

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI LINGKUNGAN TMI AL-AMIEN PRENDUAN

YUSRIYATUL PUTERI
TMI Al-Amien Prenduan
e-mail : yusriatulputri@gmail.com

Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan perilaku disengaja dalam pembudayaan hidup bersih dan sehat dengan maksud mencegah manusia bersentuhan langsung dengan kotoran dan bahan yang berbahaya dan semua itu ditujukan untuk memenuhi persyaratan lingkungan yang sehat dan nyaman, dengan harapan untuk meningkatkan kesehatan manusia di lingkungan. Diharapkan bagi santriwati, melalui paper ini dapat menjaga kebersihan dan kesehatan sesuai dengan perilaku sehari-hari. Karenanya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat berperilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan TMI AL-Amien, dan untuk mengetahui cara hidup bersama dalam berperilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan TMI Al-Amien prenduan. Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah metode kualitatif dengan jenis kualitatif lapangan, sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi. Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan TMI Putri Pondok Pesantren Al-Amien Prenduan. Hasil dari penelitian tersebut bahwa manfaat dari berperilaku hidup bersih dan sehat yaitu bebas dari virus, kuman, penyakit dan terciptanya kualitas hidup yang baik dan sehat. Serta cara yang dapat digunakan

dalam berperilaku hidup bersih dan sehat yaitu dengan mandi, mencuci tangan, makan buah-buahan, sayur-sayuran dan yang paling penting yaitu membuang sampah pada tempatnya.

Kata kunci : Perilaku, Lingkungan

PENDAHULUAN

Lingkungan merupakan suatu usaha untuk mencapai lingkungan sehat melalui pengendalian faktor lingkungan fisik, khususnya hal-hal yang memiliki dampak merusak perkembangan fisik kesehatan dan kelangsungan hidup manusia.

Lingkungan yang bersih menjadi sebuah cerminan bagi setiap individu dalam menjaga kesehatan jasmani dalam kehidupan sehari-hari. Program perilaku hidup bersih dan sehat adalah salah satu upaya promosi kesehatan yang bertujuan agar setiap orang dapat tinggal di lingkungan yang bersih dan sehat dengan menciptakan suatu kondisi yang kondusif bagi perorangan, keluarga, kelompok, dan masyarakat. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan.

Lingkungan yang baik dan sehat merupakan suatu hal yang sangat penting dalam menunjang kelangsungan hidup manusia. Maka dari itu, upaya yang dilakukan untuk mengubah perilaku budaya hidup bersih dan sehat dengan tidak buang air besar sembarangan, mencuci tangan dengan sabun serta mengelola air minum dan makanan yang aman serta berkhasiat.

Hidup yang bersih dan sehat merupakan dambaan bagi setiap manusia. Hidup bersih dan sehat juga merupakan salah satu modal dasar penting bagi manusia karena kualitas lingkungan sangat berpengaruh

terhadap kualitas hidup para manusia. Oleh karena itu manusia harus berupaya untuk menciptakan lingkungan menjadi bersih dan sehat.

Perilaku disengaja dalam pembudayaan hidup bersih dengan maksud mencegah manusia bersentuhan langsung dengan kotoran dan bahan buangan yang berbahaya lainnya dengan harapan usaha ini akan menjaga dan meningkatkan kesehatan manusia di lingkungannya, dan semua itu ditujukan untuk memenuhi persyaratan-persyaratan lingkungan yang sehat dan nyaman. Berperilaku yang buruk dapat menjadi sumber berbagai macam penyakit yang dapat mengganggu kesehatan manusia pada akhirnya jika kesehatan terganggu maka, kesejahteraan manusia akan berkurang.

Al-Amien Prenduan adalah lembaga yang berbentuk dan berjiwa pesantren yang bergerak dalam lapangan pendidikan, dakwah, dan kaderisasi dengan mengembangkan sistem-sistem yang inovatif.

Dalam pelaksanaan, berperilaku hidup bersih dan sehat manusia perlu menjaga kebersihan lingkungan, kebersihan diri agar sehat, tidak bau, tidak malu, tidak menyebarkan kotoran atau menularkan kuman penyakit bagi diri sendiri maupun orang lain. Manusia juga perlu menjaga pola makan, tidur tepat waktu, serta membuang sampah agar selalu di tempatnya.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Peneliti melakukan penelitian ini dengan menggunakan pendekatan kualitatif dimaksudkan untuk mengetahui tentang perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan TMI Al-amien Prenduan. Jenis penelitian kualitatif yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu studi lapangan, peneliti secara langsung terjun ke lapangan dengan menggunakan teknik pengumpulan data melalui

observasi, wawancara. Sehingga peneliti mengamati dan berpartisipasi secara langsung ke tempat penelitian.

