
**GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA REMAJA
DALAM LINGKUNGAN ASRAMA PESANTREN DI SUMATERA UTARA****Oleh****Putra Apriadi Siregar¹, Wilda Wardani², Ika Putri Salsabila³, Erlina Sari Hasibuan⁴,
Sonia Febriana⁵, Siti Annisa Mardhotillah Ardy⁶, Hardilah Ayu Ramadani⁷****^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi Ilmu Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas****Islam Negeri Sumatera Utara Medan****Email : 1pkpuinsusemester5@gmail.com****Abstrak**

Pesantren adalah tempat mendidik generasi muda penerus pembangunan yang Berkualitas sekaligus sebagai agen perubahan. Komunitas pesantren dapat memiliki Pengetahuan yang komprehensif terhadap sejumlah masalah kesehatan, termasuk masalah Gizi, kesehatan lingkungan, penyakit menular, serta masalah kesehatan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif bertujuan untuk mengetahui gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada remaja dalam lingkungan asrama pesantren di Sumatera Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah yakni dari dua Pesantren dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling*. Daata yang dikumpulkan berupa data primer yang diperoleh menggunakan alat ukur kuisioner. Analisis data yang dilakukan menggunakan analisis univariat. Hasil analisis menunjukkan bahwa kategori konsumsi alkohol tidak ada responden yang mengkonsumsi alkohol dan semua responden tidur dengan keambu berinteksida serta untuk perilaku higienis remaja responden memiliki perilaku higienis yang baik. Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada remaja dalam lingkungan asrama pesantren di Sumatera Utara sangat baik.

Kata Kunci : Gambaran, Pesantren, Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat.**PENDAHULUAN**

Pondok Pesantren merupakan lembaga keagamaan yang bertujuan untuk menyebarkan agama Islam melalui pendidikan dan pengajaran serta mengembangkannya yang berada sejak dahulu. (Ridlwani Nasir, 2005 : 80). Pondok Pesantren memiliki peran yang penting dalam upaya mengikuti perkembangan jaman. Dalam mengikuti perkembangan jaman pondok Pesantren tidak hanya mengembangkan ilmu diniyah saja akan tetapi juga mengembangkan ilmu-ilmu sesuai dengan perkembangan jaman.

Pondok Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam mengalami perkembangan bentuk dengan mengikuti perubahan jaman serta adanya dampak kemajuan sains dan teknologi. Dengan demikian banyak Pondok Pesantren yang mengajarkan pendidikan pendidikan formal dan sains teknologi lainnya

dan menambahkan nama menjadi “Pondok Pesantren Modern”. Pesantren adalah lembaga yang dapat dikatakan merupakan wujud proses perkembangan sistem pendidikan Islam yang juga memerlukan inovasi dalam pendidikan, bukan hanya pendidikan Diniyah saja akan tetapi juga mengajarkan pendidikan formal.

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) memiliki agenda untuk dapat Melakukan perubahan perilaku, melakukan aktivitas fisik, kemudian meningkatnya Konsumsi sayur dan buah khususnya lokal, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara Berkala, Keberadaan gerakan ini semakin penting untuk dapat disukseskan di pesantren. Karena pesantren adalah tempat mendidik generasi muda penerus pembangunan yang Berkualitas sekaligus sebagai agen perubahan. Komunitas pesantren dapat memiliki Pengetahuan yang komprehensif terhadap

sejumlah masalah kesehatan, termasuk masalah Gizi, kesehatan lingkungan, penyakit menular, serta masalah kesehatan.

Pondok Pesantren merupakan salah satu lembaga Pendidikan islami yang mengedepankan nilai-nilai keimanan dalam proses pembelajaran. Nilai keimanan tergambar dari status kesehatan yang saling mendukung. Santriwan dan Santriwati merupakan potensi masyarakat yang perlu mendapat perhatian khusus dalam Masalah promosi kesehatan dan kebersihan lingkungan, mengingat usia yang belum Dewasa dan tingginya aktivitas sehari-hari sehingga kesadaran untuk kebersihan diri, Lingkungan serta aktivitas fisik/olahraga masih kurang, yang menyebabkan banyaknya Santri yang menderita sakit terutama penyakit infeksi, seperti ISPA dan scabies (penyakit Kulit). Santri juga harus memahami penyakit yang sering terjadi di komunitas termasuk Penyakit menular yang sekarang sedang terjadi pandemi virus corona atau covid 19.

