

**POLA HIDUP SEHAT DI PONDOK PESANTREN BAHRUL QUR'AN
JONGGRANGAN SUMBERADI MLATI SLEMAN**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Ahmad Dzaky Nasyith
NIM. 14604221021

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

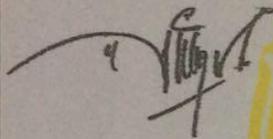
PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul "Pola Hidup Sehat di Pondok Pesantren Bahrul Qur'an
Jonggrangan Sumberadi Mlati Sleman" yang disusun oleh Ahmad Dzaky Nasyith,
NIM. 14604221021 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

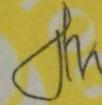
Pembimbing

Yogyakarta, 11 Juli 2018

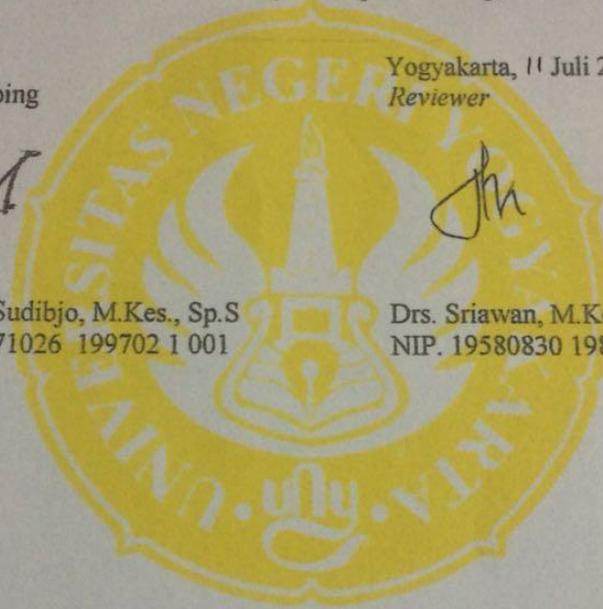
Reviewer



dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S
NIP. 19671026 199702 1 001



Drs. Sriawan, M.Kes
NIP. 19580830 198703 1 003



POLA HIDUP SEHAT DI PONDOK PESANTREN BAHRUL QUR'AN JONGGRANGAN SUMBERADI MLATI SLEMAN

HEALTHY LIFESTYLE IN PONDOK PESANTREN BAHRUL QUR'AN JONGGRANGAN SUMBERDADI MLATI SLEMAN

Oleh : Ahmad Dzaky Nasyith, pgsd, fik uny
Ahmaddzaky619@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik pola hidup sehat santri di pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah santri Pondok Pesantren Bahrul Quran yang berjumlah 43 orang putra rentang usia 10-15 tahun, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola hidup sehat santri di pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman sebagian besar berada pada kategori "cukup" sebesar 41,86% (18 orang), dan "baik" sebesar 25,58% (11 orang), sisanya berada pada kategori "kurang" sebesar 18,60% (8 orang), "sangat kurang" sebesar 6,98% (3 orang), dan "sangat baik" sebesar 6,98% (3 orang)

Kata kunci: pola hidup sehat, santri pondok pesantren

Abstract

The research intends at investigating how good healthy lifestyle of student at Pondok Pesantren (Islamic boarding school) of Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman is. The research was descriptive research. The method used was by survey with data collection technique by using questionnaire. The population of the research was students of Pondok Pesantren Bahrul Quran totalling 43 male students ranging 10-15 years old taken by using total sampling technique. The data analysis performed was by descriptive analysis as stated in percentage. The research results show that healthy lifestyle in Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Jonggrangan Sumberadi Mlati Sleman is in the "very less" category 6,98% (3 students), "less" category 18.60% (8 students), "medium" category 41.86% (18 students), "good" category 25.58% (11 students), and "very good" category 6.98% (3 students).

