

## EDUKASI POLA HIDUP SEHAT DAN P3K UNTUK PARA GURU DAN SISWA DI PONDOK PESANTREN MODERN AL UMANAA, SUKABUMI, JAWA BARAT

Jacqueline Sandra Sembel<sup>1)\*</sup>, Ian Ruddy Mambu<sup>2)</sup>, Evany Indah Manuruh<sup>3)</sup>,  
Prisca Adipertiwi Tahapari<sup>4)</sup>, Dr. Maria Susila Sumartiningsih<sup>3)</sup>  
*Universitas Pelita Harapan, Tangerang*  
e-mail: [sandra.sembel@uph.edu](mailto:sandra.sembel@uph.edu)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Penerapan pola hidup sehat dan tindakan yang tepat dalam menghadapi keadaan darurat kesehatan merupakan hal penting bagi peserta didik dan guru di sebuah komunitas pendidikan yang bertemu 24 jam dalam sehari dan 7 hari dalam seminggu, seperti halnya komunitas di Pesantren. Hal ini penting untuk menjaga kualitas kesehatan warga pesantren untuk mendukung kelancaran proses belajar mengajar mereka. **Tujuan kegiatan PKM** ini adalah memberikan edukasi kepada para santri dan guru mereka di Pesantren Modern Al Umanaa, Sukabumi, Jawa Barat mengenai pola hidup sehat dan penggunaan alat P3K untuk diterapkan sebagai pertolongan pertama ketika menghadapi kondisi darurat kesehatan di tempat ini. **Permasalahan** yang dihadapi warga pesantren Al Umanaa adalah posisi pesantren yang cukup jauh dari unit pelayanan kesehatan terdekat (sekitar 30 menit perjalanan mobil), dan tidak adanya tenaga kesehatan profesional di pesantren ini untuk menangani masalah kesehatan warga pesantren yang mendekati 100 orang, di dalamnya ada guru, siswa dan staff Pondok Pesantren. **Solusi** yang ditawarkan oleh tim PKM kami adalah memberikan edukasi tentang pola hidup sehat agar warga pesantren tetap bugar. Selain itu tim PKM kami memberikan alat-alat P3K yang diperlukan ketika menghadapi kondisi darurat kesehatan. Agar pemanfaat peralatan ini bisa maksimal ketika diperlukan, tim PKM kami juga memberikan edukasi dalam bentuk demonstrasi menggunakan alat-alat P3K tersebut. **Hasil kegiatan menunjukkan** adanya peningkatan pengetahuan tentang pola hidup sehat dan penggunaan alat P3K yang tepat, yang diukur dari hasil pre-test dan post-test.

**Kata kunci:** pola hidup sehat, pertolongan pertama pada kesehatan (P3K), pesantren

## 1. PENDAHULUAN

### 1.1 Analisis Situasi

Pondok Pesantren (Ponpes) menjadi sebuah wadah pendidikan yang termasuk tua di Indonesia. Dan bisa di bilang sama umurnya dengan agama Islam di Bumi Pertiwi. Di saat Islam masuk di Indonesia, pertumbuhannya di dorong lewat media pendidikan seperti Pondok Pesantren. Dalam masa waktu yang sepanjang itu lembaga pendidikan Ponpes telah menunjukkan aktivitas dan peran yang luar biasa. Kini keberadaan Ponpes semakin berkembang. Bukan hanya dalam hal kuantitas, tetapi jenis, sistem pengajaran, variasi ilmu yang diajarkan dan proses pelaksanaan pendidikannya memiliki karakter yang menarik untuk disimak Kusumah (2007). Sasongko (2015) menuliskan artikel yang berkata bahwa

Menteri agama sempat berkata bahwa Pesantren memiliki tiga fungsi yaitu sebagai lembaga pendidikan, dakwah dan sosial.

Menurut Yahya (2017) Ketika berbicara tentang pondok pesantren, maka pembicaraan itu tidak terlepas dari sosok santri, fondasi yang sangat penting untuk di pertimbangkan dalam pengurusan dan perkembangan santri adalah pengembangan dan perlindungan kesehatan dari santri dan juga hal-hal lain yang terlibat di dalamnya.

Iskandar (2005) menekankan bahwa agama tidak menjadi orientasi hidup, melainkan untuk menjadikan hidup lebih berorientasi pada kemanusiaan. Itulah tujuan terpenting beragama yang sering diselewengkan dalam perjalanan kita sebagai bangsa. Tapi kenyataannya agama seringkali dijadikan sebagai manifestor simbolik yang harus ditegakkan dengan pedang daripada dijadikan pewarna kehidupan kita untuk memperkuat semangat. Dengan pengertian ini kita bisa melihat betapa pentingnya fungsi pesantren di dalam perkembangan masyarakat karena agama adalah salah satu cara untuk menjadikan hidup lebih teratur dan lebih berkemanusiaan.