Germas dicanangkan dalam rangka penguatan pembangunan kesehatan yang Mengedepankan upaya promotif-preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-Rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan Paradigma sehat. Germas bertujuan menurunkan beban penyakit, menghindarkan terjadinya Penurunan produktivitas penduduk, dan Menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan Pengeluaran kesehatan. Pencegahan penyakit dan promosi kesehatan merupakan upaya esensial di saat Masih tingginya kejadian penyakit menular juga diiringi dengan semakin meningkatnya Masalah penyakit tidak menular.

Di Pondok Pesantren ini, belum Dilakukan promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang berbasis masyarakat. Para santri harus menjaga kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Jika Tubuh berada dalam keadaan baik maka tidak akan mudah terjangkit virus atau penyakit. Menjaga kondisi tubuh dan

kebersihan diri memang salah satu cara sederhana yaitu dengan mencuci tangan pake sabun . Pada prinsipnya kalau yang namanya virus itu self Limiting disease artinya tubuh kita bisa memberikan kemampuan untuk melawan dan Tergantung kepada daya tahan tubuh, untuk menjaga daya tahan tubuh itu yang paling Penting. Bukan hanya Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat), tetapi juga hati pikiran Kita. Namanya, psikoneuroimunologi. Kalau kita mendapat persepsi dan hal-hal yang Salah tersebut, membuat kita khawatir, cemas, imunitas tubuh kita juga ikut turun. Bila Dikaitkan dengan GERMAS, perlu dilakukan inisiasi promosi kesehatan dan pencegahan Penyakit pada Pengurus OSIS dan Petugas UKS sehingga para Santri yang ada di Pondok pesantren dapat melaksanakan secara mandiri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada remaja dalam lingkungan asrama pesantren di Sumatera Utara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada remaja dalam lingkungan asrama di Sumatera utara.

Populasi dalam penelitian ini adalah yakni dari dua Pesantren yaitu pesantren Darul Falah dan dari Pesantren Nurul Hakim. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling*. Daata yang dikumpulkan berupa data primer yang diperoleh menggunakan alat ukur kuisioner. Analisis data yang dilakukan menggunakan analisis univariat yang bertujuan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil****Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik	Frequency	Percent (%)
Lokasi		
Pesantren Darul Falah	535	83.1%
Pesantren Nurul Hakim	109	16.9%
Total	644	100%
Umur		
16	2	0.3%
17	637	98.9%
18	5	0.8%
Total	644	100%
Jenis Kelamin		
Perempuan	377	58.5%
Laki-laki	267	41.5%
Kelas		
10	143	22.2%
11	252	39.1%
12	249	38.7%
Total	644	100%

Tabel 1. Menunjukkan bahwa hasil responden gabungan sebanyak 644 remaja yang diperoleh dari 2 Pesantren berbeda, yakni dari Pesantren Darul Falah sebanyak 535 responden (83.1%) dan dari Pesantren Nurul Hakim sebanyak 109 responden (16.9%). Pada responden yang berusia 16 tahun sebanyak 2 orang (0.3%), dan pada responden yang berusia 17 tahun sebanyak 637 orang (98.9%), serta pada responden yang berusia 18 tahun sebanyak 5 orang (0.8%). Responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dari responden laki-laki, yaitu terdapat 377 orang (58.5%) pada responden perempuan dan 267 orang (41.5%) pada responden laki-laki. Responden yang dipilih merupakan remaja yang duduk di bangku SMA (Sekolah Menengah Atas) dengan responden terbanyak terdapat pada kelas 11 sebanyak 252 orang

(39.1%), kemudian pada kelas 12 sebanyak 249 orang (38.7%) dan responden paling sedikit pada kelas 10 sebanyak 143 orang (22.2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Germas Kategori Pencegahan Penyakit Akibat Gigitan Nyamuk pada Remaja

Variabel Pencegahan Penyakit Akibat Gigitan Nyamuk	Frequency	Percent (%)
Tidur dengan Kelambu tanpa Insektisida		
Ya	42	6.5%
Tidak	602	93.5%
Total	644	100%
Tidur dengan Kelambu Berinsektisida		
Ya	0	0%
Tidak	644	100%
Total	644	100%
Menggunakan Repelen/Bahan Pencegah gigitan Nyamuk		
Ya	127	19.7%
Tidak	517	80.3%
Total	644	100%
Menggunakan Alat Pembasmi Nyamuk elektrik		
Ya	43	6.7%
Tidak	601	93.3%
Total	644	100%

