangsa yang dipandang sebagai benteng moral dan spiritual, maka dipandang perlu diciptakan dan dikembangkan budaya dan pola hidup bersih dan sehat di lingkungan pesantren Muhammadiyah.

Kami menyambut baik disusunnya Buku Pedoman Santri Husada yang merupakan kegiatan kerjasama antara Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dengan Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah yang diikuti dengan kegiatan Workshop Pesantren Sehat, semoga kegiatan ini berdampak pada perilaku hidup sehat warga pesantren Muhammadiyah, Aamiin.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Jakarta, 29 Dzulhijjah 1441 H  
30 Agustus 2019 M



Ketua LPP PP Muhammadiyah,

  
Dr. H. Maskuri, MEd.



**Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Alamat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah / Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340

Telp. 021-3911915, Faks. 021-3911915, Email: [mpkuppunuh@gmail.com](mailto:mpkuppunuh@gmail.com)

Website: [www.mpkku.or.id](http://www.mpkku.or.id)

## DAFTAR ISI

SAMBUTAN.....	2
DAFTAR ISI.....	4
BAB I_PENDAHULUAN.....	6
A. Latar Belakang .....	6
B. Landasan Hukum.....	8
C. Ruang Lingkup .....	9
BAB II_PROGRAM SANTRI HUSADA SEHAT BERKEMAJUAN .....	11
A. Pengertian Santri Husada.....	11
B. Tujuan.....	11
C. Kriteria Santri Husada Sehat Berkemajuan .....	11
D. Tugas dan Kewajiban Santri Husada Sehat Berkemajuan .....	12
E. Kegiatan Santri Husada Sehat Berkemajuan.....	12
F. Hasil yang Diharapkan.....	12
BAB III_PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI PESANTREN.....	14
A. Definisi Sehat .....	14
B. Definisi PHBS di Pesantren .....	14
C. Indikator PHBS di Pesantren .....	14
D. Mencuci Tangan Pakai Sabun.....	15
E. Membuang sampah pada tempatnya .....	16
F. Jajan di kantin sekolah yang sehat.....	17
G. Menggunakan jamban sehat .....	18
H. Berolahraga yang teratur dan terukur .....	20
I. Memberantas jentik nyamuk.....	21



J. Tidak merokok di sekolah .....	23
K. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan .....	25
L. Menjaga kebersihan diri.....	26
M. Memelihara kesehatan reproduksi.....	26
N. Memelihara kesehatan jiwa .....	27
O. Mengonsumsi makanan sehat.....	29
P. Menggunakan air bersih .....	30
<b>BAB IV_PENYELENGGARAAN PESANTREN SEHAT .....</b>	<b>31</b>
A. Pengertian Pesantren Sehat.....	31
B. Pengorganisasian Pesantren Sehat .....	32
C. Konsep Pengembangan dan Penyelenggaraan Pesantren Sehat.....	34
D. Survei Mawas Diri (SMD) .....	35
E. Musyawarah Masyarakat Pesantren (MMP).....	36
F. Perencanaan Kegiatan Pesantren.....	37
G. Pemantauan dan Evaluasi.....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>40</b>
Lampiran 1. Instrumen Survei Mawas Diri.....	41
Lampiran 2. Instrumen Musyawarah Masyarakat Pesantren.....	43
<b>TIM PENULIS .....</b>	<b>45</b>



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2012 memotret beberapa kondisi kesehatan remaja. Dalam survei tersebut disebutkan bahwa tiga dari 10 remaja wanita mengaku mengetahui seseorang yang mereka kenal secara pribadi mengalami kehamilan yang tidak diinginkan. Selain itu, dalam survei tersebut juga dinyatakan bahwa 39% remaja pria dan 5% remaja wanita pernah meminum alkohol. Dalam penggunaan obat terlarang, terdapat 4% remaja pria telah menggunakan obat-obatan terlarang. Dalam hal perilaku merokok, 53% remaja pria tergolong sebagai perokok.

Salah satu institusi yang memegang peranan penting dalam membentuk perilaku remaja termasuk perilaku sehat ialah institusi Pendidikan. Sebagai negara dengan Muslim terbanyak di dunia, institusi Pendidikan Islam di Indonesia telah berkembang sejak lama. Pendidikan Pesantren mampu membangun karakter yang sesuai dengan moral Islam dan juga budaya lokal Indonesia. Pondok pesantren yang ada di Indonesia berjumlah 27.218 lembaga, terdiri dari 13.446 (49,4%) pondok pesantren salafi/salafiah (tradisional), 3.064 (11,3%) pondok pesantren salafi/salafiah (modern), dan pondok pesantren terpadu/kombinasi sebanyak 10.708 (939,3%) dengan jumlah santri sebanyak 3.624.738 orang. Dari jumlah santri tersebut, laki-laki terdiri 1.895.580 (52,0%) dan perempuan 1.747.158 (48,0%) dengan rata-rata usia santri berusia antara 7-19 tahun (EMIS Kemenag 2010/2012 dalam Kemenkes, 2013).

Berdasarkan latar belakang terkait dengan masalah kesehatan remaja yang telah disebutkan dan jumlah Pondok Pesantren (Pontren) yang cukup banyak tersebar di Indonesia, maka diperlukan sebuah Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat (UKBM) di Pondok Pesantren untuk dapat menciptakan perilaku kesehatan di kalangan santri. Upaya kesehatan yang perlu dilakukan di Pondok Pesantren juga tentunya perlu dilakukan secara lintas sektor yakni pendidikan dan kesehatan serta lintas aktor baik organisasi kemasyarakatan, swasta maupun Pemerintah sehingga pembangunan kesehatan dapat dilakukan lebih cepat dan tersistematis.



Muhammadiyah sebagai salah satu ormas dengan amal usaha terbesar di Indonesia. Organisasi yang didirikan pada 18 November 1918 memiliki 3 bidang usaha pembaharuan yakni bidang keagamaan, pendidikan dan kemasyarakatan. Dalam bidang Pendidikan, Muhammadiyah, data Lembaga Pengembangan Pesantren Pimpinan Pusat Muhammadiyah (LP2 PPM) menunjukkan bahwa jumlah Pondok Pesantren Muhammadiyah sebesar 324 Pondok Pesantren yang tersebar di hampir seluruh wilayah Tanah Air. Muhammadiyah juga memiliki sebuah Majelis yang mengurus kesehatan dan kesejahteraan umat yakni Majelis Pembina Kesehatan Umum (MPKU) Pimpinan Pusat Muhammadiyah.

Muhammadiyah terus melakukan dakwah pencerahan serta bersinergi baik dengan pemerintah pusat maupun pemerintah daerah serta dalam berbagai hal baik pendidikan, kesehatan dan ekonomi agar dapat mewujudkan cita-citanya yakni terciptanya Indonesia yang berkemajuan. Dalam hal kesehatan, MPKU PP Muhammadiyah telah menjalin kerjasama dengan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI dalam pelaksanaan pengembangan program promosi kesehatan di Rumah Sakit Muhammadiyah dan 'Aisyiyah serta mendorong pelaksanaan Germas (Gerakan Masyarakat Sehat) di kalangan masyarakat dengan melakukan sinergi dengan cabang, ranting dan desa binaan Muhammadiyah.

Di tahun 2019, MPKU PP Muhammadiyah bekerjasama dengan Lembaga Pengembangan Pesantren PP Muhammadiyah serta Direktorat Promosi Kesehatan dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI mengadakan kegiatan orientasi Kader "Santri Husada Sehat Berkemajuan" di Pondok Pesantren. "Santri Husada Sehat berkemajuan" sendiri merupakan peserta didik/santri yang unggul dalam memenuhi kriteria dan aktif untuk ikut melaksanakan sebagian usaha pemeliharaan dan peningkatan kesehatan terhadap diri sendiri, teman, keluarga dan lingkungan pesantren dan berperan sebagai kader kesehatan. Diharapkan dengan adanya Santri Husada Sehat Berkemajuan dapat menjadi daya ungkit dalam menciptakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di Pondok Pesantren Muhammadiyah.

Buku ini disusun untuk dapat meningkatkan pengetahuan santri husada sehat berkemajuan dalam perilaku hidup bersih dan sehat di Pondok Pesantren sehingga mereka dapat menjadi *agent of change* dalam memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan pesantren sehat berkemajuan yang optimal.



**Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Alamat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah / Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340

Telp. 021-3911915, Faks. 021-3911915, Email: [mpkuppnuh@gmail.com](mailto:mpkuppnuh@gmail.com)

Website: [www.mpkku.or.id](http://www.mpkku.or.id)

## B. Landasan Hukum

1. Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, Pasal 28 H ayat 1 menyatakan bahwa setiap orang berhak untuk memperoleh pelayanan kesehatan.
2. Undang-Undang RI Nomor: 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
3. Undang-undang Nomor: 23 Tahun 2003 tentang Kesehatan pada pasal 45 tentang Usaha Kesehatan Sekolah.
4. Surat Keputusan Bersama Mendiknas, Menkes, Menag dan Mendagri Nomor: 2/P/SKB/2003, Nomor: MA/230B/2003, Nomor: 445-404 Tahun 2003 Tanggal 23 Juli 2003 Tentang Tim Pembina Usaha Kesehatan Sekolah
5. Keputusan Menteri Kesehatan No.1429/Menkes/SK/XII/2006 tentang Pedoman Penyelenggaraan Lingkungan Sekolah
6. Undang-Undang Nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, Pasal 9 ayat 1 yang menyatakan bahwa setiap orang berkewajiban ikut mewujudkan, mempertahankan, dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya.
7. Undang-Undang Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan mengamanatkan pentingnya pengembangan Kawasan Tanpa Rokok atau KTR di 7 (tujuh) tatanan, yaitu sasaran fasilitas pelayanan kesehatan, tempat belajar mengajar, tempat anak bermain, tempat ibadah, angkutan umum, tempat kerja, dan tempat umum.
8. Peraturan Menteri Kesehatan No.2269/Menkes/Per/XI/ 2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
9. Peraturan Menteri Kesehatan No.1. Tahun 2013 tentang Pedoman Penyelenggaraan dan Pembinaan Pos Kesehatan Pesantren
10. Salinan Peraturan Bersama 4 (empat menteri) Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Kesehatan, Menteri Agama dan Menteri Dalam Negeri Nomor 6/X/PB/2014, Nomor 73 Tahun 2014, Nomor 41 Tahun 2014, Nomor 81 Tahun 2014 tentang Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah.
11. Fasilitasi Pelaksanaan Kegiatan MoU Kementerian Kesehatan Dengan Organisasi Kemasyarakatan Melalui Pimpinan Pusat Muhammadiyah Nomor: 194/I.6/H/2019
12. Intruksi Pimpinan Pusat Muhammadiyah Nomor: 06/Ins/I.0/B/2015 tentang: Pelaksanaan Keputusan Pimpinan Pusat Muhammadiyah Nomor 123/Kep/I.0/B/2015 tentang Tanfidz Keputusan Muktamar Muhammadiyah Ke-47.