Keywords: healthy lifestyle, student of Islamic Boarding School

PENDAHULUAN

Setiap individu perlu mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat dalam penerapannya di kehidupan sehari-hari. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah melakukan kebiasaan-kebiasaan hidup yang bersih dan sehat serta menghindarkan kebiasaan-kebiasaan yang buruk dan tidak sehat. Tujuan PHBS adalah meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat agar hidup bersih dan sehat serta masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha berperan serta aktif mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

Peningkatan PHBS tersebut dilaksanakan melalui 5 tatanan, diantaranya

adalah tatanan rumah tangga. Terdapat 10 indikator PHBS tatanan rumah tangga, yaitu pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan, bayi diberi ASI eksklusif, mempunyai jaminan pemeliharaan kesehatan, ketersediaan air bersih, ketersediaan jamban sehat, kesesuaian luas lantai dengan jumlah penghuni, lantai rumah bukan lantai tanah, tidak merokok di dalam rumah, melakukan aktifitas fisik setiap hari, dan makan buah dan sayur setiap hari. Keberhasilan program PHBS tatanan rumah tangga didasarkan kepada 10 indikator yang dibagi menjadi 4 tingkatan atau kategori: Sehat I, Sehat II, Sehat III, dan Sehat IV, dengan target pemerintah yaitu tercapainya penduduk Indonesia yang ber-PHBS pada

tingkat Sehat IV (Kementrian Republik Indonesia, 2011).

Apabila tidak diimbangi dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), maka bisa dipastikan generasi-generasi muda akan terpapar oleh beragam penyakit, yang mungkin bisa membahayakan kelangsungan hidup manusia di muka bumi ini. Pola hidup sehat yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan (Soenarjo, 2002: 17). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi atau berperan penting dalam pola hidup sehat menurut Soenarjo, (2002: 17) yaitu: (1) Pola kebersihan diri yaitu memelihara kebersihan diri secara optimal tak mungkin akan terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih dan contoh teladan dari orang tua atau masyarakat. (2) Pola makanan dan minuman yang sehat yaitu pengetahuan nutrisi maka seseorang akan mampu dalam menyediakan dan menghidangkan makanan secara seimbang, dalam arti komposisi antara kalori, protein, vitamin dan mineral, komposisi ini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. (3) Pola gerak badan atau olahraga yaitu aktivitas gerak yang menggunakan otot-otot sadar, kegagalan untuk menggunakan atau menggerakannya secara cukup akan membuatnya lemah dan kendur, secara otomatis akan mengakibatkan kelemahan pada organ-organ tubuh dan sistem yang dibentuk otot-otot tak sadar. (4) Pola keseimbangan kegiatan yaitu aktivitas kehidupan mengakibatkan kelelahan, agar sembuh dari keletihan maka perlu adanya rekreasi, istirahat dan tidur. (5) Pola pencegahan dan kesehatan diri yaitu usaha-usaha kesehatan, dapat dibagi dalam tiga golongan yaitu: usaha pencegahan (usaha preventif), usaha pengobatan (usaha kuratif), usaha rehabilitasi (usaha pemulihan).

Thafsir (2005: 1) menyatakan bahwa pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang paling tua di Indonesia. Pondok pesantren biasanya terdapat kiai, ada santri, ada kegiatan membaca kitab kuning, dan ada pondokan santri, dan ada masjid. Di pesantren, santri diajarkan membaca Al Quran, keimanan Islam, fikih (ibadah), dan akhlak. Pokok dari materi pelajaran yang sering diajarkan disebut bahan pengajaran agama. Pesantren atau lebih dikenal dengan istilah pondok pesantren dapat diartikan sebagai tempat atau kompleks para santri untuk belajar atau mengaji ilmu pengetahuan agama kepada kiai atau guru ngaji, biasanya kompleks itu berbentuk asrama atau kamar-kamar kecil dengan bangunan apa adanya yang menunjukkan kesederhanaannya.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, bahwa di lingkungan Pesantren Bahrul Quran Sumberadi Mlati Sleman pengetahuan pengelola pesantren dan santri tentang pola hidup sehat masih kurang dan belum banyak memahami mengenai pola hidup bersih dan sehat (PHBS), hal itu dibuktikan dengan makanan yang dikonsumsi anak membeli makanan yang tidak higienis, kondisi lingkungan yang kotor dan pencahayaan yang kurang terhadap tempat tinggal. Walaupun dengan melihat kondisi pesantren yang memiliki fasilitas seperti jamban namun belum digunakan dengan baik, dan perilaku untuk hidup bersih dan sehat mereka belum tampak. Hal ini dibuktikan saat ditanya “menurut pengelola pesantren menguras bak mandi atau tempat penampungan air berapa kali dalam seminggu?”, narasumber menjawab sekurang-kurangnya 1 bulan. Dengan keadaan atau kondisi seperti ini dapat mengungkapkan bahwa pengetahuan di lingkungan pesantren mengenai PHBS masih kurang. Dampak yang terjadi bila program PHBS tidak dilakukan atau diterapkan dalam