Tabel 2. Menunjukkan bahwa masih banyak responden yang tidur tidak menggunakan kelambu tanpa insektisida yaitu sebanyak 602 orang (93.5%) sedangkan responden yang tidur menggunakan kelambu tanpa insektisida yaitu 42 orang (6.5%). Dimana semua responden tidur dengan menggunakan kelambu berinsektisida yaitu sebanyak 644 orang (100%). Responden yang menggunakan repelen/bahan pencegah gigitan nyamuk yaitu sebanyak 127 orang (19.7%), sedangkan responden yang tidak menggunakan repelen/bahan pencegah gigitan nyamuk sebanyak 517 (80.3%). Responden yang menggunakan alat pembasmi nyamuk elektrik yaitu sebanyak 43 orang (6.7%), sedangkan responden yang tidak menggunakan alat pembasmi nyamuk elektrik sebanyak (93.3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perilaku Germas Kategori Konsumsi Makanan Beresiko pada Remaja

Variabel Konsumsi Makanan Beresiko	Frequency	Percent (%)
Makanan Manis		
> 1 kali per hari	6	0.9%
1 kali per hari	24	3.7%
3-6 kali per minggu	61	9.5%
1-2 kali per minggu	531	82.5%
< 3 kali per bulan	21	3.3%
Tidak pernah	1	0.2%
Total	644	100%
Minuman manis		
> 1 kali per hari	0	0%
1 kali per hari	29	4.5%
3-6 kali per minggu	428	66.5%
1-2 kali per minggu	159	24.7%
< 3 kali per bulan	28	4.3%
Tidak pernah	0	0%
Total	644	100%
Makanan Asin		
> 1 kali per hari	0	0%
1 kali per hari	7	1.1%
3-6 kali per minggu	61	9.5%
1-2 kali per minggu	41	6.4%
< 3 kali per bulan	44	6.8%
Tidak pernah	491	76.2%
Total	644	100%
Makanan Berlemak/Berkolesterol/Gorengan		
> 1 kali per hari	447	69.4%
1 kali per hari	87	13.5%
3-6 kali per minggu	60	9.3%
1-2 kali per minggu	37	5.7%
< 3 kali per bulan	13	2.0%
Tidak pernah	0	0%
Total	644	100%
Makanan yang Dibakar		
> 1 kali per hari	0	0%
1 kali per hari	13	2.0%
3-6 kali per minggu	43	6.7%
1-2 kali per minggu	72	11.2%
< 3 kali per bulan	510	79.2%
Tidak pernah	6	0.9%
Total	644	100%
Makanan daging/ ayam/ ikan olahan dengan pengawet		
> 1 kali per hari	0	0%

Tabel 3. Menunjukkan bahwa responden yang mengkonsumsi makanan manis dalam > 1 kali per hari sebanyak 6 orang (0.9%), dalam 1 kali per hari sebanyak 24 orang (3.7%), dalam 3-6 kali per minggu sebanyak 61 (9.5%), dalam 1-2 kali per minggu sebanyak 531 orang (82.5%), dalam < 3 kali per bulan sebanyak 21 orang (3.3%), dan responden yang tidak pernah mengkonsumsi makanan manis sebanyak 1

