



**SURAT TUGAS**  
Nomor: 292/II.3.AU/LPPM/F/2021

*Assalaamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep.

Jabatan : Kepala LPPM UMSurabaya

Dengan ini menugaskan:

Nama	NIDN/NIM	Jabatan
Siti Mardiyah, S.Si., M.Kes	0716077601	Dosen UMSurabaya
Anindita Riesti Retno Arimurti, S.Si., M.Si.	0705048903	Dosen UMSurabaya

Untuk melakukan penelitian dengan berjudul “*Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Ditengah Pandemi Covid-19 Di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Kecamatan Lenteng Sumenep*” yang dilaksanakan pada tanggal 1 – 30 November 2021 di Pondok Pesantren Bustanul Ulum, Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep, Madura.

Demikian surat tugas ini, harap menjadikan periksa dan dapat dilaksanakan dengan penuh tanggungjawab. Mohon memberikan laporan kegiatan selambat-lambatnya satu minggu setelah kegiatan usai dilaksanakan.

*Wassalaamu'alaikum Wr. Wb.*

Surabaya, 30 Oktober 2021

Kepala LPPM

Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep.

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
“Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ditengah pandemi Covid-19 Di  
Pondok Pesantren Bustanul Ulum Kecamatan Lenteng Sumenep”



Disusun oleh:

Siti Mardiyah, S,Si.,M.Kes (0716077601)

Anindita Riesti Retno Arimurti, SSi.,M.Si. (0705048903)

FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
TAHUN 2021-2022

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Pengabdian : Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ditengah pandemi Covid-19 Di **Pondok Pesantren Bustanul Ulum Kecamatan Lenteng Sumenep**

### **Ketua**

Nama Lengkap : Siti Mardiyah, S.Si., M.Kes.  
NIDN : 0716077601  
Jabatan : Dosen DIII Teknologi Laboratorium Medis  
Perguruan Tinggi Asal : Universitas Muhammadiyah Surabaya  
Alamat Institusi : Jl. Sutorejo No.59, Surabaya  
Telepon/Fax/email : 085335383184

### **Anggota (1)**

Nama Lengkap : Anindita Riesti Retno Arimurti, S.Si., M.Si.  
NIDN : 0705048903  
Jabatan : Dosen DIII Teknologi Laboratorium Medis  
Telepon/Fax/email : 081216140525

Jumlah Dana (Rp.) : Rp.5.000.000,00  
Sumber Pendanaan : Mandiri

Jumlah Mahasiswa terlibat : 5  
Jumlah Alumni terlibat : 1

Nama Mahasiswa Yang Terlibat : 1. ABU SOFYAN NIM  
20180662001  
2. DEVI RARA NIM  
20180662026  
3. 'ATIKAH NUR MAHMUDAH NIM  
20180662117  
4. SHERLY EFFRELINA NIM  
20180662044  
5. SEFRIN NOVITA INDAH SARI NIM  
20180662071

Nama Mitra : Pondok pesantren Buatanul Ulum Kecamatan Lenteng Sumenep

Surabaya, 5 Februari 2022

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Dr. Nur Mukarromah, S.KM., M.Kes.  
NIP. 012.05.1.1972.97.019

Ketua Pelaksana,

Siti Mardiyah, S.Si., M.Kes  
NIP. 012.051.1976.01.025

Menyetujui



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 012.05.1.1987.14.113

## **KATA PENGANTAR**

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran اللهم robbul ‘alamiin berkat limpahan rahmat dan hidayah-NYA, Laporan Program Pengabdian Kepada Masyarakat di Wilayah RT.01 RW.03 Dan RT 03 RW.04 Kelurahan Rongtengah Kecamatan Sampang Kabupaten Sampang mengenai “Penguatan Peran Warga Masyarakat dalam Mitigasi dan Adaptasi Menghadapi Wabah Covid-19 melalui Edukasi covid-19 dan Protokol Kesehatan” ini dapat diselesaikan .

Ungkapan terima kasih yang mendalam kami sampaikan kepada berbagai pihak yang telah membantu memberikan gagasan dan saran dalam Laporan Program Pengabdian Kepada Masyarakat

Akhirnya diharapkan laporan ini dapat dimanfaatkan secara optimal oleh sebagai bahan referensi ilmiah dalam pelaksanaan penelitian atau kegiatan pengabdian yang serupa.

