

**JPPK**

Jurnal Pakar Pengabdian Kesehatan

Volume 2 Issue 1, 2026 (7-12)

ISSN (online) : 3108-9380

Homepage : <https://jurnal.utami.id/index.php/JKNP>Doi : [10.70963/jppk.v2i1](https://doi.org/10.70963/jppk.v2i1)

## Peningkatan Phbs Melalui Edukasi Bahaya Merokok, Pengelolaan Sampah, Dan Cuci Tangan Di Pesantren Maslahatul Ikhwan

Rijal Maulana Juan Alkautsar<sup>1</sup>, Rizki Gifari Pratama<sup>2</sup>, Hilda Tri Afia Damayanty S<sup>3</sup>,  
Reka Indah Lestari<sup>4</sup>, Susi Wahyuning Asih<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

Email ; [juanalkautsar29@gmail.com](mailto:juanalkautsar29@gmail.com)

Received [20-05-2026]

Revised [25-06-2026]

Accepted [29-06-2026]

**Abstract.** *The implementation of Clean and Healthy Living Practices (PHBS) in Islamic boarding schools is a crucial step toward minimizing the risk of disease and improving the health of students. According to the results of the Indonesian Health Survey (SKI), the prevalence of daily smoking among adolescents aged 10–18 in East Java reached 5.3%, while occasional smoking stood at 2.6%. The rate of proper handwashing compliance is only 58.4%, accompanied by suboptimal waste management practices, such as open burning of waste (65.8%). These conditions underscore the urgency of strengthening PHBS education programs. The approaches implemented included: (1) lecture sessions presenting core material, and (2) brainstorming techniques that encouraged active participant engagement in sharing perspectives on the material. Educational videos were selected as supporting media due to their ease of use and ability to present visual and narrative information that is more engaging and easily digestible. Pre-intervention evaluations indicated that the majority of students fell into the “adequate” (40.5%) and “inadequate” (32.4%) categories. Following the intervention—which included lectures, discussions, and demonstrations—the proportion in the “good” category surged to 59.5%, with the “poor” category disappearing entirely. It can be concluded that the health education intervention proved effective in improving PHBS practices among boarding school students.*

**Keywords:** PHBS, Health Education, Smoking, Handwashing, Boarding Scholl.

**Abstrak.** Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan pondok pesantren merupakan langkah krusial untuk meminimalisir risiko penyakit serta meningkatkan tingkat kesehatan santri. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI), prevalensi merokok harian pada remaja usia 10–18 tahun di Jawa Timur mencapai 5,3%, sementara merokok sesekali sebesar 2,6%. Tingkat kepatuhan cuci tangan yang benar hanya 58,4%, disertai praktik pengelolaan sampah yang suboptimal, seperti pembakaran sampah (65,8%). Kondisi ini menggarisbawahi urgensi penguatan program edukasi PHBS. Pendekatan yang diterapkan meliputi: (1) sesi ceramah dengan penyajian materi inti, dan (2) teknik brainstorming yang mendorong partisipasi aktif peserta dalam menyampaikan pandangan terkait materi. Media pendukung berupa video edukasi dipilih karena kemudahan penggunaannya serta kemampuan menyajikan informasi visual dan naratif yang lebih atraktif serta mudah dicerna. Evaluasi pra-intervensi mengindikasikan bahwa sebagian besar santri berada pada kategori cukup (40,5%) dan kurang (32,4%). Pasca-intervensi melalui ceramah, diskusi, dan demonstrasi, proporsi kategori baik melonjak menjadi 59,5%, dengan hilangnya sepenuhnya kategori kurang. Dapat disimpulkan bahwa intervensi edukasi kesehatan terbukti efektif dalam memperbaiki praktik PHBS di kalangan santri pondok pesantren.

**Kata Kunci:** PHBS, Edukasi Kesehatan, Merokok, Cuci Tangan, Pesantren.

## **PENDAHULUAN**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya preventif yang dilakukan secara sadar untuk menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan individu maupun kelompok (Pemilahan et al., 2023). Penerapan PHBS di lingkungan pendidikan sangat penting, terutama pada lembaga berasrama seperti pondok pesantren, di mana siswa tinggal dan beraktivitas bersama dalam jangka waktu yang lama (Muhammad et al., 2024). Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko penularan penyakit apabila perilaku hidup sehat tidak diterapkan secara konsisten (Dan et al., 2025). Beberapa indikator PHBS yang relevan di lingkungan pesantren antara lain kebiasaan mencuci tangan dengan sabun menggunakan enam langkah yang benar, pengelolaan sampah yang baik, serta perilaku tidak merokok (Handayani et al., 2024).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 perilaku merokok pada remaja usia 10–18 tahun di Provinsi Jawa Timur masih menjadi perhatian, yaitu sebesar 5,3% merokok setiap hari dan 2,6% merokok kadang-kadang. Kondisi ini menunjukkan bahwa paparan rokok pada kelompok usia sekolah masih cukup tinggi dan berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan di masa mendatang.