orang (0.2%). Responden yang mengkonsumsi minuman manis dalam 1 kali per hari sebanyak 29 orang (4.5%), dalam 3-6 kali per minggu sebanyak 428 orang (66.5%), dalam 1-2 kali per minggu sebanyak 159 orang (24.7%), dalam < 3 kali per bulan sebanyak 28 orang (4.3%). Responden yang mengkonsumsi makanan asin dalam 1 kali per hari sebanyak 7 orang (1.1%), dalam 3-6 kali per minggu sebanyak 61 orang (6.5%), dalam 1-2 kali per minggu sebanyak 41 orang (6.4%), dalam < 3 kali per bulan sebanyak 44 orang (6.8%), dan yang tidak pernah mengkonsumsi makanan asin sebanyak 491 orang (76.2%). Responden yang mengkonsumsi makanan berlemak dalam > 1 kali per hari sebanyak 447 orang (69.4%), dalam 1 kali per hari sebanyak 87 orang (13.5%), dalam 3-6 kali per minggu sebanyak 60 orang (9.3%), dalam 1-2 kali per minggu sebanyak 37 orang (5.7%), dalam < 3 kali per bulan sebanyak 13 orang (2.0%). Responden yang mengkonsumsi makanan yang dibakar dalam 1 kali per hari sebanyak 22 orang (3.4%), dalam 3-6 kali per minggu sebanyak 110 orang (17.1%), dalam 1-2 kali per minggu sebanyak 27 orang (4.2%), dalam < 3 kali per bulan sebanyak 18 orang (2.8%), dan yang tidak pernah mengkonsumsi makanan berlemak sebanyak 467 orang (72.5%). Responden yang mengkonsumsi bumbu penyedap dalam > 1 kali per hari sebanyak 412 orang (64.0%), dalam 1 kali per hari sebanyak 128 orang (19.9%), dalam 3-6 kali per minggu sebanyak 71 orang (11.0%), dalam 1-2 kali per minggu sebanyak 27 orang (4.2%), dalam < 3 kali per bulan sebanyak 6 orang (0.9%). Responden yang mengkonsumsi soft drink atau minuman berkarbonasi dalam 1 kali per hari sebanyak 15 orang (2.3%), dalam 3-6 kali per minggu sebanyak 46 orang (7.1%), dalam 1-2 kali per minggu sebanyak 26 orang (4.0%), dalam < 3 kali per bulan sebanyak 191 orang (29.7%), dan responden yang tidak pernah mengkonsumsi soft drink atau minuman berkarbonasi sebanyak 366 orang (56.8%). Responden yang mengkonsumsi

minuman berenergi dalam 3-6 kali per minggu sebanyak 22 orang (3.4%), dalam 1-2 kali per minggu sebanyak 7 orang (1.1%), dalam < 3 kali per bulan sebanyak 16 orang (2.5%), dan responden yang tidak pernah mengonsumsi minuman berenergi sebanyak 599 orang (93.0%). Responden yang mengonsumsi makanan instant dalam > 1 kali per hari sebanyak 477 orang (69.4%), dalam 1 kali per hari sebanyak 73 orang (11.3%), dalam 3-6 kali per minggu sebanyak 54 orang (8.4%), dalam 1-2 kali per minggu sebanyak 27 orang (4.2%) dalam, < 3 kali per bulan sebanyak 30 orang (4.7%), dan responden yang tidak pernah mengonsumsi makanan instant sebanyak 13 orang (2.0%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Perilaku Germas Kategori Perilaku Higienis pada Remaja

Variabel Perilaku Higienis	Frequency	Percent
Menyikat gigi setiap hari		
Ya	639	99.2%
Tidak	5	0.8%
Total	644	100%
Sikat gigi sebelum makan pagi		
Ya	84	13.0%
Tidak	520	80.7%
Kadang-kadang	40	6.2%
Total	644	100%
Sikat gigi setelah makan pagi		
Ya	91	14.1
Tidak	513	79.7%
Kadang-kadang	40	6.2%
Total	644	100%
Sikat gigi sesudah makan siang		
Ya	12	1.9%
Tidak	612	95.0%
Kadang-kadang	20	3.1%
Total	644	100%
Sikat gigi saat mandi pagi		
Ya	642	99.7
Tidak	1	0.2
Kadang-kadang	1	0.2
Total	644	100

Sikat gigi saat mandi pagi		
Ya	642	99.7
Tidak	1	0.2
Kadang-kadang	1	0.2
Total	644	100
Sikat gigi saat mandi sore		
Ya	640	99.4%
Tidak	2	0.3%
Kadang-kadang	2	0.3%
Total	644	100%
Sikat gigi sebelum tidur		
Ya	131	20.3%
Tidak	444	68.9%
Kadang-kadang	69	10.7%
Total	644	100%
Tempat BAB		
Jamban	644	100%
Total	644	100%