Adapun sumber data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini, yaitu: a) Sumber data primer yang diperoleh dari hasil wawancara terhadap santriwati III Intensif A sebagai subjek penelitian. b) Sumber data sekunder berupa jurnal. Teknik pengumpulan data yang digunakan, yaitu observasi dan wawancara tidak terstruktur. Sedangkan analisa data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber.

PEMBAHASAN

Manfaat berperilaku hidup bersih dan sehat. Manfaat adalah suatu keuntungan atau bantuan yang diberikan, merupakan suatu tindakan kebaikan dari hasil suatu kinerja, dan manfaat berperilaku hidup bersih dan sehat serta menunjang pola perilaku kehidupan yang lebih sehat. Yaitu santri mampu menciptakan lingkungan yang sehat, mencegah penyebaran penyakit dan santri dapat memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan yang ada di pondok serta mampu mengembangkan kesehatan yang bersumber dari lingkungan sekitar terutama pada keadaan sekarang yang sudah terbebas dari covid-19.

Dengan berperilaku hidup bersih dan sehat juga berarti bebas dari virus, kuman yang tidak tampak, minyak, lemak, kotoran yang ada di permukaan kulit, penyakit, bakteri, dan bahan kimia berbahaya, serta mampu menciptakan partisipasi demi terciptanya kualitas hidup, baik, bersih, dan aman untuk meningkatkan lingkungan yang sehat secara berkelanjutan.

Cara hidup bersama dalam berperilaku hidup bersih dan sehat. Yaitu dalam berperilaku hidup bersih dan sehat seharusnya santri senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat kepada

santri yang harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri. dari semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran masing-masing santri dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan. Maka, cara hidup bersama dalam berperilaku hidup bersih dan sehat dengan Membuang kotoran dan organisme yang menempel di tangan agar mengurangi jumlah mikroba total yang ada di tubuh.

Maka dari itu santri harus melakukan kegiatan mandi, cuci tangan dengan benar dan menggunakan sabun masing-masing dan tidak bergantian antara satu dengan yang lainnya. Rutin dalam menyikat gigi, keramas dengan shampo, rutin memotong kuku, jamban sehat, selalu membersihkan kamar sebelum tidur atau pun setelah tidur, mengkonsumsi sayur-sayuran, mengkonsumsi buah-buahan setiap hari, berolah raga dengan teratur, istirahat yang cukup dan tidak merokok serta selalu membuang sampah pada tempatnya. Agar terhindar dari jentik-jentik dan nyamuk serta meningkatkan semangat dalam beraktifitas.

PENUTUP

Dari penelitian yang telah dipaparkan dan di jelaskan oleh peneliti diatas, maka dapat disimpulkan bahwa: Manfaat berperilaku hidup bersih dan sehat. Dengan berperilaku hidup bersih dan sehat juga berarti bebas dari virus, kuman, penyakit, bakteri, dan bahan kimia berbahaya, serta mampu menciptakan partisipasi demi terciptanya kualitas hidup yang baik, bersih, dan aman untuk meningkatkan lingkungan yang sehat.

Cara hidup bersama dalam berperilaku hidup bersih dan sehat. Yaitu dengan mandi, cuci tangan menggunakan sabun masing-masing dan tidak bergantian antara satu dengan yang lainnya. Rutin dalam menyikat gigi, mengkonsumsi sayur-sayuran, mengkonsumsi buah-buahan, berolah raga dengan teratur, istirahat yang cukup dan tidak

merokok serta selalu membuang sampah pada tempatnya. Agar terhindar dari jentik-jentik dan nyamuk.

DAFTAR PUSTAKA

Adiwiyata. *SOSIO DIDAKTA: Social Science Education Journal*, 2 (1) 31-37.

Vol. 5, No. 1 februari 2021, Hal. 10-16

Hayati Nur Sakinah , *Upaya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Menuju Adaptasi Kebiasaan Baru di Kecamatan Binjai Barat Kelurahan Sukaramai*. Vol. 5, No. 2 Desember 2020

Mu'im abdul muhtadi , *Metodologi Penelitian Untuk Pemula (Sumenep: Mutiara press, 2014)*

Munawaroh Siti , *Identifikasi Faktor-faktor Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (LCHB) Penghuni Rumah Kos Graduate House Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-journal)* Vol 4, No.5, Oktober 2016 (ISSN: 2356-3346)

Suharto dan Ana Retnoningsih, *Kamus Besar Indonesia*. Edisi Pertama. Departemen Pessndidikan. Jakarta PT. GRAMEDIA Pustaka Utama.

Yuli Ardiansyah, *Penyuluhan dan Praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli Sehat*.Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan. Vol. 2, No. 1, Januari 2013. Hal : 45-50.