lingkungan pesantren dapat mengakibatkan besarnya jumlah masyarakat yang terpapar penyakit akan meningkat. Permasalahan seperti ini pemerintah perlu bekerja sama dengan pihak kesehatan untuk mensosialisasikan masalah-masalah kesehatan di lingkungan pesantren secara intensif dan berkala, salah satunya bisa dilakukan melalui pendidikan kesehatan terhadap santri di lingkungan pesantren.

Pengelola Pesantren yang baik dituntut untuk selalu membimbing, melatih dan mengontrol pola anak dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam pola hidup bersih dan sehat. Hal ini dipandang perlu karena dalam proses pembentukan pola, anak membutuhkan situasi lingkungan yang mendukung terutama di lingkungan keluarga dan pesantren. Melihat bahwa kebiasaan hidup sehat yang kurang hal tersebut mengindikasikan bahwa selama ini pemahaman pengelola pesantren masih kurang mengenai masalah kesehatan tubuh.

Menurut pihak pesantren banyak orang tua yang cenderung memberikan uang saku selama di pesantren yang berlebih, sehingga anak dibiarkan jajan di luar pesantren. Pihak pesantren cenderung membiarkan anak jajan bebas pada saat tidak ada kegiatan di pesantren, dan pesantren kurang menanamkan pemahaman tentang pengetahuan kesehatan bagi anak. Penanaman pengetahuan kesehatan tersebut harus dilakukan setiap hari, misalnya guru mengingatkan anak untuk tidak jajan sembarangan, membiasakan hidup sehat, dan menyampaikan kepada anak bahaya penyakit yang dapat ditimbulkan jika kebiasaan hidup tidak sehat. Dengan pemahaman pengetahuan kesehatan sejak usia dini itulah maka diharapkan tercipta lingkungan yang sehat dan masyarakat yang sehat pula.

Manfaat dari penelitian ini agar hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan

kajian dalam mengembangkan dan meningkatkan pendidikan kesehatan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman dalam usaha membentuk pola hidup sehat. Untuk itu, dipandang perlu memperoleh suatu gambaran tentang pola hidup sehat di Pondok Pesantren sehingga tercipta pola hidup bersih dan sehat dengan cara melindungi dari penyakit yang berkepanjangan, sehingga tidak merugikan kesehatan para santri. Adanya permasalahan kesehatan pada santri di pesantren menggambarkan kurangnya pengetahuan santri mengenai pola hidup bersih dan sehat. Berdasarkan paparan tersebut, maka peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian dengan judul "Pola Hidup Sehat di Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Jonggrangan Sumberadi Mlati Sleman".

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Arikunto (2006: 152) menyatakan bahwa survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup.

Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian yaitu di Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Jonggrangan Sumberadi Mlati Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April hingga Mei tahun 2018.

Target/Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian adalah santri Pondok Pesantren Bahrul Quran yang berjumlah 43 santri putra, dengan rentang usia

10-15 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian populasi/*total sampling* karena jumlah populasi 43 santri putra dijadikan sebagai subjek penelitian.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan yaitu angket tertutup. Arikunto (2006: 168) menjelaskan angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala Likert, dengan empat pilihan jawaban, yaitu “selalu”, “sering”, “kadang-kadang”, dan “tidak pernah”.

Uji coba instrumen penelitian ini dilakukan pada tanggal 23 Januari 2018 di Pondok Pesantren As Solihah dengan responden berjumlah 40 orang. Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa dari 60 butir terdapat 15 butir gugur, yaitu butir nomor 7, 11, 15, 18, 20, 22, 26, 31, 36, 39, 43, 45, 49, 55, 57 ($r \text{ hitung} < r \text{ tabel}_{(df 40;0,05)} 0,304$), dari butir gugur dapat diujicobakan kembali namun mengingat keterbatasan waktu sehingga terdapat 45 butir valid yang digunakan untuk penelitian. Berdasarkan hasil analisis, hasil uji reliabilitas instrumen sebesar 0,987.

Pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur’an Sumberadi Mlati Sleman, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 45 butir, dan terbagi dalam empat faktor, yaitu faktor makanan dan minuman, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, dan sakit dan penyakit.