Tabel 4. Menunjukkan bahwa responden yang menyikat gigi setiap hari sebanyak 639 orang (99.2%), dan responden yang tidak menyikat gigi setiap hari sebanyak 5 orang (0.8%). Responden yang sikat gigi sebelum makan pagi sebanyak 84 orang (13.0%), responden yang tidak sikat gigi sebelum makan pagi sebanyak 520 orang (80.7%), dan responden yang kadang-kadang sikat gigi sebelum makan pagi sebanyak 40 orang (6.2%). Responden yang sikat gigi sesudah makan siang sebanyak 12 (1.9%), responden yang tidak sikat gigi sesudah makan siang sebanyak 612 (95.0%), dan responden yang kadang-kadang sikat gigi sesudah makan siang sebanyak 20 orang (3.1%). Responden yang sikat gigi saat mandi pagi sebanyak 642 orang (99.7%), responden yang tidak sikat gigi saat mandi pagi sebanyak 1 orang (0.2%), dan responden yang kadang-kadang sikat gigi saat mandi pagi sebanyak 1 orang (0.2%). Responden yang sikat gigi saat mandi sore sebanyak 640 orang (99.4%), responden yang tidak sikat gigi saat mandi sore sebanyak 2 orang (0.3%), dan responden yang kadang-kadang sikat gigi saat mandi sore sebanyak 2 orang (0.3%). Responden yang sikat gigi sebelum tidur sebanyak 131 orang (20.3%), responden yang tidak sikat gigi sebelum tidur sebanyak 444 orang (68.9%), dan responden yang kadang-kadang sikat gigi sebelum tidur sebanyak 69 orang (10.7%). Semua responden menggunakan jamban sebagai tempat buang air besar yaitu sebanyak 644 orang (100%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Perilaku Germas Kategori Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja

Variabel Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	Frequency	Percent (%)
Makan Buah Segar/hari		
1 Hari	640	99.4%
2 Hari	4	0.6%
Total	644	100%
Porsi Rata-rata Makan Buah/porsi		
1 Porsi	644	100%
Total	644	100%
Makan sayur/hari		
Setiap Hari	644	100%
Total	644	100%
Porsi Rata-rata Konsumsi Sayur/porsi		
2 Porsi	644	100%
Total	644	100%

Tabel 5. Menunjukkan bahwa responden yang mengkonsumsi buah segar per 1 hari sebanyak 640 orang (99.4%), sedangkan responden yang mengkonsumsi buah segar per 2 hari sebanyak 4 orang (0.6%). Dimana semua responden yaitu sebanyak 644 orang (100%) rata-rata mengkonsumsi buah sebanyak 1 porsi. Semua responden mengkonsumsi sayur dengan rata-rata 2 porsi setiap harinya yaitu sebanyak 644 orang (100%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Perilaku Germas Kategori Perilaku Cuci Tangan pada Remaja

Variabel Perilaku Cuci Tangan	Frequency	Percent (%)
Kebiasaan mencuci tangan		
Ya	636	98.8%
Tidak	8	1.2%
Total	644	100%
Selalu mencuci tangan pakai sabun		
Ya	527	81.8%
Tidak	117	18.2%
Total	644	100%
Selalu mencuci tangan menggunakan air bersih mengalir		
Ya	637	98.9%
Tidak	7	1.1%
Total	644	100%
Cuci tangan sebelum menyiapkan makanan/ sebelum makan		
Ya	637	98.9%
Tidak	7	1.1%
Total	644	100%
Cuci tangan setiap kali tangan kotor		
Ya	487	75.6%
Tidak	157	24.4%
Total	644	100%

Tabel 6. Menunjukkan bahwa responden yang membiasakan diri untuk cuci tangan sebanyak 636 orang (98.8%), sedangkan responden yang tidak membiasakan diri untuk cuci tangan sebanyak 8 orang (1.2%). Responden yang selalu cuci tangan pakai sabun sebanyak 527 orang (81.8%), sedangkan responden yang cuci tangan tidak pakai sabun sebanyak 117 orang (18.2%). Responden yang selalu mencuci tangan menggunakan air bersih mengalir sebanyak 637 orang (98.9%), sedangkan responden yang tidak mencuci tangan menggunakan air bersih mengalir sebanyak 7 orang (1.1%). Responden yang cuci tangan sebelum menyiapkan makanan/ sebelum makan sebanyak 637 orang (98.9%), sedangkan responden yang tidak cuci tangan sebelum menyiapkan makanan/ sebelum makan sebanyak 7 orang (1.1%). Responden yang cuci tangan setiap kali tangan kotor sebanyak 487 orang (75.6%), sedangkan responden yang tidak cuci tangan setiap kali tangan kotor sebanyak 157 orang (24.4%).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Perilaku Germas Kategori Perilaku Merokok pada Remaja