Untuk penyempurnaan penyusunan selanjutnya, kami sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak yang berkompeten dalam bidang ini

Surabaya, 5 Februari 2022

Penyusun

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	1	
DAFTAR ISI .....	2	
BAB I PENDAHULUAN		
1.1 LatarBelakang.....	3	
1.2 RumusanMasalah .....	4	
1.3 ManfaatKegiatan 4		
BAB II HASIL PENGKAJIAN		
2.1 Data Umum.....	5	
2.2 Data PengkajianUmum.....	6	
BAB III PERENCANAAN PPKM		
3.1 PenentuanMasalah.....	19	
3.2 KelompokSasaran .....	19	
3.3 StrategiPelaksana.....	19	
3.4 MetodePenyuluhan.....	20	
3.5 Media Penyuluhan.....	20	
BAB IV PELAKSANAAN KEGIATAN		
4.1 WaktudanTempatPenyuluhan.....	21	
4.2 Peserta.....	21	
4.3 PelaksanaPenyuluhan .....	21	
4.4 Proses Penyuluhan.....	21	
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1 Kesimpulan.....	22	
5.2 Saran.....	22	
BAB VI PENUTUP.....		23
LAMPIRAN-LAMPIRAN		
1. SAP Covid-19.....	24	
2. SAP PHBS .....	32	
3. Leaflet.....	45	
4. Poster.....	47	
5. DokumentasiKegiatan.....	48	

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pondok pesantren merupakan sebuah lembaga pendidikan agama islam dan tertua di Indonesia, didirikan oleh para ulama dan para wali pada abad pertengahan. Pondok pesantren merupakan tempat belajar ilmu-ilmu islam dan menyebarkannya kepada masyarakat luas. Oleh karena itu tujuan pondok pesantren pada awal berdirinya dititik beratkan untuk menyiapkan tenaga mubaligh atau da'i dan akan menyampaikan ajaran islam kepada masyarakat.

Pesantren pada dasarnya adalah lembaga tafaqqatu fi ad-din, yaitu lembaga untuk mengkaji dan mengembangkan ilmu-ilmu keislaman (al-,ulum al-syari'ah). Pengajaran di lembaga dan ditangani para ulama dan kiai ini bertumpu pada bahan pelajaran dan termuat dalam kitab-kitab dan sudah baku dalam dunia keilmuan islam dengan tradisi dan disiplin dan sudah berjalan berkesinambungan berabad-abad. Namun seiring bertambahnya keilmuan para santri, mereka banyak dan lalai terhadap aspek kebersihan pondok pesantren maupun diri mereka. Kenyataannya sebagian besar masalah kesehatan dalam hal ini penyakit dan timbul pada santri, disebabkan oleh perilaku dan tidak sehat. Selain itu, penyakit menular seperti panu, diare lebih sering terjadi pada perilaku manusia dan kurang menjaga kebersihan diri dan lingkungan, sehingga menjadi tempat perkembangbiakan dan sumber penularan penyakit.

Sebagai upaya preventif (pencegahan) dan upaya promotif (peningkatan derajat kesehatan) maka perlu adanya Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan pondok pesantren, PHBS adalah perilaku yang harus di praktekkan oleh santri/santriwati, pengajar serta seluruh elemen dalam lingkungan pondok atas dasar kesadaran diri sendiri sehingga secara mandiri mampu meningkatkan kesehatan, menciptakan lingkungan sehat dan mampu mencegah dari berbagai penyakit. Ada beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di lingkungan pondok pesantren yaitu mencuci tangan dengan sabun saat sebelum dan sesudah makan, mengonsumsi makanan sehat, menggunakan jamban sehat, menggunakan air bersih, memberantas jentik, melakukan aktifitas fisik setiap hari dan tidak merokok di dalam ruangan. Perilaku hidup bersih dan sehat terutama kebersihan perseorangan di pondok pesantren pada umumnya kurang mendapat perhatian dari santri, karena pengetahuan kurang baik mengenai kesehatan dan perilaku yang tidak sehat, seperti menggantung pakaian di kamar, tidak membolehkan

pakaian santriwati dijemur di bawah terik matahari, dan saling tukar pakaian, benda pribadi, seperti sisir dan handuk.

Adapun hal dan membuat peneliti tertarik untuk meneliti Pondok pesantren Bustanul Ulum antara lain, Pondok Pesantren Bustanul Ulum sudah lama menerapkan program PHBS dengan adanya pembentukan pengurus kebersihan pondok dengan berbagai program kerja. Misalnya wajib kerja bakti setiap minggu untuk membersihkan toilet dan seluruh area pondok dan melakukan pemeriksaan rutin dengan petugas medis yang bertugas di dalam pondok, kegiatan ini wajib di laksanakan oleh semua santri dan pengurus pesantren Bustanul Ulum. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut melakukan Pengembangan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kalangan Santri.