13. Peraturan Dan Pedoman Pimpinan Pusat Muhammadiyah Serta Panduan Lembaga Pengembangan Pesantren Pimpinan Muhammadiyah Bab II Standar Pesantren Sehat Pasal 1 tentang Sehat Fisik, pasal 2 tentang Sehat Mental Spiritual, pasal 3 tentang Sehat Lingkungan, dan pasal 4 tentang Sehat Manajerial
14. Peraturan Dan Pedoman Pimpinan Pusat Muhammadiyah Serta Panduan Lembaga Pengembangan Pesantren Pimpinan Pusat Muhammadiyah Bab II Pasal 2 tentang Penilaian Hasil Belajar Siswa Ayat 1 menyebutkan penilaian efektif meliputi kedisiplinan, kesopanan, kerapian, kebersihan, tanggung jawab, kejujuran, kerjasama, tolong menolong, toleransi, kerja keras dan kepedulian sosial.
15. Lampiran I-IV Panduan Lembaga Pengembangan Pesantren Pimpinan Pusat Muhammadiyah Nomor:11/PAN/1.22/B/2018 tentang Pesantren Sehat (Kriteria Sarana dan Prasarana, Kriteria Sehat Mental Spiritual, Kriteria Sehat Lingkungan dan kriteria Sehat Manajerial)

### C. Ruang Lingkup

Ruang lingkup Santri Husada Sehat Berkemajuan tercermin dalam Pendidikan Kesehatan yang dilaksanakan melalui prinsip *ta'awun* (tolong menolong) selama proses belajar mengajar di dalam pesantren meliputi kegiatan:

1. Pendidikan kesehatan, dilaksanakan melalui: kegiatan kurikuler maupun ekstra kurikuler pesantren, contoh: piket pesantren, kerja bakti di pesantren, lomba dan aktivitas yang ada hubungannya dengan kesehatan, penyuluhan kesehatan, latihan keterampilan, pembuatan media-media promosi kesehatan, dan partisipasi dalam pelayanan kesehatan.
2. Pelayanan Kesehatan, dilaksanakan dengan kegiatan komprehensif meliputi:
  - a. Kegiatan Peningkatan Kesehatan (promotif) berupa penyuluhan kesehatan dan latihan keterampilan memberikan pelayanan promosi kesehatan.
  - b. Kegiatan Pencegahan (preventif) berupa kegiatan peningkatan daya tahan tubuh, kegiatan pemutusan rantai penularan penyakit dan kegiatan penghentian proses penyakit pada tahap dini sebelum timbul kelainan.
  - c. Kegiatan penyembuhan dan pemulihan (kuratif dan rehabilitative) berupa deteksi dini gejala penyakit dan mendorong santri dalam mengakses pelayanan kesehatan sehingga dapat mencegah komplikasi dan kecacatan akibat proses penyakit atau untuk meningkatkan kemampuan santri yang cedera agar dapat berfungsi optimal.



**Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Alamat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah / Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340

Telp. 021-3911915, Faks. 021-3911915, Email: [mpkuppnuh@gmail.com](mailto:mpkuppnuh@gmail.com)

Website: [www.mpkku.or.id](http://www.mpkku.or.id)

3. Pembinaan Lingkungan Kehidupan Pesantren Sehat, dilaksanakan dalam rangka menjadikan pesantren sebagai institusi pendidikan yang dapat menjamin berlangsungnya proses belajar mengajar yang mampu menumbuhkan kesadaran, kesanggupan dan keterampilan santri untuk menjalankan prinsip hidup sehat berkemajuan. Kegiatan pembinaan lingkungan kehidupan pesantren sehat mencakup:
  - a. Kegiatan bina lingkungan fisik.
  - b. Kegiatan bina lingkungan mental, sosial sehingga tercipta suasana dan hubungan kekeluargaan yang akrab dan erat antara sesama warga Pesantren.
  - c. Kegiatan santri yang berkemajuan dalam menciptakan keunggulan karakter santri dalam kesehatan pribadi dan lingkungannya.



**Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Alamat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah / Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340

Telp. 021-3911915, Faks. 021-3911915, Email: [mpkuppmuh@gmail.com](mailto:mpkuppmuh@gmail.com)

Website: [www.mpku.or.id](http://www.mpku.or.id)

## BAB II

### PROGRAM SANTRI HUSADA SEHAT BERKEMAJUAN

#### A. Pengertian Santri Husada

“*Santri Husada Sehat berkemajuan*” adalah peserta didik/santri yang unggul dalam memenuhi kriteria dan aktif untuk ikut melaksanakan sebagian usaha pemeliharaan dan peningkatan kesehatan terhadap diri sendiri, teman, keluarga dan lingkungan pesantren dan berperan sebagai kader kesehatan.

#### B. Tujuan

##### a. Tujuan Umum

Meningkatnya partisipasi santri dalam program Pesantren Sehat Berkemajuan.

##### b. Tujuan Khusus

1. Agar santri dapat menjadi penggerak/teladan hidup sehat berkemajuan di pesantren, di rumah dan di lingkungannya.
2. Agar santri dapat menolong dirinya sendiri/mandiri, sesama dan orang lain untuk hidup sehat.

#### C. Kriteria Santri Husada Sehat Berkemajuan

Kriteria Santri Husada Sehat Berkemajuan antara lain:

1. Minimal Santri Husada Sehat Berkemajuan adalah siswa kelas 6 SD/madrasah Ibtidaiyah dengan usia minimal 12 tahun dan belum pernah mendapat pelatihan Santri Husada Sehat Berkemajuan.
2. Berprestasi di sekolah.
3. Berbadan sehat.
4. Berwatak pemimpin dan bertanggung jawab.
5. Berpenampilan bersih dan berperilaku sehat.
6. Berakhlak baik dan suka menolong.
7. Mendapat izin orang tua/wali.



#### **D. Tugas dan Kewajiban Santri Husada Sehat Berkemajuan**

Tugas dan kewajiban Santri Husada Sehat Berkemajuan antara lain:

1. Selalu berwawasan, bersikap dan berperilaku sehat.
2. Dapat menggerakkan sesama teman-teman santri untuk bersama-sama menjalankan usaha kesehatan terhadap dirinya masing-masing.
3. Berusaha bagi tercapainya kesehatan lingkungan yang baik di pesantren maupun rumah.
4. Membantu ustad/ustadzah dan petugas kesehatan pada waktu pelaksanaan pelayanan kesehatan promotif, preventif dan kuratif disekolah.
5. Berperan aktif dalam rangka peningkatan kesehatan, antara lain: Kegiatan Germas di Pesantren, Pekan/Gebyar Pesantren Sehat, dll.

#### **E. Kegiatan Santri Husada Sehat Berkemajuan**

Kegiatan Santri Husada antara lain:

1. Menggerakkan/Menjadi teladan dan membimbing teman (santri lain) dalam melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di Pesantren.
2. Melakukan upaya-upaya kreatif dan kontinyu dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam gizi remaja santri dan permasalahannya dengan penilaian status gizi remaja santri melalui pengamatan tumbuh kembang remaja dan pengukuran antropometri
3. Melakukan pencatatan antara lain mengisi buku kesehatan remaja di pondok pesantren (BKR), dan pelaporan dalam Sistem Informasi Pesantren.
4. Membantu Tim Pesantren Sehat dalam survei mawas diri, Musyawarah Pondok Pesantren, perencanaan kegiatan kesehatan dan pelaksanaannya.

#### **F. Hasil yang Diharapkan**

1. Santri Husada Sehat Berkemajuan :
  - a. Meningkatnya pengetahuan, sikap & perilaku hidup bersih dan sehat berdasarkan nilai-nilai Al Islam KeMuhammadiyah
  - b. Memiliki keterampilan dalam upaya pelayanan kesehatan yang sederhana.
  - c. Dapat bertindak sebagai teladan, penggerak dan pendorong hidup sehat berkemajuan.
  - d. Mempunyai rasa kepedulian sosial.
  - e. Santri lainnya: Ikut tergerak dan terbiasa untuk berperilaku hidup bersih dan sehat berkemajuan berdasarkan nilai-nilai Al Islam KeMuhammadiyah



**Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Alamat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah / Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340

Telp. 021-3911915, Faks. 021-3911915, Email: [mpkuppunuh@gmail.com](mailto:mpkuppunuh@gmail.com)

Website: [www.mpku.or.id](http://www.mpku.or.id)

2. Ustad/Ustadzah: Meningkatnya kerjasama antara ustad/ustadzah dengan orangtua santri dan petugas kesehatan dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan pesantren berdasarkan nilai-nilai Al islam KeMuhammadiyah.
3. Orang tua santri: Meningkatnya kesadaran orang tua dalam berperilaku hidup bersih dan sehat bagi diri sendiri, keluarga dan lingkungannya berdasarkan nilai-nilai Al islam KeMuhammadiyah serta mendukung dan berperan aktif dalam kegiatan peningkatan kesehatan anak/santri di pesantren.
4. Masyarakat dan lingkungannya:
  - a. Masyarakat akan tergerak untuk hidup bersih dan sehat.
  - b. Kualitas lingkungan hidup bersih dan sehat akan meningkat.



**Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Alamat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah / Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340

Telp. 021-3911915, Faks. 021-3911915, Email: [mpkuppmuh@gmail.com](mailto:mpkuppmuh@gmail.com)

Website: [www.mpku.or.id](http://www.mpku.or.id)

## **BAB III**

### **PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI PESANTREN**

#### **A. Definisi Sehat**

1. Suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental dan sosial tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan (WHO, 1974).
2. Ketahanan “jasmaniah, ruhaniyah dan sosial” yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri, dijaga, dipelihara, dikembangkan serta diamankan sesuai dengan tuntunan-Nya (MUI dalam MUNAS MUI, 1983).
3. Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (UU No. 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan).

#### **B. Definisi PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di Pesantren**

Sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. (Kemenkes, 2011).

#### **C. Indikator PHBS di Pesantren**

Terdapat 13 indikator PHBS di Pesantren berdasarkan Kementerian Kesehatan tahun 2019, antara lain adalah:

1. Mencuci tangan pakai sabun
2. Membuang sampah pada tempatnya
3. Jajan di kantin sekolah yang sehat
4. Menggunakan jamban sehat
5. Berolahraga yang teratur dan terukur
6. Memberantas jentik nyamuk
7. Tidak merokok di sekolah
8. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan
9. Menjaga kebersihan diri



10. Memelihara kesehatan reproduksi
11. Memelihara kesehatan jiwa
12. Mengonsumsi makanan sehat
13. Menggunakan air bersih

#### **D. Mencuci Tangan Pakai Sabun**

Mencuci tangan dapat melindungi diri dari kontaminasi penyebaran kuman, infeksi, dan mikroorganisme berbahaya lain yang disebarkan melalui sentuhan tangan baik secara langsung maupun lewat objek (benda), semisal pegangan pintu, keran, spidol white board, pintu lemari es, gagang penyiram WC, dan perkakas lain. Waktu mencuci tangan sebelum melakukan aktivitas seperti: menyiapkan makanan dan makan Merawat luka terbuka, cedera lecet, dan iritasi kulit, berkunjung ke rumah sakit atau masuk kamar rumah sakit. Sesudah melakukan aktivitas seperti: Menggunakan toilet/sesudah buang air kecil dan buang air besar (BAK/BAB), memegang daging dan ikan mentah, batuk, bersin, buang ingus, dll, memegang hewan piaraan, bersih-bersih dan mengosongkan tempat sampah, mengganti popok bayi, berkebun, merawat luka terbuka, mengunjungi rumah sakit.

Islam sebagai agama fitrah juga mengajarkan para pengikutnya untuk terus menjaga kebersihan diri termasuk dalam mencuci tangan. Rasulullah dalam sebuah haditsnya yang shahih juga menganjurkan para pengikutnya untuk mencuci tangan.

*"Dan jika seseorang dari kalian bangun dari tidurnya maka hendaklah mencuci kedua (telapak) tangannya sebelum memasukkannya ke dalam bejana tiga kali, maka sesungguhnya seseorang dari kalian tidak mengetahui ke mana tangannya bermalam."* (HR Al-Bukhari)

Adapun cara mencuci tangan dengan benar dapat dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

- 1) Mengawali/Memulai dengan melafadzkan *Bismillah*
- 2) Gosok kedua telapak tangan dengan sabun dan air bersih mengalir.
- 3) Gosok punggung dan sela-sela jari tangan kiri dengan tangan kanan dan sebaliknya.
- 4) Gosok kedua telapak tangan dan sela-sela jari.
- 5) Punggung jari tangan kanan digosokkan pada telapak tangan kiri dengan jari sisi dalam kedua tangan sedang mengunci.
- 6) Ibu jari tangan digosok berputar dalam genggam tangan kanan dan sebaliknya.



**Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Alamat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah / Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340

Telp. 021-3911915, Faks. 021-3911915, Email: [mpkuppmuh@gmail.com](mailto:mpkuppmuh@gmail.com)

Website: [www.mpku.or.id](http://www.mpku.or.id)

- 7) Gosok berputar ujung jari-jari tangan kanan di telapak tangan kiri dan sebaliknya.
- 8) Mengakhiri dengan melafadzkan *Hamdallah*.

#### **E. Membuang sampah pada tempatnya**

Keterampilan memilah dan memilih sampah harus dimiliki santri husada. Untuk selanjutnya sampah dibuang ketempat pembuangan sampah yang tersedia atau diangkut oleh pihak terkait. Sarana pembuangan sampah yang sehat harus memenuhi beberapa persyaratan, yaitu: cukup kuat, mudah dibersihkan dan dapat menghindarkan dari jangkauan serangga dan tikus dan harus tertutup. Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1429 Tahun 2006 pengaturan pembuangan sampah harus memenuhi syarat sebagai berikut:

- 1) Di setiap ruangan harus tersedia tempat sampah yang dilengkapi dengan tutup.
- 2) Tersedia tempat pengumpulan sampah sementara (TPS) dari seluruh ruangan untuk memudahkan pengangkutan atau pemusnahan sampah.
- 3) Peletakan tempat pembuangan/pengumpulan sampah sementara dengan ruang kelas berjarak minimal 10 m.

Bahaya dan gangguan yang ditimbulkan oleh sampah diantaranya ialah:

- 1) Polusi udara seperti bau busuk dan asap.
- 2) Mengganggu pandangan mata
- 3) Dapat menimbulkan kecelakaan, seperti luka kena paku atau pecahan kaca
- 4) Dapat menyebabkan kebakaran
- 5) Dapat menyumbat saluran air, parit atau got sehingga menyebabkan banjir yang merusak jalan dan bangunan
- 6) Dapat menjadi sarang lalat, tikus, nyamuk, kecoa dan lipan yang menyebabkan penyakit.

Keuntungan membuang sampah yang benar antara lain:

- 1) Terhindar dari timbulnya gangguan/penyakit
- 2) Dapat menghasilkan pupuk
- 3) Keadaan bersih menimbulkan kebanggaan dan kepuasan batin tersendiri
- 4) Menciptakan keindahan
- 5) Menimbulkan suasana nyaman



**Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Alamat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah / Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340

Telp. 021-3911915, Faks. 021-3911915, Email: [mpkuppunuh@gmail.com](mailto:mpkuppunuh@gmail.com)

Website: [www.mpku.or.id](http://www.mpku.or.id)

Dalam Islam, seorang muslim dianjurkan untuk dapat mencintai kebersihan lingkungan. Kebersihan, kesucian, dan keindahan merupakan sesuatu yang disukai oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala. Jika kita melakukan sesuatu yang disukai oleh Allah, tentu mendapatkan nilai di hadapan-Nya, yakni berpahala. Sebagai hamba yang taat, tentu kita terdorong untuk melakukan hal-hal yang disukai oleh Allah. Dalam sebuah hadits shahih disebutkan:

*“Diriwayatkan dari Sa’ad bin Abi Waqas dari ayahnya, dari Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi Wasallam: Sesungguhnya Allah Subhanahu wa Ta’ala itu suci yang menyukai hal-hal yang suci, Dia Maha Bersih yang menyukai kebersihan, Dia Mahamulia yang menyukai kemuliaan, Dia Maha Indah yang menyukai keindahan, karena itu bersihkanlah tempat-tempatmu” (HR. At Tirmidzi).*

#### F. Jajan di kantin sekolah yang sehat

Penyakit akibat makanan (*foodborne disease*) dan diare karena cemaran air (*waterborne disease*) membunuh sekitar 2 juta orang per tahun, termasuk diantaranya anak-anak. Makanan tidak aman yang ditandai dengan adanya kontaminasi bakteri berbahaya, virus, parasit atau senyawa kimia menyebabkan lebih dari 200 penyakit. Jajanan yang tidak dianjurkan untuk dimakan yakni dengan beberapa kondisi seperti:

- Kotor, tidak tertutup: mengakibatkan sakit perut, demam, diare, muntaber, typhus, kolera, disentri, dll
- Warna Indah Menyolok: Mengakibatkan kerusakan hati, paru, otak, usus, lambung, ginjal, dll
- Kental Awet Menyolok: Mengakibatkan kerusakan hati, paru, otak, usus, lambung, darah, ginjal, dll
- Terlalu Gurih, Manis: Mengakibatkan Penyakit Tidak Menular

Jajanan yang mengandung beberapa zat berikut juga **tidak dapat dimakan** seperti:

- Pewarna beracun, hanya untuk pewarna pada industri plastik, kain dan kertas
- Formalin, untuk pengawet mayat, antiseptik dan kulit.
- Borax, hanya untuk pengawet, lem kayu lapis dan detergen.
- Penyedap rasa, karena jika dimakan setiap hari dapat menyebabkan lambatnya pertumbuhan. Penyedap rasa juga dapat membuat daya tahan tubuh lemah.



Sedangkan jajanan yang dianjurkan yakni jajanan yang mengandung:

- Protein, karena menjadi sumber kecerdasan, kekebalan dan pertumbuhan.
- Lemak, sumber kecerdasan dan kekebalan.
- Karbohidrat, sumber energi, kekuatan, tenaga.
- Vitamin mineral, sumber kesehatan, kebugaran dan kekebalan.

Islam mengajarkan para pengikutnya untuk memakan makanan yang halal, sehat dan bergizi (*halalan thayyiban*) (QS Al Baqarah 168-171). Al-quran tidak membatasi diri hanya dengan menyebutkan makanan yang diijinkan dan yang tidak diperbolehkan tapi juga memberi tips bermanfaat mengenai diet seimbang, makanan yang mengandung sebagian besar jika tidak semua bahan bermanfaat yang dibutuhkan untuk pertumbuhan, penguatan dan perbaikan tubuh manusia. Selanjutnya Allah Subhaanahu wa Ta'aala mengarahkan manusia agar memperhatikan dan memikirkan makanannya, dan bagaimana makanan itu sampai kepadanya setelah melalui banyak tahapan karena kemudahan-Nya.