Selain itu, perilaku hidup bersih dan sehat juga belum sepenuhnya optimal. Persentase remaja yang menerapkan cara cuci tangan dengan benar di Jawa Timur baru mencapai 58,4%, yang berarti masih terdapat sebagian remaja yang belum melakukan kesehatan.

Permasalahan lain terlihat pada pengelolaan sampah, di mana masih terdapat masyarakat yang membuang sampah ke kali atau selokan (2,3%), membakar sampah (65,8%), dan membuang sampah sembarangan (1,7%). Data tersebut menunjukkan bahwa perilaku kesehatan dan kebersihan lingkungan di Jawa Timur masih perlu ditingkatkan melalui upaya edukasi dan pembinaan yang berkelanjutan, terutama pada kelompok remaja sebagai generasi penerus bangsa.

Beragam studi empiris menegaskan bahwa intervensi edukasi kesehatan berperan krusial dalam meningkatkan pengetahuan serta membentuk pola perilaku sehat di kalangan remaja (Rianto, 2023). Program edukasi pencucian tangan dengan sabun terbukti efektif dalam memperkuat pemahaman dan penerapan teknik cuci tangan yang tepat, sehingga berpotensi menekan insidensi penyakit menular (Harun et al., 2025). Lebih lanjut, edukasi tentang pengelolaan limbah mendukung pembentukan kesadaran akan pemeliharaan kebersihan lingkungan sekolah (Hutahaean, 2021). Namun, perilaku merokok di kalangan remaja tetap menjadi isu kesehatan masyarakat yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, pengaruh teman sebaya, dan ketersediaan rokok (Rianto, 2023). Walaupun sebagian remaja telah menyadari risiko merokok, perubahan perilaku cenderung kurang optimal tanpa adanya intervensi edukatif yang terstruktur (Ramadhan et al., 2025).

Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada satu aspek PHBS atau dilakukan pada setting sekolah umum (Azzahra et al., 2022). Penelitian yang mengintegrasikan edukasi kesehatan tentang merokok, pengelolaan sampah, dan cuci tangan enam langkah secara bersamaan dalam konteks pondok pesantren masih terbatas (Hidayati et al., 2024). Padahal, karakteristik lingkungan pesantren yang unik memerlukan pendekatan edukasi yang komprehensif dan berkelanjutan.

Berdasarkan hal tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada upaya peningkatan PHBS melalui edukasi kesehatan yang mencakup tiga aspek utama sekaligus, yaitu merokok, pengelolaan sampah, dan cuci tangan enam langkah, yang diterapkan pada siswa Pondok Pesantren Maslahatul Ikhwan Desa Rambigundam Kecamatan Rambipuji (Harun et al., 2025). Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah edukasi kesehatan tentang merokok, pengelolaan sampah, dan cuci tangan enam langkah dapat meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa Pondok Pesantren Maslahatul Ikhwan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat melalui edukasi kesehatan tentang merokok, pengelolaan sampah, dan cuci tangan enam langkah pada siswa Pondok

Pesantren Maslahatul Ikhwan Desa Rambigundam Kecamatan Rambipuji. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program promosi kesehatan yang lebih efektif di lingkungan pesantren.

## METODE PENELITIAN

Metode yang diterapkan dalam pengabdian masyarakat ini mencakup dua pendekatan utama, yaitu: (1) ceramah yang melibatkan penyampaian materi secara langsung, dan (2) brainstorming yang memfasilitasi ekspresi pendapat peserta terkait substansi materi. Media pembelajaran yang dipilih adalah video edukasi, mengingat kemudahan penggunaannya serta kemampuannya menyajikan informasi melalui visualisasi gambar dan pesan yang lebih atraktif serta mudah dicerna oleh peserta. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tahun 2026.