## **1.2 Tujuan Masalah**

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran santri dan santriwati terhadap kebiasaan hidup bersih dan sehat.

## **1.2 Manfaat Kegiatan**

Dengan adanya program “kegiatan PPKM dalam rangka meningkatkan kesehatan santri dengan PHBS di wilayah Pondok pesantren Bustanul Ulum kecamatan Lenteng Sumenep bermanfaat bagi santri dan santriwati untuk

1. Menambah membuka wawasan warga untuk mau menerapkan pola hidup sehat dan bersih di lingkungannya.
2. Menciptakan suatu lingkungan masyarakat yang terhindar dari ancaman berbagai penyakit.
3. Meningkatkan kualitas kesehatan di wilayah pondok pesantren Bustanul Ulum.

## **BAB 2**

### **HASIL PENGKAJIAN**

#### **2.1 Data Umum**

Pondok Pesantren Bustanul Ulum merupakan pondok yang bertempat di Jl. Kalimas. Sasaran Penyuluhan Masyarakat Kelompok IV adalah para santri Pondok Pesantren Bustanul Ulum Jl. Kalimas Kecamatan Lenteng Timur, Kabupaten Sumenep. Santri yang tinggal di pondok adalah mereka melakukan kegiatan pondok sesuai jadwal yang sudah dibuat oleh pondok. Setiap minggu mereka sambil lalu mengadakan kegiatan gotong royong atau bersih – bersih di lingkungan sekitar pondok. Berdasarkan hasil di atas dan data – data yang telah didapatkan maka kelompok IV dapat menganalisis tentang tingkat kesadaran kesehatan masyarakat terhadap tata cara menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan baik dan benar dalam situasi genting menghadapi Covid-19 di lingkungan wilayah tersebut. Studi kasus yang diambil adalah tingkat kesadaran kesehatan pada santri di Pondok Pesantren Bustanul Ulum. Dengan menganalisis kesadaran tentang kesehatan santri maka akan diketahui bagaimana masalah dan cara pencegahannya khususnya di area lingkungan pondok Pesantren Bustanul Ulum.

Program pengabdian masyarakat, kelompok IV memilih mengarahkan kegiatan ini pada pemuda dengan berbagai pertimbangan di atas. Objek sasaran ini sangat berpotensi karena para santri yang masih usia muda memiliki rasa semangat yang tinggi. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran betapa pentingnya mengetahui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ditengah pandemi Covid-19 yang sedang mewabah di negeri ini dan meningkatkan kepedulian terhadap sosial dan lingkungan.

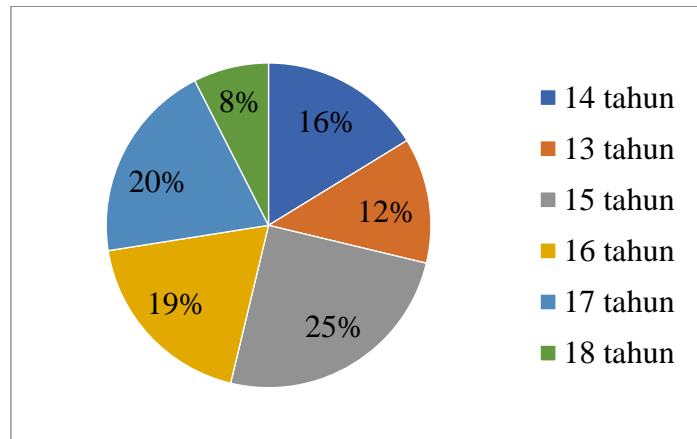
#### **2.2 Data Pengkajian Santri**

Perolehan data pengkajian mengenai pengetahuan santri dilakukan dengan cara pengisian angket (kuisisioner) melalui pembagian kuisisioner secara langsung oleh santri Pondok Pesantren Bustanul Ulum Kecamatan Lenteng Timur Kabupaten Sumenep.