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

1. Peneliti mencari data Santri Pesantren Bahrul Qur’an Sumberadi Mlati Sleman.
2. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
3. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
4. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yaitu deskriptif kuantitatif dengan persentase. Rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah

Menurut Azwar (2016: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian

Interval	Kategori
$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

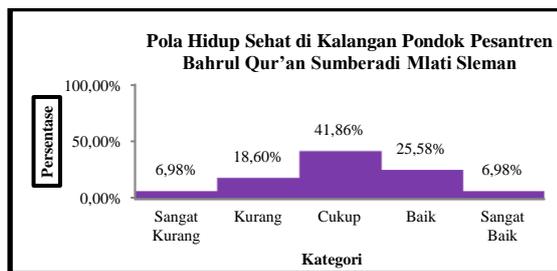
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat di kalangan pondok

pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman didapat skor terendah (*minimum*) 78,00, skor tertinggi (*maksimum*) 112,00, rerata (*mean*) 99,58, nilai tengah (*median*) 100,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 100,00, *standar deviasi* (SD) 7,67.

Pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



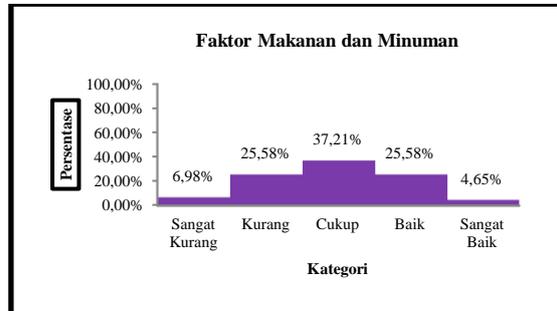
Gambar 1. Histogram Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman

Berdasarkan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 6,98% (3 orang), "kurang" sebesar 18,60% (8 orang), "cukup" sebesar 41,86% (18 orang), "baik" sebesar 25,58% (11 orang), dan "sangat baik" sebesar 6,98% (3 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 99,58, pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman dalam kategori "cukup".

1. Faktor Makanan dan Minuman

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor makanan dan minuman didapat skor terendah (*minimum*) 21,00, skor tertinggi (*maksimum*) 36,00, rerata (*mean*) 27,65, nilai tengah (*median*) 27,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 27,00, *standar deviasi* (SD) 3,24.

Pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor makanan dan minuman dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram berdasarkan Faktor Makanan dan Minuman

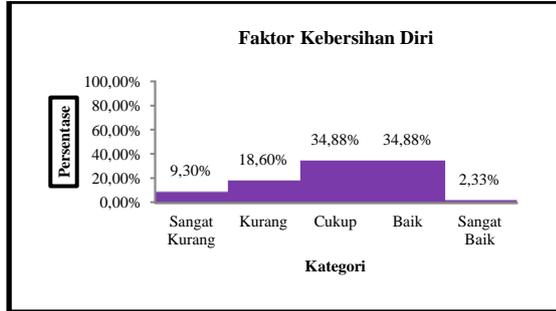
Berdasarkan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor makanan dan minuman berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 6,98% (3 orang), "kurang" sebesar 25,58% (11 orang), "cukup" sebesar 37,21% (16 orang), "baik" sebesar 25,58% (11 orang), dan "sangat baik" sebesar 4,65% (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 27,65, pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor makanan dan minuman dalam kategori "cukup".

2. Faktor Kebersihan Diri

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan diri didapat skor terendah (*minimum*) 19,00, skor tertinggi (*maksimum*) 35,00, rerata (*mean*) 27,88, nilai tengah (*median*) 28,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 31,00, *standar deviasi* (SD) 3,67.

Pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan diri

dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



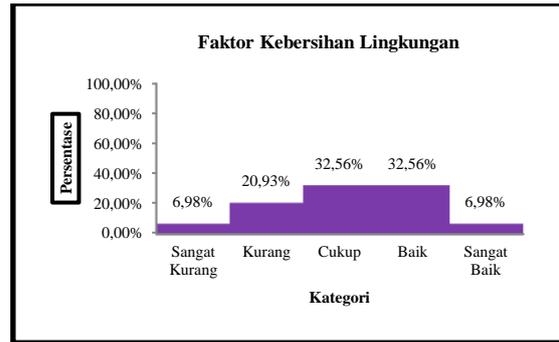
Gambar 3. Histogram berdasarkan Faktor Kebersihan Diri

Berdasarkan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan diri berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 9,30% (4 orang), "kurang" sebesar 18,60% (8 orang), "cukup" sebesar 34,88% (15 orang), "baik" sebesar 34,88% (15 orang), dan "sangat baik" sebesar 2,33% (1 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 27,88, pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan diri dalam kategori "cukup".