Ahmad (2017) juga menjelaskan bahwa santri-santri yang berada di pondok pesantren merupakan anak didik yang pada dasarnya sama saja dengan anak didik di sekolah-sekolah umum yang harus berkembang dan merupakan sumber daya yang menjadi generasi penerus pembangunan yang perlu mendapat perhatian khusus terutama kesehatan dan pertumbuhannya. Berkaitan dengan masalah gizi, makanan seperti mie instan dijadikan makanan pokok, menu makanan kurang bervariasi, santri tidak sarapan pagi, mengambil porsi makanan yang tidak sesuai. Berkaitan dengan masalah sarana dan prasarana; ruang asrama tidak sesuai dengan jumlah penghuni, kurangnya obat-obat ringan dan P3K, kurangnya tempat menjemur pakaian. Kemudian muncullah beberapa penyakit yang sering muncul di pondok pesantren, seperti: gatal dan *scabies* [gudiken], sesak napas, demam, pingsan, batuk pilek, maag, nyeri ringan, nyeri kolik, dan lain sebagainya.

Dengan menyadari bahwa Pondok Pesantren memiliki potensi untuk mengalami masalah-masalah seperti sekolah pada umumnya maka dari itu sangatlah penting untuk Pondok Pesantren bisa mengerti konsep Pola Hidup Sehat dan juga penggunaan alat-alat P3K untuk bisa mencegah terjadinya penyakit dan juga apabila terjadinya kecelakaan, guru-guru dan bahkan murid sudah di bekali dengan pengetahuan untuk menanganinya.

Adi (N.D) mengatakan bahwa kecelakaan bisa terjadi di mana saja, di kantor, di perjalanan, di rumah, di sekolah, dan di tempat lainnya. Efek dari kecelakaan tersebut pun dapat korban dapat menyebabkan cedera ringan atau berat kepada korban, pingsan, cacat seumur hidup atau bahkan meninggal dunia. Untuk korban yang meninggal dunia tentu tidak memerlukan suatu bentuk penanganan yang seketika, tetapi bagi korban kecelakaan yang hidup tentu akan memerlukan suatu penanganan yang cepat dan juga akurat sehingga korban dapat tertolong dan selamat.

Dalam memperingati hari kesehatan nasional (HKN) yang ke 52, Menteri kesehatan Republik Indonesia Prof. Dr. dr. Nila Farid Moeloek, Sp.M (K) memberi sambutan yang berfokus kepada tujuan kementerian kesehatan untuk mendorong masyarakat untuk bisa memiliki pola hidup yang sehat agar bisa meningkatkan produktivitas negara dan juga untuk bisa menekan biaya kesehatan yang selalu di keluarkan untuk mengobati orang yang sakit (Depkes, 2016). Jelas terlihat bahwa pola hidup sehat sangatlah penting untuk bisa memajukan negara RI Karena produktivitas dan kekuatan perekonomian Indonesia ternyata berhubungan dengan status kesehatan masyarakat Indonesia.