*“Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya, Kamilah yang telah mencurahkan air melimpah (dari langit), kemudian Kami belah bumi dengan sebaik-baiknya, lalu di sana Kami tumbuhkan biji-bijian, dan anggur dan sayur-sayuran, dan zaitun dan pohon kurma dan kebun-kebun (yang) rindang, dan buah-buahan serta rerumputan, (Semua itu) untuk kesenanganmu dan untuk hewan-hewan ternakmu.” (QS. Abasa: 24 – 32).*

### G. Menggunakan Jamban Sehat

Jamban adalah tempat pembuangan kotoran manusia. Penggunaan jamban yang sehat dapat memberikan berbagai manfaat diantaranya adalah lingkungan bersih, sehat dan tidak berbau, tidak mencemari sumber air dan tanah yang ada di sekitarnya dan tidak mengundang datangnya lalat/kecoa/serangga yang dapat menularkan penyakit. Jamban sehat memiliki beberapa persyaratan diantaranya adalah:

1. Tidak mencemari sumber air minum, letak lubang penampung berjarak 10 – 15 meter dari sumber air minum.
2. Tidak berbau dan tinja tidak dapat dijamah oleh serangga maupun tikus.
3. Cukup luas dan landai/miring ke arah lubang jongkok sehingga tidak mencemari tanah di sekitarnya.
4. Mudah dibersihkan dan aman penggunaannya.



**Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Alamat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah / Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340

Telp. 021-3911915, Faks. 021-3911915, Email: [mpkuppmuh@gmail.com](mailto:mpkuppmuh@gmail.com)

Website: [www.mpku.or.id](http://www.mpku.or.id)

5. Dilengkapi dinding dan atap pelindung, dinding kedap air dan berwarna.
6. Cukup penerangan.
7. Lantai kedap air.
8. Ventilasi cukup baik.
9. Tersedia air dan alat pembersih.

Sedangkan prosedur pemeliharaan jamban menurut Depkes RI (2004) adalah sebagai berikut:

1. Lantai jamban hendaknya selalu bersih dan kering
2. Di sekeliling jamban tidak ada genangan air
3. Tidak ada sampah berserakan
4. Rumah jamban dalam keadaan baik
5. Lantai selalu bersih dan tidak ada kotoran yang terlihat
6. Lalat, tikus dan kecoa tidak ada
7. Tersedia alat pembersih
8. Bila ada yang rusak segera diperbaiki

Dalam Islam, sebagai agama yang memperhatikan kebersihan dan kesucian para pengikutnya, perihal membuang hajat juga telah diatur sedemikian rupa. Berikut adalah beberapa adab yang berkaitan dengan kesehatan yang perlu diperhatikan oleh setiap Muslim dalam melakukan kegiatan keseharian tersebut:

1. Menutup diri dan menjauh dari manusia ketika membuang hajat  
 “Kami pernah keluar bersama Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam ketika safar, beliau tidak menunaikan hajatnya di daerah terbuka, namun beliau pergi ke tempat yang jauh sampai tidak nampak dan tidak terlihat.” (HR. Ibnu Majah)
2. Tidak buang hajat di jalan dan tempat bernaungnya manusia.  
 “Hati-hatilah dengan al la’anain (orang yang dilaknat oleh manusia)!” Para sahabat bertanya, “Siapa itu al la’anain (orang yang dilaknat oleh manusia), wahai Rasulullah?” Beliau bersabda, “Mereka adalah orang yang buang hajat di jalan dan tempat bernaungnya manusia.” (HR. Muslim)
3. Tidak buang hajat di air yang tergenang.  
 “Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam melarang kencing di air tergenang.” (HR. Muslim)



## H. Berolahraga yang Teratur dan Terukur

Olahraga dan beraktivitas fisik memiliki manfaat yang cukup banyak bagi tubuh manusia. Kurang melakukan aktivitas fisik akibatnya bisa ditebak, yakni kelelahan dalam beraktivitas menyebabkan kualitas fisik yang rendah, mudah sakit, pegal-pegal hingga menjadi kurang produktif. Sedangkan aktivitas fisik 30 menit setiap hari memiliki manfaat sebagai berikut

- menjaga tubuh terhindar dari penyakit
- meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh
- membakar kalori, mencegah kelebihan berat badan
- meningkatkan rasa percaya diri
- mengurangi stress dan emosional
- membat tidur lebih nyenyak
- membuat wajah dan tubuh lebih segar.
- Beribadah lebih bersemangat dan khusyu'

Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi tiga macam, yaitu aktivitas fisik sehari-hari, aktivitas fisik dengan latihan, dan juga olahraga. Jenis Aktivitas Fisik dapat dibagi menjadi beberapa macam diantaranya adalah:

1. Aktivitas fisik harian: Jenis aktivitas yang pertama ada dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan sehari-hari dalam mengurus rumah bisa membantu untuk membakar kalori yang didapatkan dari makanan yang dikonsumsi. Seperti misalnya adalah mencuci baju, mengepel, jalan kaki, membersihkan jendela, berkebun, menyetrika, bermain dengan anak/teman/keluarga, pergi ke masjid untuk shalat, membersihkan masjid dan sebagainya. Kalori yang terbakar bisa 50 – 200 kkal per kegiatan.
2. Latihan fisik: Latihan fisik adalah aktivitas yang dilakukan secara terstruktur dan terencana misalnya adalah jalan kaki, jogging, push up, peregangan, senam aerobik, bersepeda, pencak silat, tapak suci dan sebagainya. Dilihat dari kegiatannya, latihan fisik memang seringkali disatukategorikan dengan olahraga.
3. Olahraga: Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku dengan tujuan tidak hanya untuk membuat tubuh jadi lebih bugar namun juga untuk mendapatkan prestasi. Yang termasuk dalam olahraga seperti sepak bola, bulu tangkis, basket, berenang, pencak silat dan sebagainya.



Untuk mendapatkan hasil dari aktivitas fisik yang lebih maksimal direkomendasikan untuk melakukannya dengan prinsip BBTT yaitu Baik, Benar, Terukur, dan Teratur. Baik adalah melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuannya, benar adalah aktivitas yang dilakukan secara bertahap mulai dari pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan atau peregangan, terukur adalah aktivitas fisik yang diukur intensitas dan juga waktunya, dan yang terakhir adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur sebanyak 3-5 kali dalam seminggu. Adapun aktivitas fisik yang disarankan yang dapat dilakukan di sekolah antara lain:

- Melaksanakan aktivitas fisik/ olahraga/ senam sehat bersama selama 30 menit setiap hari sebelum jam pelajaran dimulai
- Melaksanakan gerak jalan/ barisan
- Optimalisasi waktu istirahat dengan bermain seperti lompat tali, galasin, dan lainnya
- Tes kebugaran jasmani secara berkala
- Melakukan edukasi tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari atau 150 menit setiap minggu.

Islam juga menaruh perhatian besar pada kebugaran tubuh. Memiliki fisik yang kuat sangat baik bagi Muslim. Bila ditaksir secara realistis, sumbangsih yang bisa di berikan oleh mereka bisa lebih besar. Meski, memang kekuatan fisik bukan jaminan atas kesalihan atau ketakwaan seseorang. Sebuah riwayat dari Abu Hurairah ra menyebutkan bahwa Rasulullah SAW pernah bersabda, *“Mukmin yang kuat lebih aku sukai dari Mukmin yang lemah.”*

#### **I. Memberantas jentik nyamuk**

Melaksanakan 3M (Menguras dan Menutup tempat penampungan air, Mendaur ulang dan Menyingkirkan barang bekas) Plus. Adapun 3M dijelaskan sebagai berikut:

1. Menguras, adalah membersihkan tempat yang sering dijadikan tempat penampungan air seperti bak mandi, ember air, tempat penampungan air minum, penampung air lemari es dan lain-lain;
2. Menutup, adalah menutup rapat-rapat tempat-tempat penampungan air seperti drum, kendi, toren air, dan lain sebagainya;
3. Memanfaatkan kembali atau mendaur ulang barang bekas yang memiliki potensi untuk jadi tempat perkembangbiakan nyamuk penular Demam Berdarah.



Sedangkan kegiatan 3M Plus yakni segala bentuk kegiatan pencegahan seperti 1) Menaburkan bubuk larvasida pada tempat penampungan air yang sulit dibersihkan; 2) Menggunakan obat nyamuk atau anti nyamuk; 3) Menggunakan kelambu saat tidur; 4) Memelihara ikan pemangsa jentik nyamuk; 5) Menanam tanaman pengusir nyamuk, 6) Mengatur cahaya dan ventilasi dalam rumah; 7) Menghindari kebiasaan menggantung pakaian di dalam rumah yang bisa menjadi tempat istirahat nyamuk, dan lain-lain.

Islam juga mengajarkan para pengikutnya untuk berbuat baik dan melarang membuat kerusakan di muka bumi.

*“Tidakkah kamu perhatikan sesungguhnya Allah telah menundukkan untuk (kepentingan)mu apa yang di langit dan apa yang di bumi dan menyempurnakan untukmu ni’mat-Nya lahir dan batin. Dan di antara manusia ada yang membantah tentang (keesaan) Allah tanpa ilmu pengetahuan atau petunjuk dan tanpa Kitab yang memberi penerangan. (QS. Luqman:20)*

Sesuai dengan ketentuan Majelis Ulama tentang Fatwa Pengelolaan sampah untuk mencegah kerusakan lingkungan tahun 2014, maka berikut beberapa ketentuan yang ditetapkan bagi setiap Muslim:

1. Setiap muslim wajib menjaga kebersihan lingkungan, memanfaatkan barang-barang guna untuk kemaslahatan serta menghindarkan diri dari berbagai penyakit serta perbuatan *tabdzir* dan *israf*. (*Israf* artinya memanfaatkan sesuatu dengan berlebihan dari yang pantas dan *tabdzir* artinya memanfaatkan sesuatu dengan tidak pantas (tidak pada jalan yang benar)).
2. Membuang sampah sembarangan dan/atau membuang barang yang masih bisa dimanfaatkan untuk kepentingan diri maupun orang lain hukumnya haram.
3. Pemerintah dan Pengusaha wajib mengelola sampah guna menghindari kemudharatan bagi makhluk hidup.
4. Mendaur ulang sampah menjadi barang yang berguna bagi peningkatan kesejahteraan umat hukumnya wajib/fardhu kifayah.