Hasil pengolahan data yang berasal dari angket (kuisisioner) yang telah disebar, akan disajikan sebagai berikut :



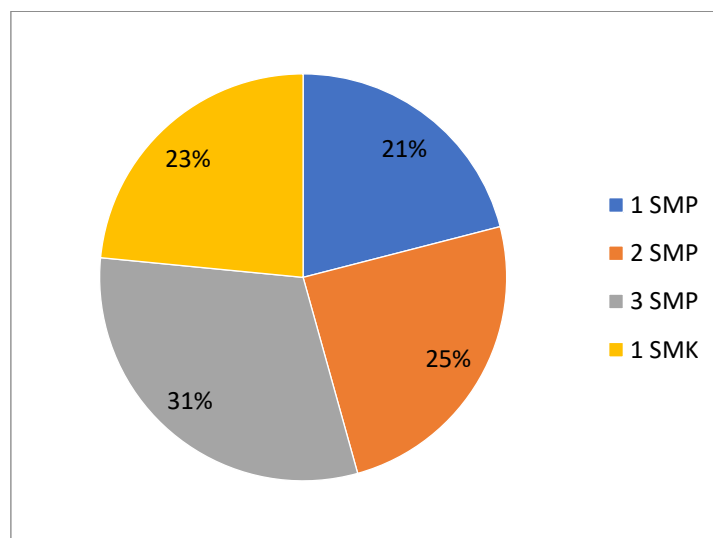
## 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia



**Diagram 2.1 Komposisi Responden Berdasarkan Usia**

Diagram diatas menunjukkan komposisi dari 80 jumlah responden berdasarkan usia di Pondok Pesantren Bustanul Ulum dengan hasil presentase usia 14 tahun = 16%, usia 13 tahun = 12%, 15 tahun = 25%, usia 16 tahun = 19%, usia 17 tahun = 20%, usia 18 tahun = 8%

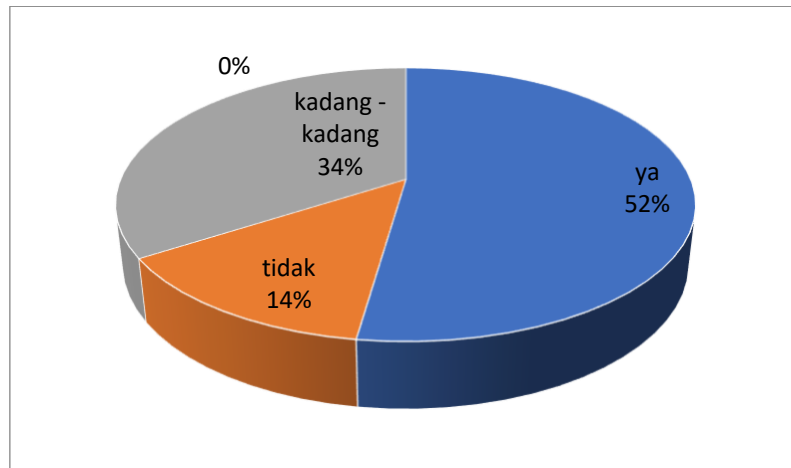
## 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas



**Diagram 2.2 Komposisi Responden Berdasarkan Kelas**

Diagram diatas menunjukkan komposisi dari 80 jumlah responden berdasarkan kelas di Pondok Pesantren Bustanul Ulum dengan hasil presentase kelas 1 SMP = 19%, kelas 2 SMP = 25%, kelas 3 SMP = 32%, kelas 1 SMK = 24%.

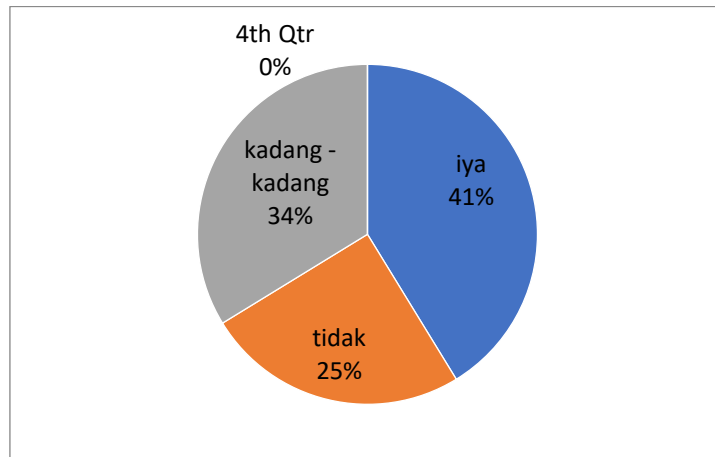
### 3. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Menjaga Kebersihan Diri



**Diagram 2.3 Komposisi Responden Berdasarkan Perilaku Menjaga Kebersihan Diri**

Diagram diatas menunjukkan komposisi dari 80 jumlah responden berdasarkan perilaku menjaga kebersihan diri di Pondok Pesantren Bustanul Ulum dengan hasil presentase menjaga kebersihan diri 52%, tidak menjaga kebersihan diri 14%, kadang – kadang menjaga kebersihan diri 34%.