3. Faktor Kebersihan Lingkungan

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan lingkungan didapat skor terendah (*minimum*) 8,00, skor tertinggi (*maksimum*) 19,00, rerata (*mean*) 14,33, nilai tengah (*median*) 15,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 15,00, *standar deviasi* (SD) 3,02.

Pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan lingkungan dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



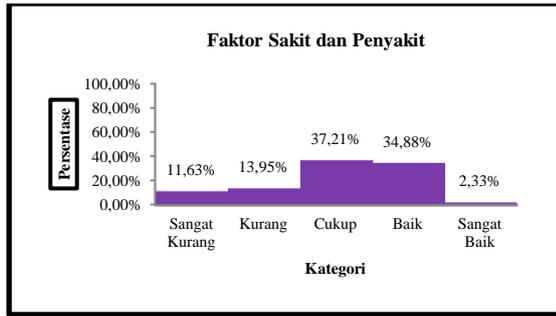
Gambar 4. Histogram berdasarkan Faktor Kebersihan Lingkungan

Berdasarkan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan lingkungan berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 6,98% (3 orang), "kurang" sebesar 20,93% (9 orang), "cukup" sebesar 32,56% (14 orang), "baik" sebesar 32,56% (14 orang), dan "sangat baik" sebesar 6,98% (3 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 14,33, pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan lingkungan dalam kategori "cukup".

4. Faktor Sakit dan Penyakit

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor sakit dan penyakit didapat skor terendah (*minimum*) 21,00, skor tertinggi (*maksimum*) 36,00, rerata (*mean*) 29,72, nilai tengah (*median*) 31,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 31,00, *standar deviasi* (SD) 3,81.

Pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor sakit dan penyakit dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Histogram berdasarkan Faktor Sakit dan Penyakit

Berdasarkan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor sakit dan penyakit berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 11,63% (5 orang), "kurang" sebesar 13,95% (6 orang), "cukup" sebesar 37,21% (16 orang), "baik" sebesar 34,88% (15 orang), dan "sangat baik" sebesar 2,33% (1 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 29,72, pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor sakit dan penyakit dalam kategori "cukup".

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman, berdasarkan faktor, yaitu faktor makanan dan minuman, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, dan sakit dan penyakit. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman dalam kategori cukup. Persentase paling tinggi yaitu pada kategori cukup sebesar 41,86%, selanjutnya pada kategori kurang sebesar 25,58%, dan kategori kurang sebesar 18,60%. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an

Sumberadi Mlati Sleman belum berjalan maksimal.

Berdasarkan hasil pengamatan di lingkungan Pesantren Bahrul Quran Sumberadi Mlati Sleman pengetahuan pengelola pesantren dan santri belum mengerti betul mengenai pola hidup bersih dan sehat (PHBS), dibuktikan dengan kondisi lingkungan yang kotor dan pencahayaan yang kurang terhadap tempat tinggal. Walaupun dengan melihat kondisi pesantren yang memiliki fasilitas seperti jamban namun perilaku untuk hidup bersih dan sehat mereka belum tampak. Hal ini dibuktikan saat ditanya "menurut pengelola pesantren menguras bak mandi atau tempat penampungan air berapa kali dalam seminggu, klien menjawab sekurang-kurangnya 1 bulan. Mendengar pernyataan ini cukup membuktikan bahwa pengetahuan pesantren mengenai PHBS masih kurang sehingga perlu dilakukannya pendidikan kesehatan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk mengubah perilaku lingkungan pesantren ke arah yang lebih sehat. Dengan keadaan atau kondisi seperti ini dapat mengungkapkan bahwa pengetahuan di lingkungan pesantren mengenai PHBS masing kurang. Dampak yang terjadi bila program PHBS tidak dilakukan atau diterapkan dalam lingkungan pesantren dapat mengakibatkan besarnya jumlah masyarakat yang terpapar penyakit akan meningkat. Permasalahan seperti ini pemerintah perlu bekerja sama dengan pihak kesehatan untuk mensosialisasikan masalah-masalah kesehatan di lingkungan pesantren secara intensif dan berkala, salah satunya bisa dilakukan melalui pendidikan kesehatan terhadap santri di lingkungan pesantren.