## J. Tidak Merokok di Sekolah

Rokok tradisional/konvensional adalah hasil olahan tembakau, termasuk cerutu atau bentuk lainnya. Sedangkan rokok elektronik adalah suatu alat yang berfungsi seperti rokok namun tidak menggunakan ataupun membakar daun tembakau, melainkan mengubah cairan menjadi uap yang dihisap oleh perokok ke dalam paru-parunya, rokok elektronik umumnya mengandung nikotin, zat kimia lain, serta perasa/flavour dan bersifat toksik/racun. Di dalam sebatang rokok terkandung lebih dari 4000 jenis senyawa kimia, 400 zat berbahaya dan 43 zat penyebab kanker seperti karbonmonoksida (gas yang menurunkan kadar oksigen dalam darah sehingga menurunkan konsentrasi), TAR (zat berbahaya penyebab kanker) dan Nikotin (zat berbahaya penyebab kecanduan). Rokok elektronik juga memiliki berbagai dampak buruk terhadap kesehatan mengingat kandungan-kandungan yang ada didalamnya seperti:

- Propilen glikol yang mengiritasi paru-paru dan mata, gangguan saluran pernafasan seperti asma, sesak nafas dan obstruksi paru.
- Nikotin yang memiliki efek candu memicu depresi, kepala pusing, tubuh gemetar, nafas terengah, kerusakan paru permanen, kanker paru dan penyempitan pembuluh darah.
- Perisadiasetil yang dapat menyebabkan penyakit paru-paru
- Serta zat karsinogenik lainnya penyebab kanker.

Cara menghindari pengaruh teman untuk merokok yang dapat dilakukan oleh remaja antara lain:

- Hindari berkumpul dengan teman yang sedang merokok.
- Lakukan hal positif seperti olahraga, membaca atau hobi lain yang sudah menyenangkan.
- Hindari sesuatu yang terkait tentang rokok (sponsor, iklan, rokok gratis)
- Perbanyak mencari informasi tentang bahaya rokok
- Jangan malu katakan bahwa kita bukan perokok
- Yakinlah bahwa rokok bukan satu-satunya sarana pergaulan.
- Aktif dalam kelompok peduli KTR (Kawasan Tanpa Rokok)

Adapun cara berhenti merokok yakni:

- Cara 1: Berhenti Seketika
- Cara 2: Penundaan, menunda saat menghisap rokok pertama, penundaan dilakukan 2 jam setiap hari dari hari sebelumnya. Misal kebiasaan menghisap rokok pertama rata-rata jam



**Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Alamat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah / Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340

Telp. 021-3911915, Faks. 021-3911915, Email: [mpkuppnuh@gmail.com](mailto:mpkuppnuh@gmail.com)

Website: [www.mpku.or.id](http://www.mpku.or.id)

7 pagi maka keesokan harinya merokok pertama dimulai jam 9, hari kedua dimulai jam 11 dan seterusnya hingga berhenti sama sekali.

- Cara 3: Pengurangan, jumlah rokok yang dihisap setiap hari dikurangi secara berangsur-angsur dengan jumlah yang sama sampai 0 batang pada hari yang ditetapkan.

Adapun mencegah kecanduan rokok dapat juga dilakukan dengan 4M:

- Melakukan sesuatu yang menyehatkan (olahraga, berkebun, menulis)
- Menunda keinginan untuk merokok
- Minum air secara perlahan
- Menarik nafas dalam

Menurut Fatwa Muhammadiyah tentang merokok sendiri yakni hukumnya haram. Hal tersebut dipaparkan dengan berbagai alasan, diantaranya adalah:

- a. Merokok termasuk kategori perbuatan melakukan *khaba'is* (membahayakan bagi tubuh) yang dilarang.
- b. Perbuatan merokok mengandung unsur menjatuhkan diri ke dalam kebinasaan dan bahkan merupakan perbuatan bunuh diri secara perlahan sehingga oleh karena itu bertentangan dengan larangan al-Qur'an.
- c. Perbuatan merokok membahayakan diri dan orang lain yang terkena paparan asap rokok sebab rokok adalah zat adiktif dan berbahaya sebagaimana telah disepakati oleh para ahli medis dan para akademisi dan oleh karena itu merokok bertentangan dengan prinsip *syari'ah* dalam hadis Nabi saw bahwa tidak ada perbuatan membahayakan diri sendiri dan membahayakan orang lain,
- d. Rokok diakui sebagai zat adiktif dan mengandung unsur racun yang membahayakan walaupun tidak seketika melainkan dalam beberapa waktu kemudian sehingga oleh karena itu perbuatan merokok termasuk kategori melakukan suatu yang melemahkan sehingga bertentangan dengan hadist Nabi saw yang melarang setiap perkara yang memabukkan dan melemahkan.
- e. Oleh karena merokok jelas membahayakan kesehatan bagi perokok dan orang sekitar yang terkena paparan asap rokok, maka pembelajaan uang untuk rokok berarti melakukan perbuatan mubazir (pemborosan) yang dilarang.



- f. Merokok bertentangan dengan unsur-unsur tujuan syariah, yaitu (1) perlindungan agama, (2) perlindungan jiwa/raga, (3) perlindungan akal, (4) perlindungan keluarga, dan (5) perlindungan harta.

**K. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan**

Pengukuran berat dan tinggi badan untuk dapat mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT). *Body Mass Index* (BMI) atau Index Massa Tubuh (IMT) merupakan penghitungan yang dapat digunakan sebagai Salah satu cara untuk menentukan status gizi dengan membandingkan Berat Badan dan Tinggi Badan. Rumus menghitung IMT adalah Berat badan (kg) / Tinggi Badan (m<sup>2</sup>). Indikator IMT adalah sebagai berikut:

Untuk Perempuan:

- Kurus: < 17
- Normal: 17 – 23
- Kegemukan: 23 - 27
- Obesitas: > 27

Untuk Laki-laki:

- Kurus: < 18
- Normal: 18 - 25
- Kegemukan: 25 - 27
- Obesitas: > 27

Islam juga mengajarkan para pengikutnya untuk memiliki tubuh yang sehat. Sebuah hadits menyatakan terdapat celaan bagi orang yang terlalu gemuk.

*“Generasi terbaik adalah generasi di zamanku, kemudian masa setelahnya, kemudian generasi setelahnya. Sesungguhnya pada masa yang akan datang ada kaum yang suka berkhianat dan tidak bisa dipercaya, mereka bersaksi sebelum diminta kesaksiaannya, bernazar tapi tidak melaksanakannya, dan nampak pada mereka kegemukan”.* (HR. Bukhari 2651 dan Muslim 6638).



Menurut keterangan al-Qurtubi, Hadits ini adalah celaan bagi orang gemuk. Karena gemuk yang bukan bawaan penyebabnya banyak makan, minum, santai, foya-foya, selalu tenang, dan terlalu mengikuti hawa nafsu. Ia adalah hamba bagi dirinya sendiri dan bukan hamba bagi Tuhannya, orang yang hidupnya seperti ini pasti akan terjerumus kepada yang haram.

#### **L. Menjaga Kebersihan Diri**

Menjaga kebersihan diri dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti:

1. Mengembangkan kebiasaan atau perilaku hidup sehat, seperti membiasakan cuci tangan sebelum dan sesudah makan, buang air besar/kecil, minum air yang dimasak secara benar, dan lain-lain.
2. Membersihkan kamar tidur, ruangan kelas, halaman pesantren secara rutin. Ruangan yang tidak bersih dan rapi mengundang masuknya lalat, nyamuk, tikus sebagai vector pembawa penyakit selain debu yang ada sebagai sumber penyakit infeksi saluran pernafasan atas (ISPA).
3. Membersihkan kamar mandi dan toilet. Kamar mandi dan toilet merupakan tempat kondusif berkembang biaknya bibit penyakit yang harus dijaga kebersihannya.
4. Membersihkan saluran pembuangan air. Saluran pembuangan air yang terbuka tempat mengalirnya air kotor, limbah cair atau sampah harus dibersihkan minimal seminggu sekali. Santri Husada dapat melakukan kegiatan ini bersama masyarakat pesantren lainnya.
5. Menjaga lingkungan dari sampah. Keterampilan memilah dan memilih sampah harus dimiliki santri husada. Untuk selanjutnya sampah dibuang ketempat pembuangan sampah yang tersedia atau diangkut oleh pihak terkait. Sarana pembuangan sampah yang sehat harus memenuhi beberapa persyaratan, yaitu: cukup kuat, mudah dibersihkan dan dapat menghindarkan dari jangkauan serangga dan tikus dan harus tertutup.

#### **M. Memelihara Kesehatan Reproduksi**

Kesehatan reproduksi yaitu keadaan sehat baik secara fisik, psikis dan sosial yang berkaitan dengan system, fungsi dan proses produksi pada laki-laki dan perempuan agar dapat bertanggung jawab dan menjaga memelihara organ reproduksi. Cara merawat organ reproduksi yaitu dengan:



**Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Alamat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah / Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340

Telp. 021-3911915, Faks. 021-3911915, Email: [mpkuppunuh@gmail.com](mailto:mpkuppunuh@gmail.com)

Website: [www.mpku.or.id](http://www.mpku.or.id)

- Pakaian dalam dan celana dalam (CD) diganti minimal 2 kali sehari.
- Menggunakan CD berbahan menyerap keringat.
- Pakai handuk yang bersih, kering, tidak lembab dan bau.
- Bagi perempuan setelah buang air kecil cara ceboknya dari arah depan ke belakang agar kuman dari anus tidak ikut ke organ reproduksi.
- Untuk laki-laki sangat dianjurkan untuk disunat/khitan agar terhindar dari kanker penis dan kanker leher rahim pada istrinya.