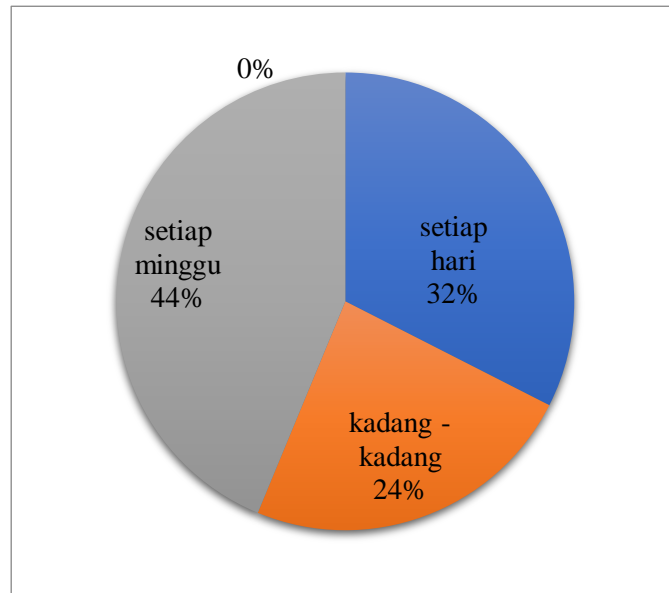
### 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Menjaga Kebersihan Pakaian



**Diagram 2.4 Komposisi Responden Berdasarkan Menjaga Kebersihan Pakaian**

Diagram diatas menunjukkan komposisi dari 80 jumlah responden berdasarkan menjaga kebersihan pakaian di Pondok Pesantren Bustanul Ulum dengan hasil presentase rutin menjaga kebersihan pakaian 41%, tidak pernah memperhatikan kebersihan pakaian 25%, jarang menjaga kebersihan pakaian 34%.

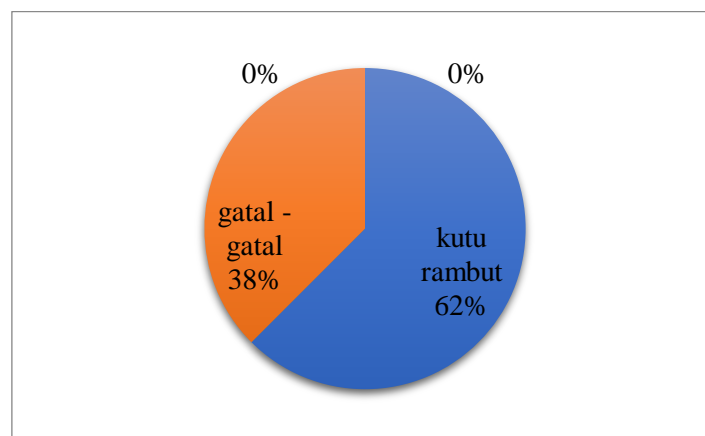
## 5. Distribusi Responden Berdasarkan Menjaga Kebersihan Lingkungan Pondok



**Diagram 2.5 Komposisi Responden Berdasarkan Menjaga Kebersihan Lingkungan Pondok**

Diagram diatas menunjukkan komposisi dari 80 jumlah responden berdasarkan menjaga kebersihan lingkungan di Pondok Pesantren Bustanul Ulum dengan hasil presentase rutin membersihkan lingkungan pondok 32%, tidak rutin atau kadang – kadang membersihkan lingkungan pondok 24%, membersihkan lingkungan pondok setiap minggu 44%.