Widyawati (2016: 20) menyatakan pola hidup sehat secara sederhana adalah menjalani hidup sehari-hari dengan cara yang baik dan memperhatikan faktor-faktor kesehatan,

sehingga menjadi rutinitas yang menyehatkan. Menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan kondisi hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan merupakan salah satu gambaran dari aktivitas atau kegiatan yang didukung oleh keinginan dan minat serta bagaimana pikiran kita dapat menjalani dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Pendapat lain menurut Irianto (2007: 22) pola hidup sehat adalah praktek kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari baik saat siswa berada di kelas maupun di luar kelas. Melalui pola hidup sehat yang baik, maka kesempatan hidup dan mempunyai mental yang lebih baik, seperti dalam jurnal Harrington, et.al, (2010) yang menyatakan bahwa: *“Adoption of core protective lifestyle factors known to increase life expectancy is associated with positive self-rated health, healthier weight and better mental health. These lifestyles have the potential to add quality and quantity to life”*.

Ditambahkan Hayman, et.al (2014) yang menyatakan bahwa: *“The importance of healthy lifestyle behaviors to cardiovascular health promotion, risk reduction, as well as disease prevention and management is well established. Health behaviors, including patterns of dietary intake, physical activity and inactivity, as well as smoking and alcohol consumption, have been universally emphasized and embraced as a central component of evidence-based guidelines for children, adolescents, and adults from diverse populations. In 2011, the revised guidelines for children and adolescents were published and disseminated in an array of venues”*.

Secara rinci pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman, berdasarkan faktor, yaitu faktor makanan dan minuman,

kebersihan diri, kebersihan lingkungan, dan sakit dan penyakit dijelaskan sebagai berikut:

1. Faktor Makanan dan Minuman

pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor makanan dan minuman masuk kategori cukup. Tubuh manusia tumbuh karena adanya zat-zat yang berasal dari makanan. Oleh sebab itu untuk dapat melangsungkan hidupnya manusia mutlak memerlukan makanan. Dengan adanya pengetahuan tentang zat-zat gizi seseorang akan mampu menyediakan dan menghidangkan makanan secara seimbang, dalam arti komposisi ini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Pemenuhan unsur-unsur dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat. Variasi makanan sangat memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, makin beraneka ragam bahan makanan yang dimakan, makin beragam pula sumber zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Adapun fungsi makanan bagi tubuh adalah mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-sel tubuh yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, dan membantu pentembuhan penyakit. Selain makanan, yang harus diperhatikan adalah minuman. Menurut pendapat Ananto & Kadir (2010: 23) air yang sehat adalah air yang bersih, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung hama dan tidak mengandung zat-zat kimia yang berbahaya. Minum air yang sudah dimasak sampai mendidih $\pm 100^{\circ}\text{C}$ sebanyak 6-8 gelas sehari. Bila banyak mengeluarkan keringat dan banyak buang air, jumlah air yang diminum hendaknya perlu ditambah agar tubuh tidak kekurangan cairan. Adapun fungsi air bagi tubuh adalah sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, dan sebagai pengaturan panas tubuh atau suhu tubuh.

2. Faktor Kebersihan Badan

Pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan diri masuk kategori cukup. Upaya pertama dan yang paling utama agar seseorang dapat tetap dalam keadaan sehat adalah dengan menjaga kebersihan diri sendiri. Menjaga kebersihan diri sendiri sebenarnya bukanlah hal yang mudah namun bukan pula hal yang terlalu sulit untuk dilaksanakan. Memelihara kebersihan diri sendiri secara optimal tidak mungkin terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih, dan contoh teladan dari keluarga dan masyarakat sekitarnya. Tujuan kebersihan diri sendiri adalah agar seseorang mengetahui akan manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat.