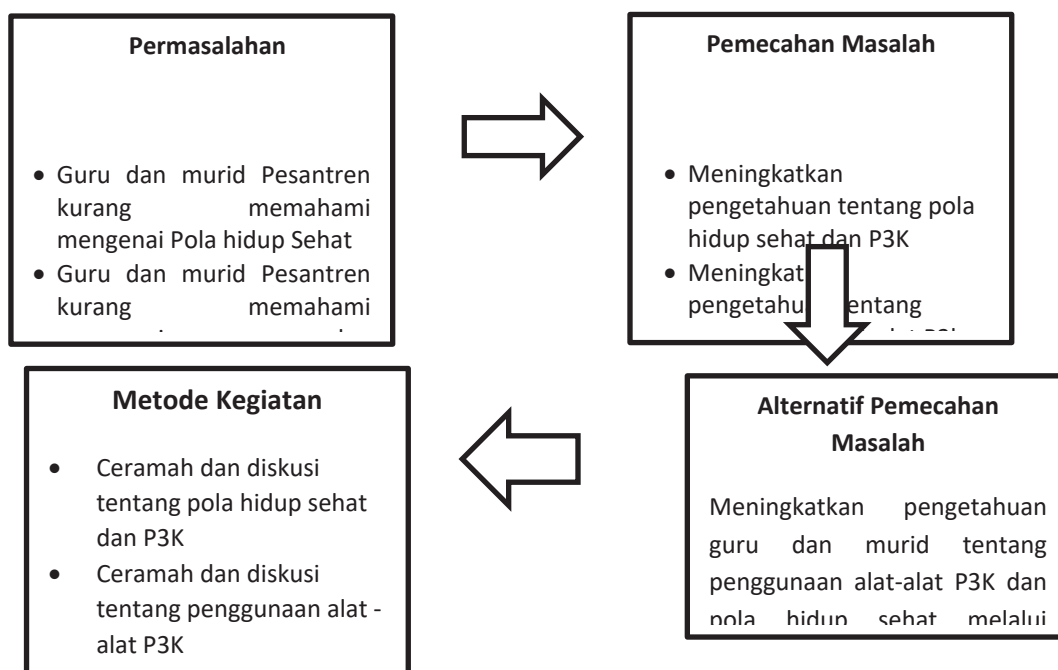
Pelatihan dan penyuluhan merupakan usaha untuk meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, dan kemampuan para guru dan murid-murid Pesantren. Pelatihan dan penyuluhan mengenai pola hidup sehat dan alat-alat P3K kepada guru dan murid-murid dari pondok pesantren modern Al-umaana sebelumnya belum pernah di lakukan. Ahmad (2017) mengatakan bahwa sangatlah penting untuk menjaga kesehatan di pondok pesantren, karena kesehatan santri merupakan ujung tombak dari suksesnya para santri untuk meraih cita-citanya.

**1.2 Permasalahan Mitra**

Atas dasar fenomena yang telah tertuang pada latar belakang tersebut, kami sebagai Dosen pada Fakultas Keperawatan berupaya mendukung pola hidup sehat untuk para santri dengan melaksanakan pelatihan dan penyuluhan kesehatan di Pondok Pesantren Modern di Sukabumi yang dilakukan bersama dengan mahasiswa. Dukungan tersebut diwujudkan dalam bentuk edukasi kesehatan tentang pola hidup bersih dan sehat. Pemilihan metode edukasi kesehatan ini dilandasi oleh adanya pemikiran strategis sebagai bentuk tindakan preventif memenuhi kesehatan paripurna para siswa di Pondok Pesantren tersebut guna meningkatkan pengetahuan mengenai Pola Hidup Sehat yang memadai dan juga kemampuan melakukan P3K. Pondok Pesantren Modern Al Ummuna terletak di Sukabumi ini memiliki lokasi yang jauh dari fasilitas kesehatan sehingga konsep pencegahan penyakit dan juga penanganan pertama jika terjadinya kecelakaan menjadi sesuatu yang penting dan serius untuk segera di terapkan dan di tindak lanjuti.

**2. METODE**

Dari permasalahan yang ada disusun berbagai alternatif solusi. Selanjutnya dari berbagai alternatif, dipilih solusi yang paling mungkin dilaksanakan. Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, maka metode dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Metode Pemecahan Masalah

Tujuan kegiatan PKM ini adalah untuk menambah pengetahuan dan ketrampilan dari guru dan murid Pesantren Al Umanaa mengenai pola hidup sehat dan juga penggunaan alat-alat P3K. Kemampuan itu juga dapat mencegah dan meminimalisasi efek negatif yang akan di alami oleh guru dan murid-murid Pesantren yang pada akhirnya bisa merugikan pertumbuhan dan pengembangan pendidikan yang menjadi salah satu tujuan penting penyelenggaraan pendidikan di Pesantren

Kegiatan yang kami lakukan di pesantren ini dilakukan dengan menggunakan metode Pre-post test, ceramah, diskusi, demonstrasi dan tanya jawab.

### 2.1. Pre-Post Test

Sebelum pelatihan dalam bentuk Ceramah, Diskusi dan Demonstrasi, peserta diberikan kesempatan untuk mengerjakan Pre-Test untuk mengevaluasi tingkat awal pengetahuan para peserta sebelum kegiatan pelatihan dilakukan. Di akhir pelatihan, peserta mengerjakan Post-Test untuk melihat *learning gain* (peningkatan pengetahuan) para peserta setelah mengikuti pelatihan. Pre-test and Post-test mencakup materi yang sama dan diberikan dalam bentuk pilihan berganda.