Subjek penelitian terdiri dari seluruh siswa yang mengikuti sesi edukasi. Teknik pengambilan sampel mengadopsi pendekatan total sampling, di mana semua siswa yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan responden. Kriteria inklusi meliputi siswa yang hadir penuh selama kegiatan dan bersedia berpartisipasi sebagai responden, sementara kriteria eksklusi mencakup siswa yang tidak mengikuti kegiatan secara keseluruhan.

Variabel independen berupa intervensi edukasi kesehatan mengenai risiko merokok, pengelolaan limbah, serta praktik cuci tangan dengan 6 langkah. Intervensi ini disampaikan melalui kombinasi ceramah, diskusi kelompok, dan demonstrasi praktik langsung. Variabel dependen adalah perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), yang diukur berdasarkan peningkatan pengetahuan siswa tentang bahaya merokok, pengelolaan limbah, serta kemampuan melaksanakan cuci tangan 6 langkah sesuai pedoman World Health Organization.

Pengumpulan data dilakukan dengan instrumen kuesioner dalam bentuk pretest dan posttest guna mengevaluasi tingkat pengetahuan serta perilaku siswa sebelum dan sesudah intervensi. Kuesioner tersebut mencakup domain bahaya merokok, pengelolaan limbah, dan prosedur cuci tangan 6 langkah berstandar World Health Organization. Instrumen telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas sebelum diterapkan.

Prosedur penelitian dimulai dengan koordinasi intensif bersama pengelola pondok pesantren, diikuti pemberian pretest kepada responden. Selanjutnya, intervensi edukasi dilaksanakan melalui ceramah dan demonstrasi, yang kemudian diakhiri dengan posttest untuk menganalisis perubahan pengetahuan dan perilaku siswa pasca-intervensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di pondok pesantren dengan tahun ajaran 2025-2026**

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase%
Laki-laki	18	48,6
Perempuan	19	51,4
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100</b>

Berdasarkan distribusi jenis kelamin responden, sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 19 orang.

**Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Cuci tangan 6 langkah di pondok pesantren dengan tahun ajaran 2025-2026**

Cuci tangan	Jumlah	Persentase %
Iya	12	32,4
Tidak	25	67,6
Total	37	100

Distribusi data menunjukkan bahwa 25 siswa belum menerapkan praktik cuci tangan 6 langkah, sehingga hanya sebagian kecil responden yang telah melakukannya dengan benar.

**Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Merokok di pondok pesantren dengan tahun ajaran 2025-2026**

Merokok	Jumlah	Persentase %
Iya	11	29,7
Tidak	26	70,3
Total	37	100

Data menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dalam penelitian ini tidak memiliki kebiasaan merokok, yaitu sebanyak 26 orang dari total 37 responden, sedangkan sisanya melaporkan merokok.

**Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan tingkat PHBS sebelum edukasi di pondok pesantren dengan tahun ajaran 2025-2026**

Pre-Test	Jumlah	Persentase %
Kurang	12	32,4
Cukup	15	40,5
Baik	10	27,0
Total	37	100

Distribusi hasil pre-test PHBS menunjukkan bahwa jumlah terbanyak terdapat pada kategori cukup yaitu 15 siswa yang menandakan bahwa tingkat PHBS siswa sebelum intervensi masih belum optimal.

**Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan tingkat PHBS sesudah edukasi di pondok pesantren dengan tahun ajaran 2025-2026**

Post-Test	Jumlah	Persentase %
Cukup	15	40,5
Baik	22	59,5
Total	37	100

Distribusi hasil post-test PHBS menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori baik yaitu sebanyak 22 siswa yang menunjukkan adanya peningkatan tingkat PHBS setelah intervensi diberikan. Berdasarkan hasil penelitian pada 37 siswa Pondok Pesantren Maslahatul Ikhwan, distribusi responden berdasarkan jenis kelamin relatif seimbang, yaitu 51,4% perempuan dan 48,6% laki-laki. Komposisi ini memberikan gambaran yang cukup representatif mengenai kondisi PHBS siswa di lingkungan pesantren. Pada aspek praktik cuci