Konsep menjaga kesehatan reproduksi dalam Islam dapat dilihat dalam berbagai aspek baik tentang etika berhubungan seksual, problem kehamilan dan melahirkan, menyusui, perihal Keluarga Berencana (KB) dan larangan berzina. Dalam hal ini, bagi remaja, sangat ditekankan untuk menjegah perbuatan zina dimana dalam Al-qur'an disebutkan bahwa:

*“Janganlah kamu mendekati zina; Sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji. dan suatu jalan yang buruk.”* (QS. Al-Isra: 32).

#### **N. Memelihara Kesehatan Jiwa**

Sehat tidak saja diperhatikan secara fisik namun juga secara mental. Salah satu gangguan kesehatan mental yang sering mendera remaja yakni stress dan depresi. Stress adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun psikis apabila terdapat perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri missal ketika menghadapi ujian, *bullying*. Rasa stress yang dialami remaja dengan lebih berat dan lebih sering dapat menyebabkan khawatir yang berlebihan dapat mengakibatkan terganggunya kegiatan kesehariannya. Gangguan cemas ditandai beberapa hal sebagai berikut:

- Adanya perasaan cemas yang berlangsung lama atau yang berat dalam waktu mendadak dan singkat (panik)
- Adanya gejala-gejala keluhan fisik; seperti gemetar, berkeringat dingin, berdebar-debar, rasa mual bahkan bisa sampai muntah, diare, tidur terganggu, tidak bisa rileks, badan merasa tidak nyaman atau nyeri atau pegal-pegal perasaan seperti mau pingsan.



Adapun gejala lain yang sering dialami remaja ialah depresi. Gangguan depresi adalah perasaan sedih atau murung yang mendalam, dan menetap lebih dari 2 minggu berturut-turut sehingga mengganggu aktivitas remaja sehari-hari. Depresi pada remaja sering terjadi akibat problem dengan orangtua, guru, teman sekolah atau masalah pelajaran/prestasi di sekolah. Gejala depresi pada remaja umumnya sebagai berikut:

- Gejala utama (Trias Depresi) berupa perasaan sedih dan murung, semangat menurun/kehilangan minat, mudah lelah/ energi menurun
- Gejala tambahan berupa rasa percaya diri menurun, menjadi pesimis, merasa putus asa/tidak berharga/tidak ada harapan, gangguan tidur, hilang/berlebihan nafsu makan, konsentrasi/perhatian berkurang, ide/tindakan bunuh diri, berhenti menjalankan hobi/hal-hal yang dulu terasa menyenangkan.

Beberapa tips agar dapat mengelola stress antara lain:

- Segera selesaikan masalah
- Hargai perasaan anak
- Perlu bantuan orang lain dengan cara berdiskusi dengan orang tua atau teman sebaya
- Orang tua perlu menjadi tokoh panutan bagi anak baik dalam perilaku maupun menjaga lingkungan yang sehat
- Dukungan dan motivasi guru pembimbing oleh guru.

Adapun cara mengatasi stress ialah:

- Jaga kesehatan dengan olahraga dan aktivitas fisik teratur, tidur cukup, makan bergizi seimbang dan terapkan perilaku hidup bersih dan sehat.
- Melakukan kegiatan sesuai dengan kemampuan dan minat.
- Berpikir positif.
- Tenangkan pikiran dengan kembangkan hobi
- Bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya.
- Meningkatkan ibadah, dzikir, membaca al Qur'an

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS Ar Ra’du ayat 28)*



**Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Alamat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah / Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340

Telp. 021-3911915, Faks. 021-3911915, Email: [mpkuppunuh@gmail.com](mailto:mpkuppunuh@gmail.com)

Website: [www.mpku.or.id](http://www.mpku.or.id)

## O. Mengonsumsi Makanan Sehat

Kelompok remaja adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik “*Body image*” pada remaja puteri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut. Khusus pada remaja putri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah. Berikut beberapa pesan yang perlu diperhatikan oleh anak dan remaja (6-19 tahun).

- a. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam)
- b. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya
- c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan
- d. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih
- e. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak
- f. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur.
- g. Hindari merokok.

Sesuai dengan riwayat dalam Al-Qur’an, umat muslim dianjurkan agar mengonsumsi makanan halal dan thayyib menunjukkan kasih sayang Allah kepada semua umat manusia. Thayyib mengandung arti baik, berkualitas dan bermanfaat. Mereka diundang untuk menjaga kesehatan melalui konsumsi makanan. Karena gangguan kesehatan dapat disebabkan oleh pola makan. Orang yang membangkang dari petunjuk ini berarti menyengaja membawa dirinya ke jurang kehancuran, yang dalam bahasa agama disebut melaksanakan ajakan setan.

*“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan; karena sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu. Sesungguhnya setan itu hanya menyuruh kamu berbuat jahat dan keji, dan mengatakan terhadap Allah apa yang tidak kamu ketahui. Dan apabila dikatakan kepada mereka: “Ikutilah apa yang telah diturunkan Allah,” mereka menjawab: “(Tidak), tetapi kami hanya mengikuti apa yang telah kami dapati dari (perbuatan) nenek moyang kami”.*



**Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Alamat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah / Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340

Telp. 021-3911915, Faks. 021-3911915, Email: [mpkuppmuh@gmail.com](mailto:mpkuppmuh@gmail.com)

Website: [www.mpku.or.id](http://www.mpku.or.id)

*“(Apakah mereka akan mengikuti juga), walaupun nenek moyang mereka itu tidak mengetahui suatu apapun, dan tidak mendapat petunjuk?” (Dan perumpamaan (orang yang menyeru) orang-orang kafir adalah seperti penggembala yang memanggil binatang yang tidak mendengar selain panggilan dan seruan saja. Mereka tuli, bisu dan buta, maka (oleh sebab itu) mereka tidak mengerti” (QS. Al-baqarah: 168 – 171).*

## **P. Menggunakan air bersih**

Diantara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah melakukan menggunakan air bersih. Keberadaan air bersih sangat penting untuk kesehatan dan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, salah satu indikator hidup bersih dan sehat adalah jika seseorang dapat dan menggunakan air bersih. Air bersih secara fisik dapat dibedakan melalui indera kita, antara lain:

- Air tidak berwarna harus bening/ jernih.
- Air tidak keruh, harus bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa dan kotoran lainnya.
- Air tidak berasa, tidak berasa asin, tidak berasa asam, tidak payau dan tidak pahir, harus bebas dari bahan kimia beracun.
- Air tidak berbau seperti bau amis, anyir, busuk atau bau belerang.



## BAB IV

### PENYELENGGARAAN PESANTREN SEHAT BERKEMAJUAN

#### A. Pengertian Pesantren Sehat

Pesantren Sehat adalah pesantren yang melakukan proses untuk memberdayakan masyarakat melalui kegiatan menginformasikan, mempengaruhi dan membantu masyarakat pesantren agar berperan aktif untuk mendukung perubahan perilaku dan lingkungan sehat serta menjaga dan meningkatkan kesehatan masyarakat pesantren. **Upaya Kesehatan Bersumber Daya Masyarakat (UKBM)** adalah wahana pemberdayaan masyarakat bidang kesehatan yang dibentuk atas dasar kebutuhan masyarakat, dikelola oleh, dari, untuk, dan bersama masyarakat, dengan pembinaan sektor kesehatan, lintas sektor dan pemangku kepentingan terkait lainnya. **Poskestren** merupakan salah satu wujud Upaya Kesehatan Bersumber Masyarakat (UKBM) di lingkungan pondok pesantren dengan ruang lingkup: 1) Pelayanan Kesehatan Dasar yang menguatamakan upaya promotif dan preventif, 2) Pemberdayaan santri sebagai kader kesehatan (Santri Husada) dan kader siaga bencana (Santri Siaga Bencana). Fungsi Pesantren Sehat Berkemajuan antara lain:

- Sebagai wadah untuk mempengaruhi masyarakat pesantren melalui kebijakan berwawasan kesehatan.
- Sebagai wadah untuk mobilisasi sumberdaya mitra potensial dalam penyelenggaraan pesantren sehat.
- Sebagai wadah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemampuan masyarakat pesantren untuk berperan aktif dalam upaya kesehatan
- Sebagai wadah untuk meningkatkan akses ke fasilitas pelayanan kesehatan.
- Sebagai wadah untuk beramal ibadah bagi peserta didik/santri yang unggul dalam melaksanakan sebagian usaha pemeliharaan dan peningkatan kesehatan terhadap diri sendiri, teman, keluarga dan lingkungan pesantren dan berperan aktif, kreatif, dan inovatif sebagai kader kesehatan berlandaskan nilai-nilai al Islam Kemuhammadiyah.