## 6. Distribusi Responden Berdasarkan Keluhan Masalah Kesehatan



**Diagram 2.5 Komposisi Responden Berdasarkan Keluhan Masalah Kesehatan**

Diagram diatas menunjukkan komposisi dari 80 jumlah responden berdasarkan keluhan masalah kesehatan di Pondok Pesantren Bustanul Ulum dengan hasil presentase memiliki kutu rambut 62% dan memiliki gatal – gatal 38%

## BAB 3

### PERENCANAAN PPKM

#### 3.1 Penentuan Masalah

Anak usia sekolah baik tingkat pra sekolah, sekolah dasar, sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas adalah suatu masa usia anak yang sangat berbeda dengan manusia dewasa. Di dalam periode ini didapatkan banyak permasalahan kesehatan yang sangat menentukan kualitas anak di kemudian hari. Masalah kesehatan tersebut meliputi kesehatan umum, gangguan perkembangan, gangguan perilaku dan gangguan belajar. Permasalahan kesehatan tersebut pada umumnya akan menghambat pencapaian prestasi pada peserta didik di sekolah. Pada siswa sekolah dasar (SD), masalah kesehatan yang dihadapi terkait dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang belum diterapkan dengan baik, sehingga menimbulkan permasalahan kesehatan, seperti masalah cacangan, diare dan saluran pernafasan akut (ISPA). Menurut data dari Departemen Kesehatan menyebutkan bahwa diantara 1000 penduduk terdapat 300 orang yang terjangkit penyakit diare sepanjang tahun dan berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) setiap tahunnya ada 100.000 anak di Indonesia meninggal akibat diare. (Depkes RI, 2007). Pendidikan kesehatan di sekolah sangat efektif dilakukan karena sebagian besar waktu anak-anak berada di sekolah. Selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran, sekolah harus menjadi suatu tempat yang dapat meningkatkan derajat kesehatan peserta didik dengan meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), serta menciptakan lingkungan yang sehat. Anak sekolah merupakan kelompok yang sangat peka untuk menerima perubahan atau pembaharuan, karena kelompok anak sekolah sedang berada dalam taraf pertumbuhan dan perkembangan. Pada taraf ini anak dalam kondisi peka terhadap stimulus sehingga mudah dibimbing, diarahkan dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik, termasuk kebiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat.

No.	Analisis Data	Analisis Masalah
	Berdasarkan data yang kami ambil dari lingkungan pondok pesantren bustanululumiyaitu kurangnya kebersihan	Kurangnya pengetahuan siswa di pondok pesantren tentang perilaku hidup bersih dan sehat

	<p>an yang ada di lingkungan pesantren.</p> <p>Dan dari kuisioner yang kami teliti menemukan banyak kasus tentang turambut, penyakit kulit</p>	
--	--	--

Namun, dari hasil kuisioner yang diisi oleh siswa siswi pondok pesantren bustanul ulum, banyak dari mereka yang belum memahami tentang pentingnya PHBS.

Sementara itu, berdasarkan hasil kuisioner yang diisi oleh masyarakat, banyak dari mereka yang sudah memahami Covid-19, cara pencegahan, dan dampak dari Covid-19.

### 3.2 Kelompok Sasaran

Sasaran kegiatan PKM adalah masyarakat wilayah Puskesmas Kalijudan RW 05 Dukuh Sutorejo.

### 3.3 Strategi Pelaksanaan

1. Persiapan Penyuluhan, terdiri dari beberapa bagian antara lain:
  - a. Memberi Kuisioner
  - b. Koordinasi dengan ibu afisaterkait materi dan konsultasi kepada DPL.
  - c. Survei tempat .
  - d. Persiapan materi penyuluhan.
  - e. Penguasaan materi penyuluhan.
  - f. Penguasaan cara-cara komunikasi atau penyampaian pesan.
2. Pelaksanaan Penyuluhan
  - a. Meminta izin kepada Pengasuh Pondok Pesantren .
  - b. Tim penyuluh menyiapkan video tentang PHBS sebagai alat penyampaian materi.
  - c. Tanya jawab
3. Isi Penyuluhan

Adapun isi penyuluhan adalah tentang PHBS ( perilaku hidup bersih dan sehat )

### 3.4 Metode Penyuluhan

Penyuluhan ini dilakukan secara langsung dengan sasaran kelompok anak pondok pesantren bustanu lulum di kecamatan Lenteng kota Sumenep. Metode penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, pemutaran video dan Tanya jawab.

### **3.5 Media Penyuluhan**

Media yang digunakan untuk mempermudah dan memperlancar penyampaian materi penyuluhanyaitu:

- Leaflet Cegah Covid-19 dengan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)

## **BAB 4**

### **PELAKSANAAN KEGIATAN**

#### **4.1 Waktu dan Tempat Penyuluhan**

Hari/Tanggal : Jum'at, 26 Nopemeber 2021

Waktu : 09.00 - selesai

Tempat :Pondok Pesantren Bustanul Ulum

#### **4.2 Peserta**

Para Santri Bustanul Ulum

#### **4.3 PelaksanaPenyuluhan**

Penyuluhan dilakukan dengan cara memberikan materi melalui power poitn tentang PHBS “Perilaku Hidup Bersih Sehat” dengan video-video tentang perilaku hidup sehat.