### 2.2. Ceramah dan Diskusi

Kegiatan ceramah dan diskusi dilakukan untuk memberikan pengetahuan peserta tentang pengertian pola hidup yang sehat dan juga mengenai pengertian P3K. Metode ini dipilih untuk menyampaikan teori dan konsep yang sangat prinsip dan penting untuk dimengerti serta dikuasai oleh peserta pelatihan. Materi yang disampaikan meliputi pengertian, karakteristik dari definisi kesehatan dan bagaimana kesehatan itu bisa dijaga melalui pola hidup yang sehat. Kemudian fungsi dan tujuan dari alat-alat P3K juga akan di bahas menggunakan metode ini juga untuk bisa meningkatkan pengetahuan guru dan murid-murid.

### 2.3. Demonstrasi

Kegiatan ini merupakan lanjutan dari ceramah dan diskusi yang secara khusus bertujuan untuk meningkatkan kemampuan guru dan murid Pesantren. Peserta secara bergantian diminta untuk mempraktikkan cara menggunakan alat-alat P3K.

### 2.4. Tanya Jawab

Setelah setiap sesi (Ceramah dan Diskusi, dan Demonstrasi) diberikan kesempatan kepada para peserta untuk bertanya mengenai materi yang baru saja mereka pelajari. Sesi tanya jawab dibuka dalam tiga putaran. Putaran pertama diberikan kepada perwakilan dari peserta dari tingkat SD, SMP. Putaran kedua diberikan kepada perwakilan dari peserta tingkat SMA, sedangkan putaran ketiga diberikan kepada para guru dan pengelola pesantren untuk bertanya. Melalui Sesi ini diharapkan peserta menjadi lebih mengerti materi yang disampaikan dan mampu mempraktikkan apa yang didemonstrasikan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan pola hidup sehat dan P3K pada siswa dan guru di Pondok Pesantren Al Umanaa, Sukabumi. Kegiatan tersebut dihadiri oleh 192 peserta yang terdiri dari siswa dan guru. Dari 192 peserta tersebut terdapat 142 peserta yang mengikuti post test. Berikut ini terlampir data peserta PkM pada.

**Tabel 1. Distribusi Peserta pre dan post test**

No	Status	Frekuensi	%
1.	Guru	18	12.3%
2.	Siswa Kelas 4	1	0.68%
3.	Siswa Kelas 5	0	0
4.	Siswa Kelas 6	1	0.68%
5.	Siswa Kelas 7	20	13.69%
6.	Siswa Kelas 8	35	23.97%
7.	Siswa Kelas 9	28	19.17%
8.	Siswa kelas 10	22	15%
9.	Siswa Kelas 11	4	2.7%
10.	Siswa Kelas 12	9	6.16%
11.	No ID	11	7.53%
<b>Total</b>		<b>146</b>	<b>100</b>

**Tabel 2. Nilai Mean Kuesioner Pretest dan Posstest**

Variabel	n	Mean
Pre-Test	146	76.09
Post-Test	146	86.06

Dari 146 peserta yang mengambil pre dan post test, terdapat hasil nilai rata-rata meningkat di saat post test yang bisa juga di artikan bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan yang bisa di hubungkan dengan peksanaan kegiatan penyuluhan dan pelatihan siswa dan guru di Pondok Pesantren Al Umana. Terdapat *Learning Gain* Sebesar 9.97 poin dari antara hasil pre-test dan hasil post-test.

Hasil pengolahan data pretest dan posttest terhadap 146 peserta dapat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai yang signifikan. Hal ini berarti pemberian edukasi yang dilaksanakan oleh tim PkM cukup berhasil. Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan peserta pendidikan kesehatan (Notoadmojo, 2012). Akan tetapi penyelenggara menyadari bahwa di perlukan lagi program yang bersifat serupa dengan ini untuk terus mengasa kemampuan dan ketrampilan para siswa dan guru untuk menanggapi kejadian yang termasuk dalam kategori darurat.

Selain kegiatan pelatihan dalam bentuk Ceramah dan Diskusi serta Demonstrasi, PKM ini juga mempersembahkan beberapa jenis luaran sebagai berikut.

### 3.1. Poster

Poster dan leaflet ini berisi informasi penting mengenai pola hidup yang berisi intisari dalam bentuk aplikasi praktis dari pelatihan pola hidup sehat yang diberikan. Diharapkan poster ini dapat dipasang di titik-titik yang ramai dilewati warga pesantren sebagai pengingat bagi mereka untuk tidak saja memahami pola hidup sehat yang disampaikan tetapi juga bisa menerapkannya dalam kehidupan mereka sehari-hari.