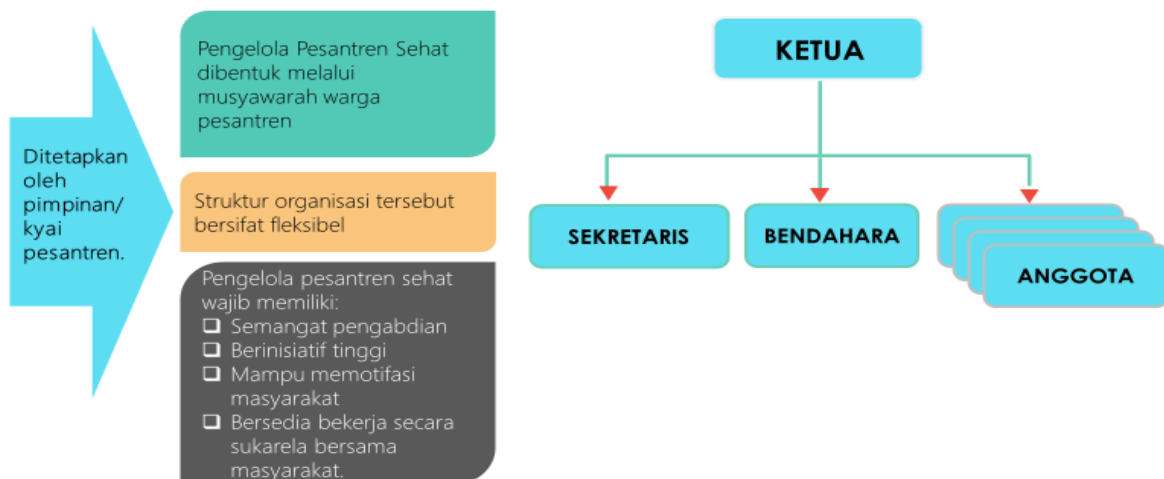
Tujuan umum Pesantren Sehat Berkemajuan ialah terwujudnya Masyarakat Pesantren yang sehat wal'afiat secara mandiri, berperan aktif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan masyarakat pesantren dengan menerapkan perubahan perilaku sehat di lingkungan yang aman dan sehat, sedangkan tujuan khusus Pesantren Sehat Berkemajuan ialah:



- Meningkatkan jumlah pesantren Muhammadiyah yang menerapkan kebijakan berwawasan kesehatan
- Meningkatkan peran mitra yang mendukung terselenggaranya pesantren sehat berkemajuan
- Meningkatkan kapasitas Sumber Daya pesantren Muhammadiyah baik dari aspek sumber daya manusia/pendidik yang unggul/menjadi teladan maupun sarana dan prasarana yang mampu menyelenggarakan pesantren sehat berkemajuan.
- Meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemampuan masyarakat pesantren untuk berperan aktif dalam upaya perilaku sehat.
- Mengupayakan lingkungan pesantren yang aman dan sehat.
- Meningkatkan akses masyarakat pesantren ke fasilitas pelayanan kesehatan.
- Meningkatkan amal ma'ruf nahi munkar

Sasaran Primer Pesantren Sehat ialah Masyarakat Pesantren: Kyai, ustadz/guru, santri, pekerja/karyawan, masyarakat di lingkungan pesantren. Sasaran sekunder Pesantren Sehat ialah Pemuka masyarakat formal: Puskesmas, Pendamping pemberdayaan masyarakat dan Pemuka masyarakat informal: tokoh masyarakat/tokoh agama. Sasaran tersier Pesantren Sehat ialah Pembuat kebijakan publik, Kepala desa/Lurah, Camat & mitra potensial/penyandang dana, Pimpinan Wilayah/Daerah/Cabang/Ranting Muhammadiyah, dan ortom-ortom Muhammadiyah lainnya.

## B. Pengorganisasian Pesantren Sehat



**Gambar 1. Pengorganisasian Pesantren Sehat**

Sumber: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kemenkes RI, 2019

- Tugas Ketua:
  - Menyusun bahan Kebijakan Berwawasan Kesehatan di lingkungan pesantrennya.
  - Menggalang kemitraan untuk mendukung kesehatan masyarakat pesantren.
  - Menetapkan rencana kegiatan pesantren sehat.
  - Mengkoordinasikan pelaksanaan kegiatan pesantren sehat.
  - Memantau dan mengevaluasi pelaksanaan kegiatan pesantren sehat.
- Tugas Sekretaris:
  - Menyusun rencana kegiatan pesantren sehat bersama dengan kader pesantren.
  - Menyiapkan fasilitas pendukung kegiatan pesantren sehat.
  - Rekapitulasi catatan dan dokumentasi seluruh kegiatan dari kader pesantren sehat.
  - Rekapitulasi laporan kegiatan pesantren sehat.
- Tugas Bendahara:
  - Mencatat penerimaan sumberdaya/dana yang bersumber dari mitra potensial.
  - Mencatat jurnal harian keuangan.
  - Membuat laporan pertanggung jawaban penggunaan keuangan.
- Tugas Kader Santri Husada:
  - Menyusun rencana kegiatan pesantren sehat dalam penggerakan masyarakat hidup sehat yang dimulai dari analisis situasi, penetapan prioritas masalah, penetapan sasaran kegiatan, melakukan kajian perilaku setiap sasaran, identifikasi kegiatan dan menyusun kegiatan prioritas berkoordinasi dengan sekretaris
  - Melaksanakan kegiatan pesantren sehat sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan ketua
  - Melakukan pencatatan dan pelaporan penyelenggaraan kegiatan pesantren



### C. Konsep Pengembangan dan Penyelenggaraan Pesantren Sehat



**Gambar 2. Konsep Penyelenggaraan Pesantren Sehat**

Sumber: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kemenkes RI, 2019

Kegiatan perencanaan Pesantren Sehat:

- Menyusun kebijakan yang mendukung penerapan pesantren sehat
- Pembekalan keterampilan Pengelola Pesantren Sehat
- Pengenalan kondisi pesantren dan masyarakat dilingkungan pesantren
- Survei Mawas Diri
- Musyawarah Masyarakat Pesantren
- Menyusun Perencanaan Kegiatan

Kegiatan pelaksanaan Pesantren Sehat Berkemajuan:

- Menerapkan kebijakan berwawasan kesehatan di lingkungan pesantren.
- Menggalang kemitraan dengan pihak terkait

- Meningkatkan kapasitas pesantren sehat
- Melaksanakan kegiatan pendidikan kesehatan
- Mengupayakan lingkungan aman dan sehat
- Meningkatkan akses ke fasilitas pelayanan kesehatan
- Menggerakkan masyarakat pesantren
- Melakukan pencatatan dan pelaporan
- Menjadikan seluruh upaya sebagai bagian dari amal ibadah masyarakat pesantren untuk menjadi pesantren yang berkemajuan

Kegiatan pemantauan Pesantren Sehat:

- Monitoring
- Evaluasi

#### **D. Survei Mawas Diri (SMD)**

Survei Mawas Diri (SMD) merupakan kegiatan pengenalan lingkungan kehidupan masyarakat pesantren, pengumpulan dan pengkajian masalah perilaku/kebiasaan atau faktor-faktor risiko lain terjadinya masalah kesehatan yang dilakukan oleh kader poskestren setempat dibimbing oleh petugas kesehatan di desa/bidan di desa/petugas Puskesmas. Adapun tahapan Survei Mawas Diri ialah:

1. Pra-SMD
  - a. Koordinasi dengan PKM/Pustu/Bidan Desa dan Pem. Desa/Kel
  - b. Pembekalan keterampilan pelaksana SMD
  - c. Menyepakati jadwal dan sasaran SMD
  - d. Penetapan sasaran responden dan lokasi
  - e. Menyusun Instrumen SMD



2. Pelaksanaan SMD
  - a. Memberikan pertanyaan kepada responden
  - b. Observasi lingkungan
  - c. Wawancara mendalam
3. Analisis Hasil SMD
  - a. Merekap Hasil SMD
  - b. Menetapkan perilaku dan lingkungan yang paling berisiko
  - c. Mengidentifikasi potensi sumber daya yang dimiliki
  - d. Melakukan kajian formatif

#### **E. Musyawarah Masyarakat Pesantren (MMP)**

Musyawarah masyarakat Pesantren ialah Kegiatan untuk membahas hasil SMD, membangun kesepakatan untuk melakukan upaya penanggulangan masalah kesehatan yang diperoleh dari SMD, menggalang dukungan dari pihak terkait, memutakhirkan informasi terkait potensi yang dimiliki serta menggalang partisipasi masyarakat pesantren untuk mendukung kegiatan. Adapun tahapan MMP ialah:

1. Pra MMP
  - a. Menelaah kembali hasil rekapitulasi SMD
  - b. Membuat jadwal pelaksanaan MMP
  - c. Menetapkan peserta dan membuat undangan
2. Pelaksanaan MMP
  - a. Menyetujui prioritas perilaku dan lingkungan berisiko
  - b. Menyetujui upaya penanggulangan masalah kesehatan

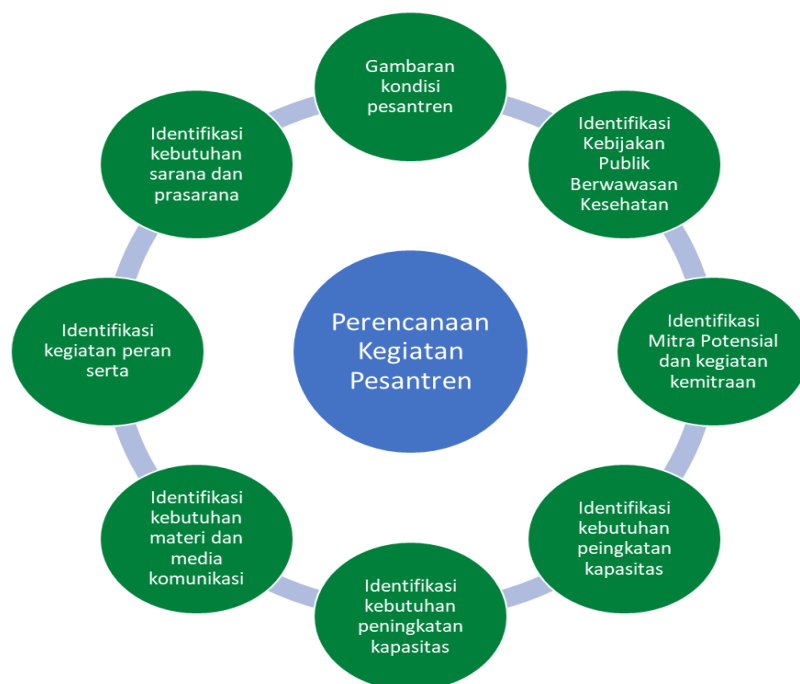


- c. Pemutakhiran informasi potensi yang dimiliki
  - d. Menggalang partisipasi masyarakat pesantren
3. Hasil MMP dibawa ke forum Musyawarah Masyarakat Desa (MMD)