#### **4.4 Proses Penyuluhan**

Sebelum melaksanakan kegiatan penyuluhan yakni pada hari Senin, 22 Nopember 2021 melakukan observasi ke Pondok Pesantren Bustanul Ulum dan didampingi oleh pengasuh Pondok Pesantren. Kemudian Pembukaan PPKM secara daring dilaksanakan pada Hari Rabu, 24 Nopemeber 2021 dengan para undangan. Penyuluhkemudianmemberikankuisionertentang PHBS untuk mengetahui permasalahan yang ada pada Pondok tersebut. Kemudian penyuluh berdiskusi dengan Ibu Nafizah selaku perawat Pondok Pesantren Bustanul Ulum mengenai tema yang akan di bahas yaitu PHBS. Pada Hari Selasa, 29 Nopember 2021 melaksanakan penyuluhan dengan member materi Power Point dan Video mengenai PHBS. Selanjutnya melakukan penutupan acara dengan para Dosen Pembimbing Lahan, Pengasuh Pondok Pesantren dan para santri Pondok PesantrenBustanulUlum.

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

. Setelah kuranglebih 1 bulan kegiatan PPKM ini berlangsung, kami dapat menyimpulkan bahwa Kegiatan PPKM ini dapat meningkatkan kesadaran santri dan satriwati terhadap kebiasaan hidup bersih dan sehat

#### **5.2 Saran**

Dengan dilakukannya penyuluhan serta pemberian kuisisioner kepada Santri tentang sikap dan pengetahuan tentang PHBS serta memberikan tambahan pengetahuan untuk selalu menggunakan masker dan mencuci tangan , respon Santri dalam kegiatan ini adalah semoga kedepannya apa yang telah kami sampaikan bermanfaat dan diterapkan dengan baik.



## **BAB 6**

### **PENUTUP**

Laporan ini disusun sebagai bukti pelaksanaan kegiatan Program Pendidikan Kesehatan Masyarakat (PPKM) Prodi D-3 Teknologi Laboratorium Medis, Universitas Muhammadiyah Surabaya, yang bertempat an di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Kecamatan Lenteng Timur Kabupaten Sumenep dan berlangsung dari tanggal 01 sampai dengan 29 Nopember 2021. Diharapkan laporan kegiatan ini bisa dijasikan sebagai refrensi dan gambaran untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya.

## LAMPIRAN – LAMPIRAN

### Lampiran 1 : Instrumen wawancara

Kuisisioner gambaran perilaku hidup bersih dan sehat

Di pondok pesantren bustanul ulum yayasan muhammad hasyim

- A. Identitas
1. Nama anda :
  2. kelas :
  3. umur :
- B. PENGETAHUAN
1. Mengapa kita mandi harus menggunakan sabun?
  2. Mengapa kita harus menggosok gigi
  3. Mengapa kita harus menjaga kebersihan rambut?
  4. Kapan saja kita perlu mencuci tangan pakai sabun?
  5. Apakah anda tahu penyakit apa yang dapat di sebabkan oleh kuku yang panjang dan kotor?
  6. Menurut anda apa gizi seimbang itu?
  7. Mengapa kita perlu tidur?
  8. Berapa jam anda tidur dalam sehari?
- C. SIKAP
1. Berapa kali anda mandi dalam satu hari?  
a. Satu kali      b. dua kali      c. Kadang- kadang
  2. Berapa kali anda menggosok gigi dalam sehari?  
a. Satu kali      b. Dua kali      c. Kadang - kadang
  3. Berapa kali anda membersihkan rambut anda dalam seminggu?  
a. Satu kali seminggu    b. 2 -3 kali seminggu    c. Lebih dari seminggu
  4. Apakah anda pernah menggunakan handuk atau pakaian teman anda secara bergantian?  
a. Pernah              b. Tidak pernah      c. Kadang- kadang
  5. Apakah anda mengganti pakaian anda 2hari sekali?  
a. Pernah              b. Tidak pernah      c. Kadang
  6. Berapa kali anda mencuci pakaian kotor anda dalam seminggu?  
a. Satu kali            b. Dua kali            c. Setiap mengganti pakaian
  7. Apakah anda menggunakan alas kaki saat ke toilet dan keluar ruangan ?  
a. Pernah              b. Tidak pernah      c. Kadang
  8. Apakah jumlah toilet mencukupi untuk jumlah santri ?  
a. Kurang              b. Cukup
  9. Apakah anda memiliki kuku panjang?  
a. Ya                    b. Tidak