tangan enam langkah, sebagian besar siswa (67,6%) belum melakukannya dengan benar sesuai standar World Health Organization. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan menjaga kebersihan tangan masih belum optimal, padahal praktik tersebut merupakan langkah penting dalam pencegahan penyakit infeksi di lingkungan berasrama. Perilaku merokok ditemukan pada 29,7% siswa, sementara 70,3% tidak merokok. Meskipun mayoritas tidak memiliki kebiasaan merokok, proporsi siswa yang merokok tetap menjadi perhatian karena berisiko terhadap kesehatan jangka panjang dan dipengaruhi oleh faktor lingkungan serta teman sebaya. Hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat PHBS sebelum intervensi didominasi kategori cukup (40,5%) dan kurang (32,4%), yang menandakan perlunya peningkatan pengetahuan dan perilaku kesehatan. Setelah diberikan edukasi melalui ceramah, diskusi, dan demonstrasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan pada kategori baik menjadi 59,5% dan tidak ada lagi kategori kurang. Secara keseluruhan, edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan PHBS siswa. Intervensi yang komprehensif dan berkelanjutan diperlukan untuk mempertahankan serta memperkuat perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan pondok pesantren.

Penggunaan media video dalam edukasi kesehatan membantu siswa lebih mudah memahami materi karena informasi disajikan secara visual dan audio sekaligus. Video tidak hanya menampilkan contoh praktik cuci tangan enam langkah secara jelas dan menarik, tetapi juga memberikan simulasi cara membuang dan memilah sampah dengan benar serta dampak lingkungan yang kotor terhadap kesehatan. Selain itu, penyampaian materi tentang bahaya merokok melalui video memberikan gambaran nyata mengenai dampak jangka panjang terhadap kesehatan. Secara keseluruhan, edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan media video terbukti efektif dalam meningkatkan PHBS siswa. Intervensi yang komprehensif, inovatif, dan berkelanjutan sangat diperlukan untuk mempertahankan serta memperkuat perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan pondok pesantren

## KESIMPULAN

Edukasi kesehatan tentang bahaya merokok, pengelolaan sampah, dan cuci tangan enam langkah terbukti efektif meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa Pondok Pesantren Maslahatul Ikhwan. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang komprehensif mampu mendukung pencapaian tujuan penelitian. Program edukasi kesehatan yang berkelanjutan serta penelitian dengan desain yang lebih kuat direkomendasikan untuk memperkuat dan mempertahankan perubahan perilaku yang telah dicapai..

## DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, D., S, H. P., Triwulandari, D. A., Nisah, F., & Amelia, M. (2022). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Siswa Mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ( PHBS ) di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat.*
- Dan, B., Phbs, S., Lingkungan, D. I., Adnan, P., & Charish, A. L. (2025). *Pendidikan kesehatan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) di lingkungan pondok pesantren adnan al charish.* 3(1), 94–99.
- Handayani, M., Istiqamah, N. F., Rachman, D. A., Keolahragaan, I., Ilmu, F., & Makassar, U. N. (2024). *Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat : Membentuk Kebiasaan Sehat Sejak Usia Dini.* 02(01), 86–90.

- Harun, Z., Shahar, S., Haron, H., You, Y. X., Farzana, A., Taib, M., Manan, M. A., Zunairah, W., Ibadullah, W., Mohamad, H., Michael, V., Ong, Y. Q., Mastor, S., Burt, H., Brown, M. K., He, F. J., & Macgregor, G. A. (2025). *Reformulation of soy sauce to reduce sodium content and assessment of manufacturer readiness, consumer acceptance, and shelf life*. 1–13.
- Hidayati, N. R., Nisa, I. K., Yuliasih, N., Kulit, P., & Pesantren, P. (2024). *Edukasi Penyakit Kulit dan Cara Cuci Tangan yang Benar di Pondok Pesantren Dar Al-Faradis Kabupaten*. 7(1), 35–41.
- Hutahaean, S. (2021). Upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(2), 398–404.
- Muhammad, R., Ali, K. M., & Arba, S. (2024). *Membentuk Budaya dan Karakter Remaja tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ( PHBS ) melalui Pelatihan di SMP Islam 1 Kota Ternate*. 4(2), 289–296.
- Pemilahan, E., Cuci, G., Langkah, T., Pangkal, S. D. N., Pangkal, D., & Sawoo, K. (2023). *Jurnal Tadris IPA Indonesia*. 3(1), 106–113.
- Ramadhan, B. A., Adhim, M. F., Azizah, K., Al, A., & Malang, K. (2025). *PENDAMPINGAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI PONDOK PESANTREN AL-ITTIHAD PONCOKUSUMO MALANG*. 3(1), 62–72.
- Rianto, A. A. (2023). *Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat ( PHBS ) Di Sekolah Menengah Pertama*. 1(4).
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI). (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*.