## F. Perencanaan Kegiatan Pesantren

Perencanaan kegiatan Pesantren terdiri dari beberapa tahapan:

1. Penetapan Kelompok Sasaran Kegiatan
2. Penetapan Kegiatan
3. Penetapan waktu dan lokasi pelaksanaan kegiatan
4. Penetapan Sumber Pendanaan dan Penanggungjawab masing-masing kegiatan



Gambar 3. Tahapan Perencanaan Kegiatan Pesantren

Sumber: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kemenkes RI, 2019

## G. Pemantauan dan Evaluasi

Pemantauan dilakukan oleh pengelola maupun kader Santri Husada Sehat Berkemajuan secara periodik yakni 3 bulan sekali. Tujuan pemantauan antara lain:

- Diperolehnya informasi tentang kegiatan pesantren sehat berkemajuan yang sedang dilakukan apakah sesuai dengan rencana kegiatan yang telah ditetapkan atau belum.
- Diperolehnya informasi tentang adanya hambatan/masalah dan upaya apa yang dilakukan untuk mengatasinya.
- Diketuainya apakah perencanaan yang telah ditetapkan dapat dilaksanakan dengan baik atau perlu revisi/perbaikan
- Diperolehnya informasi tentang penggunaan alokasi anggaran serta hambatan/masalah yang dihadapinya.
- Diperolehnya informasi tentang metode dan jenis media yang digunakan
- Diperolehnya informasi tentang peran mitra dalam pelaksanaan kegiatan pesantren sehat
- Diperolehnya informasi tentang optimalisasi alokasi waktu beserta permasalahannya
- Diperolehnya informasi tentang optimalisasi jejaring amal usaha/ortom Muhammadiyah dalam kegiatan pesantren sehat berkemajuan

Evaluasi dilakukan oleh Pengelola dan Kader Santri Husada Sehat Berkemajuan serta Puskesmas maupun tim pembina atau mitra lainnya. Tujuan evaluasi antara lain:

- Diperolehnya informasi tentang adanya kebijakan penerapan pesantren sehat.
- Diperolehnya informasi tentang keberhasilan yang dicapai dalam kegiatan pesantren sehat berkemajuan.
- Diperolehnya informasi tentang adanya dukungan peningkatan anggaran dan prasarana dari para mitra.



- ❑ Diperolehnya informasi tentang peningkatan kapasitas pesantren dalam pelaksanaan pesantren sehat berkemajuan.
- ❑ Diperolehnya informasi tentang peningkatan perilaku sehat masyarakat pondok pesantren. Diperolehnya informasi tentang benefit pesantren sehat berkemajuan.



**Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Alamat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah / Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340

Telp. 021-3911915, Faks. 021-3911915, Email: [mpkuppmuh@gmail.com](mailto:mpkuppmuh@gmail.com)

Website: [www.mpku.or.id](http://www.mpku.or.id)

## DAFTAR PUSTAKA

- <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/SDKI%202012-Indonesia.pdf>
- <http://www.pendis.kemenag.go.id/file/dokumen/databooklet03a.pdf>
- <https://rumaysho.com/1034-10-adab-ketika-buang-hajat.html>
- <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/akibat-kurang-melakukan-aktivitas-fisik>
- <http://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807>
- <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-paru-kronik/rekomendasi-aktivitas-fisik-bagi-remaja-di-sekolah>
- <https://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/islam-nusantara/18/01/19/p2sjur313-islam-beri-perhatian-besar-kebugaran-tubuh>
- <http://www.dlh.pulangpisaukab.go.id/2018/01/11/ayo-mengenal-psn-3m-plus-untuk-memberantas-dbd/>
- <https://mui-lplhsda.org/fatwa-majelis-ulama-indonesia-nomor-47-tahun-2014-tentang-pengelolaan-sampah-untuk-mencegah-kerusakan-lingkungan/>
- <http://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/hidup-sehat-tanpa-rokok>
- <http://tarjih.muhammadiyah.or.id/muhfile/tarjih/download/Fatwa%20Hukum%20Merokok.pdf>
- <https://darunnajah.com/perut-buncit-dalam-pandangan-islam/>
- <https://rsjmutiarasukma.ntbprov.go.id/index.php?p=download&id=2>
- <http://promkes.kemkes.go.id/banner--roll-banner-60x160keswa-remaja>
- <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/8/bagaimana-cara-mengatasi-stres>
- <http://www.suaramuhammadiyah.id/2016/02/01/perintah-makan-makanan-yang-halal-dan-baik-surat-al-baqarah-ayat-168-171/>
- <http://simkestren.media-phonix.co.id/phbs/instrumen/11>
- <https://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/hikmah/17/10/10/oxlxn5313-tabdzir>



**Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Alamat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah / Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340

Telp. 021-3911915, Faks. 021-3911915, Email: [mpkuppunuh@gmail.com](mailto:mpkuppunuh@gmail.com)

Website: [www.mpkku.or.id](http://www.mpkku.or.id)

## Lampiran 1. Instrumen Survei Mawas Diri

### A. Permasalahan Kesehatan di Masyarakat

No	Masalah Kesehatan	Cakupan

### B. Permasalahan Kesehatan di Pesantren

No	Masalah Kesehatan	Cakupan

### C. Penetapan Permasalahan Kesehatan Prioritas

#### MATRIKS USGF

No	Permasalahan Kesehatan	Nilai				Nilai Total	Prioritas
		U	S	G	F		

#### PENETAPAN PRIORITAS MASALAH

No	Permasalahan Kesehatan Prioritas



**Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Alamat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah / Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340

Telp. 021-3911915, Faks. 021-3911915, Email: [mpkuppmuh@gmail.com](mailto:mpkuppmuh@gmail.com)

Website: [www.mpku.or.id](http://www.mpku.or.id)

## D. Instrumen SMD

Nama Reponden :

Tingkat Pendidikan :

Umur :

Jenis Kelamin :

No	Uraian	Ya/Tidak
I	Perilaku	
II	Non Perilaku	
	A. Lingkungan	
	B. Kebijakan	
III	Potensi yang dimiliki	
IV	Observasi	

## D. Rekapitulasi Hasil SMD

Nama Kader :

No	Uraian	Reponden 1	Responden 2	Responden 3	Jumlah
I	Perilaku				
II	Non Perilaku				
	A. Lingkungan				
	B. Kebijakan				
III	Potensi yang dimiliki				
IV	Observasi				



**Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Alamat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah / Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340

Telp. 021-3911915, Faks. 021-3911915, Email: [mpkuppunuh@gmail.com](mailto:mpkuppunuh@gmail.com)

Website: [www.mpku.or.id](http://www.mpku.or.id)

## Rekapitulasi Hasil SMD

Nama Pesantren :

No	Uraian	Kader1	Kader2	Kader3	Jumlah
I	Perilaku				
II	Non Perilaku				
	A. Lingkungan				
	B. Kebijakan				
III	Potensi yang dimiliki				
IV	Observasi				

### Lampiran 2. Instrumen Musyawarah Masyarakat Pesantren

#### A. Rekapitulasi Hasil SMD

Nama Pesantren :

No	Uraian	Kader1	Kader2	Kader3	Jumlah
I	Perilaku				
II	Non Perilaku				
	A. Lingkungan				
	B. Kebijakan				
III	Potensi yang dimiliki				
IV	Observasi				



**Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Alamat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah / Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340

Telp. 021-3911915, Faks. 021-3911915, Email: [mpkuppunuh@gmail.com](mailto:mpkuppunuh@gmail.com)

Website: [www.mpku.or.id](http://www.mpku.or.id)

## B. Penetapan Prioritas Perilaku dan Non Perilaku Berisiko

Nama Pesatren :

No	Uraian	U	S	G	F	Jumlah	Prioritas
I	Perilaku						
II	Non Perilaku						
	A. Lingkungan						
	B. Kebijakan						

## C. Menetapkan Kegiatan Pokok dengan melakukan kajian formatif sederhana

Nama Pesatren :

No	Permasalahan Kesehatan	Perilaku Saat Ini (Hasil SMD)	Perilaku yang diharapkan	Kegiatan Pokok

## C. Menetapkan Kegiatan Pokok dengan melakukan kajian formatif sederhana

Nama Pesatren :

No	Permasalahan Kesehatan	Lingkungan/Kebijakan	Kegiatan Pokok



**Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Alamat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah / Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340

Telp. 021-3911915, Faks. 021-3911915, Email: [mpkuppunuh@gmail.com](mailto:mpkuppunuh@gmail.com)

Website: [www.mpku.or.id](http://www.mpku.or.id)

### **TIM PENGARAH**

dr. Esty Martiana Rachmie, M.Kes.  
Ismoyowati, SKM.,M.Kes.

### **TIM PENYUSUN**

Dr. Emma Rachmawati, Dra., M.Kes.  
Hidayati, SKM., MKM.  
Lia Karisma Saraswati, S.ST, M.Kes.  
Mochammad Iqbal Nurmansyah, SKM., M.Sc.  
Yuyun Umniyatun, SKM., MARS.  
Didin Sahidin, SKM.  
Dimas Catur Ihtifazhuddin, S.Kom.  
Virgo Sulianto Gohardi, SH.  
Eka Wulandari, S.Sos.  
Aziz Kamali

### **TIM PENDAMPING PELAKSANA**

Wiji Astuti, S.Sos.  
Umarjono Hadi, S.Sn.

### **TIM PENDAMPING KEUANGAN**

Sidik Wasana Adi, SE.

### **Tata Letak dan *Design Cover***

Dimas Catur Ihtifazhuddin, S.Kom.

### **Bidang Kesehatan Masyarakat Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah  
Jl. Menteng Raya No. 62 Jakarta 10340  
Telp / Fax. 021-3911915

Cetakan Pertama, 2019



**Majelis Pembina Kesehatan Umum Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Alamat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah / Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340

Telp. 021-3911915, Faks. 021-3911915, Email: [mpkuppmuh@gmail.com](mailto:mpkuppmuh@gmail.com)

Website: [www.mpku.or.id](http://www.mpku.or.id)