3. Faktor Kebersihan Lingkungan

Pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan lingkungan masuk kategori cukup. Perilaku terhadap kebersihan lingkungan adalah respon seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia (Notoatmojo, 2007: 122). Manusia selalu hidup dan berada di suatu lingkungan, seperti lingkungan tempat tinggal, tempat belajar, tempat melakukan aktivitas jasmani dan olahraga ataupun tempat melakukan rekreasi. Manusia dapat mengubah, memperbaiki, dan mengembangkan lingkungannya untuk memperoleh manfaat yang sebesar-besarnya dari lingkungan itu. Namun demikian, sering pula terjadi bahwa manusia, baik secara sadar atau tidak karena ketidaktahuan dan kelalaian ataupun alasan-alasan tertentu, malah mengotori lingkungan bahkan kadang-kadang juga merusak lingkungan. Untuk dapat terus

mencapai derajat kesehatan yang baik manusia harus hidup sehat secara teratur.

Hidup sehat diperlukan kondisi lingkungan yang bersih dan sehat. Dimanapun manusia berada selalu bersama-sama dengan lingkungannya, baik pada waktu belajar, bekerja, makan-minum maupun istirahat manusia tetap bersatu dengan lingkungannya. Oleh karena itu, kondisi lingkungan perlu benar-benar diperhatikan agar tidak merusak kesehatan. Menyadari akan arti kesehatan lingkungan, jelas bahwa kesehatan lingkungan merupakan salah satu/daya upaya yang bersifat pencegahan yang dapat dilakukan mulai sejak dini, baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah. Sekolah yang memberikan pelajaran atau pengertian tentang kesehatan lingkungan, diharapkan siswa dapat: (1) mengenal, memahami masalah kesehatan lingkungan, (2) memiliki sikap positif dan peran aktif dalam usaha kesehatan lingkungan, (3) memiliki keterampilan untuk memelihara dan melestarikan kesehatan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.

4. Faktor Sakit dan Penyakit

Pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor sakit dan penyakit masuk kategori cukup. Perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit, yaitu bagaimana manusia berespon, baik secara pasif (mengetahui, bersikap, dan mempersepsi penyakit) serta rasa sakit yang ada pada dirinya dan di luar dirinya, maupun aktif (tindakan) yang dilakukan sehubungan dengan penyakit dan sakit tersebut (Notoatmojo, 2007: 121). Perilaku manusia terhadap sakit dan penyakit menurut Notoatmojo (2007: 121-122), meliputi: (a) Perilaku peningkatan dan pemeliharaan kesehatan, (b) Perilaku pencegahan penyakit, (c) Perilaku pencarian pengobatan, (d) Perilaku pemulihan

kesehatan. Kesehatan tidak akan datang dengan sendirinya, namun perlu adanya usaha. Usaha tersebut adalah dengan megupayakan agar setiap orang mempunyai perilaku hidup sehat. Dengan demikian semua perilaku hidup sehat di atas hendaknya dimiliki oleh para santri.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa pola hidup sehat santri di pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman sebagian besar berada pada kategori "cukup" sebesar 41,86% (18 orang), dan "baik" sebesar 25,58% (11 orang), sisanya berada pada kategori "kurang" sebesar 18,60% (8 orang), "sangat kurang" sebesar 6,98% (3 orang), dan "sangat baik" sebesar 6,98% (3 orang).

Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman.
2. Agar melakukan penelitian tentang pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman dengan menggunakan metode lain.
3. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

Ananto, P & Kadir, A. (2010). *Memelihara kesehatan dan kesegaran jasmani*. Jakarta: Depdikbud.

Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

Hayman, & Laura, (2014). Healthy lifestyle behaviors: the importance of individual and population approaches. *Journal of Cardiovascular Nursing*: Volume 29 - Issue 6 - p 477-478.

Harrington, Perry, I.J, Anthony, J.L, P. Fitzgerald Frances Shiely Hannah McGee. (2010). Living longer and feeling better: healthy lifestyle, self-rated health, obesity and depression in Ireland. *European Journal of Public Health*, Volume 20, Issue 1, 1 February 2010, Pages 91-95.

Irianto, D.P. (2007). *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.

Kemendes RI. (2011). *Promosi kesehatan di daerah bermasalah kesehatan. panduan bagi petugas kesehatan di Puskesmas*. Jakarta: Kepala Pusat Promosi Kesehatan.

Notoatmodjo, S. (2007). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Soenarjo R.J. (2002). *Usaha kesehatan sekolah (uks)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Thafsir, A. (2005). *Ilmu pendidikan dalam perspektif islam*. Bandung: Rosala Karya.