10. Apakah anda merokok?  
a. Ya            b. Tidak
11. Apakah anda memiliki kebiasaan mencuci tangan dengan sabun dan air bersih?  
a. Ya            b. Tidak
12. Apakah di ponpes bustanul ulum tersedia tempat cuci tangan?  
a. Ya            b. Tidak
13. Apakah santri pondok pesantren bustanul ulum ada kegiatan olah raga secara teratur?  
a. Ya            b. Tidak
14. Apakah santri ponpes bustanul ulum melakukan kegiatan kebersihan secara teratur?  
a. Ya            b. Tidak
15. Apakah santri dan ustad menggunakan air bersih (misal mandi& berwudu)?  
a. Ya            b. Tidak
16. Apakah terdapat jentik-jentik nyamuk di tempat penampungan air?  
a. Ya            b. Tidak
17. Apakah di ponpes bustanul ulum melakukan program untuk pemberantasan jentik nyamuk?  
a. Ya            b. Tidak
18. Apakah di ponpes bustanul ulum memiliki warung/ kantin yang sehat?  
a. Ya            b. Tidak
19. Apakah di ponpes bustanul ulum memiliki ruang UKS dan alat P3K?  
a. Ya            b. Tidak
20. Apakah di ponpes bustanul ulum terdapat kader kesehatan remaja?  
a. Ya            b. Tidak
21. Apakah anda memiliki keluhan masalah kesehatan setelah berada di dalam pondok?  
a. Ya            b. Tidak
22. Jika ya, beri keterangan yang anda alami misal ( memiliki kutu rambut atau penyakit kulit)!



### Apa itu PHBS???

↓

PHBS merupakan sebuah perilaku hidup bersih yang dilakukan atas kesadaran sendiri sehingga keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan di masyarakat.

- ### 10 Indikator PHBS
1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan
  2. Memberi ASI eksklusif
  3. Menimbang balita setiap bulan
  4. Menggunakan air bersih
  5. Cuci tangan dengan air bersih dan sabun
  6. Menggunakan jamban sehat
  7. Memberantas jentik nyamuk
  8. Makan buah dan sayur setiap hari
  9. Melakukan aktifitas fisik setiap hari
  10. Tidak merokok didalam rumah/ruangan






**AIR BERSIH ITU:**

- TIDAK BERBAU
- TIDAK BERWARNA
- TIDAK BERASA



**AIR GALON**



**MENCUCI TANGAN  
MENGUNAKAN  
SABUN DAN  
AIR BERSIH**

CUCILAH TANGAN SEBELUM MAKAN  
ATAU SETELAH BUANG AIR BESAR  
DAN KECIL



JIKA MENCUCI TANGAN TIDAK  
MENGUNAKAN SABUN, MAKA  
KUMAN MASIH MENEMPEL



BIASAKAN MENCUCI TANGAN  
MEMAKAI SABUN DAN  
AIR BERSIH YA!



**MENGUNAKAN  
JAMBAN SEHAT**

SETIAP RUMAH WAJIB MENGGUNAKAN JAMBAN  
SEHAT UNTUK BUANG AIR BESAR DAN KECIL



MEMELIHARA DAN MENJAGA JAMBAN AGAR BERSIH  
DAN TERBEBAS DARI PENYAKIT



**MEMBERANTAS JENTIK  
NYAMUK**

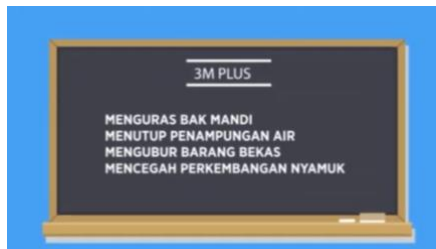
JENTIK NYAMUK DAPAT  
MENULARKAN BERBAGAI PENYAKIT  
SEPERTI DBD, MALARIA, DAN CIKUNGUNYA  
ATAU KAKI GAJAH



**TEMPAT  
PERKEMBANGBIAKKAN  
NYAMUK**



**LAKUKAN  
3M PLUS**



**YUK MAKAN**  
BUAH DAN SAYUR SETIAP HARI

Konsumsi sayur dan buah sangat dianjurkan karena banyak mengandung berbagai macam vitamin, serat dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh.

Lampiran 3 dokumentasi