### 3.2. Leaflets

Selain poster, kami membuat *leaflets* (Lembar informasi) yang berisi petunjuk praktis pencegahan penyakit, penanganan pertama pada kecelakaan, serta petunjuk mengenai bagaimana mengidentifikasi

tanda dan gejala dari penyakit yang harus dirujuk ke fasilitas kesehatan terdekat. *Leaflets*, yang berisi informasi yang telah disampaikan dalam pelatihan mengenai P3K, diberikan kepada setiap peserta pelatihan yang hadir untuk dipelajari lebih lanjut dan dijadikan referensi ketika diperlukan.

### 3.3. Paket P3K (4 set)

Kami juga telah memberikan paket P3K sebanyak 4 set kepada Pondok Pesantren Al Umanaa. Paket P3K ini berisi alat-alat dasar dan obat-obatan dasar dalam penanganan pertama atas kecelakaan sebelum kemudian dirujuk ke fasilitas kesehatan terdekat.

## 4. SIMPULAN DAN SARAN

Berikut adalah simpulan mengenai pelaksanaan PKM ini dan saran perbaikan untuk pelaksanaan PKM sejenis di masa yang akan datang.

### 4.1 Simpulan

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan pola hidup sehat dan P3K pada siswa dan guru di Pondok Pesantren Al Umanaa, Sukabumi. berjalan sesuai dengan yang direncanakan. Koordinasi dan kerjasama antara tim PkM Fakultas Ilmu Keperawatan dengan pihak Pondok Pesantren terlaksana dengan sangat baik. Pihak Pesantren memiliki harapan agar adanya kerja sama yang berkelanjutan khususnya di bidang penyuluhan dan pelatihan bagi siswa dan guru mengenai pentingnya kesehatan di sekolah.

### 4.2 Saran

Tim PkM memberikan saran bahwa kiranya materi dan alat-alat yang telah di berikan kepada Pondok Pesantren Modern Al Umanaa bisa menjadi sesuatu yang akan di gunakan dengan jangka waktu yang panjang sehingga manfaat nya bisa di rasakan bahkan bagi warga sekitar yang memiliki pengetahuan dan sumber daya yang kurang memadai. Harapan kami juga adalah agar peserta dapat melakukan semua pembelajaran yang telah di sampaikan oleh Tim PkM.

## 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada pengurus, guru dan siswa Pesantren Al Umanaa di Sukabumi yang sudah menyambut baik kedatangan tim PKM kami dan sudah berpartisipasi aktif dalam pelatihan yang diberikan. Tak lupa kami juga mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Pelita Harapan dan Tim Riset dan Pengabdian Masyarakat Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan yang sudah memberikan izin, dan dukungan moral serta finansial bagi terlaksananya kegiatan ini. Akhirnya, yang terutama kami mengucap syukur kepada semua pihak yang sudah membantu tim kami dalam mensukseskan pelaksanaan kegiatan PKM ini.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (N.D). PEMAHAMAN GURU TENTANG PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN. Retrieved from: <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132319833/PEMAHAMAN%20P3K.pdf>
- Iskandar, D (2005). Analisis Potensi Pondok Pesantren Mif’Tahul Ulum, Kecamatan Banjarsari, Kabutapen Ciamis Dalam rangka pemberdayaan Pondok Pesantren di Jawab Barat. *Fakultas Ekonomi Universitas Kristen Maranatha*. retrieved from:

<http://repository.maranatha.edu/1519/1/Analisis%20Potensi%20Pondok%20Pesantren%20Miftahul%20Ulum.pdf>

Department Kesehatan (2016). Menkes: Kesehatan Harus Dijaga Melalui Gaya Hidup Sehat dan Ikut JKN. 14 November 2016 Retrieved from: <http://www.depkes.go.id/article/view/16111400001/menkes-kesehatan-harus-dijaga-melalui-gaya-hidup-sehat-dan-ikut-jkn-.html#sthash.7Ur0i6ab.dpuf>

Kusumah, D. (2007) Peranan Pondok Pesantren dalam Menamakan apresiasi Kesenian. *Kementrian Pariwisata*. Retrieved From: [http://www.kemenpar.go.id/userfiles/file/5200\\_1444-7\\_PESANTRENOKE.pdf](http://www.kemenpar.go.id/userfiles/file/5200_1444-7_PESANTRENOKE.pdf)

Notoatmodjo, S (2012). *Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sasongko, S (2015). Ini Tiga Fungsi Pesantren Menurut Menag, Retrieved from: <http://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/islam-nusantara/15/01/09/nhwpxa-ini-tiga-fungsi-pesantren-menurut-menag>

Yahya, A (2017). Meletakkan Pondasi Kesehatan di Pesantren, Retrieved from: <http://www.nu.or.id/post/read/75493/meletakkan-pondasi-kesehatan-di-pesantren>