Variabel Perilaku Merokok	Frequency	Percent (%)
Pernah Merokok		
Ya, tidak setiap hari	5	0.8%
Ya, setiap hari	0	0%
Tidak pernah merokok	639	99.2%
Total	644	100%
Usia pertama kali merokok		
Tidak ingat	5	0.8%
Tidak pernah merokok	639	99.2%
Total	644	100%
Jenis Rokok Kretek		
Ya	5	0.8%
Tidak merokok	639	99.2%
Total	644	100%

Tabel 7. Menunjukkan bahwa terdapat 5 orang responden (0.8%) yang merokok namun tidak setiap hari, dan terdapat 639 orang responden (99.2%) yang tidak pernah merokok. Kemudian terdapat 5 (0.8%) responden yang tidak ingat usia saat pertama kali merokok, dan sebanyak 639 orang responden (99.2%) yang tidak pernah merokok. Responden yang merokok menggunakan jenis rokok kretek sebanyak 5

orang (0.8%), dan responden yang tidak pernah merokok sebanyak 639 orang (99.2%).

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Perilaku Germas Kategori Perilaku Aktifitas Fisik pada Remaja

Variabel Perilaku Aktifitas Fisik	Frequency	Percent (%)
Melakukan aktifitas fisik berat, terus menerus selama 10 menit		
Ya	109	16.9%
Tidak	535	83.1%
Total	644	100%
Berapa hari dalam seminggu		
Setiap Hari	109	16.9%
Tidak Pernah	535	83.1%
Total	644	100%
Berapa dalam sehari/jam		
2 jam 30 menit	109	16.9%
Tidak Pernah	535	83.1%
Total	644	100%
Melakukan aktifitas fisik sedang selama 10 menit		
Ya	644	100%
Tidak	0	0%
Total	644	100%
Berapa hari dalam seminggu		
Setiap Hari	644	100%
Tidak Pernah	0	0%
Total	644	100%
Berapa lama dalam sehari/jam		
10 Jam	3	0.5%
11 Jam	517	80.3%
12 Jam	124	19.3%
Total	644	100%

Tabel 8. Menunjukkan bahwa responden yang melakukan aktifitas fisik berat, terus menerus selama 10 menit sebanyak 109 orang (16.9%), sedangkan responden yang tidak melakukan aktifitas fisik berat, terus menerus selama 10 menit sebanyak 535 orang (83.1%). Dimana dalam kurun waktu seminggu terdapat 109 orang (16.9%) yang melakukan aktifitas fisik berat setiap hari, dan terdapat 535 orang (83.1%) yang tidak pernah melakukan aktifitas fisik berat. Kemudian terdapat 109 orang (16.9%) responden yang melakukan aktifitas fisik berat selama 2 jam 30 menit per hari, dan sebanyak 535 responden (83.1%) yang tidak pernah melakukan aktifitas fisik berat. Responden yang melakukan aktifitas fisik sedang selama 10 menit yaitu semua responden sebanyak 644 orang (100%). Dimana dalam kurun waktu seminggu semua responden yaitu sebanyak 644 orang (100%) melakukan

aktifitas fisik sedang setiap hari. Kemudian terdapat 3 responden (0.5%) yang melakukan aktifitas fisik sedang selama 10 jam per hari, 517 responden (80.3%) yang melakukan aktifitas fisik sedang selama 11 jam per hari, dan 124 responden yang melakukan aktifitas fisik sedang selama 12 jam per hari.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Perilaku Germas Kategori Perilaku Konsumsi Alkohol pada Remaja

Variabel Perilaku Konsumsi Alkohol	Frequency	Percent (%)
Konsumsi Alkohol		
Ya	0	0%
Tidak	644	100%
Total	644	100%

Tabel 9. Menunjukkan bahwasannya semua responden yaitu sebanyak 644 orang (100%) tidak mengkonsumsi alkohol.

Pembahasan

Pencegahan Akibat Gigitan Nyamuk pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pencegahan akibat gigitan nyamuk pada remaja di pesantren yaitu perilaku tidur dengan kelambu tanpa insektisida yaitu sebesar 93.5% sedangkan respon yang tidur dengan menggunakan kelambu berinsektisida yaitu sebesar 100% terdapat di opsi “tidak”. Selain itu persentasi penggunaan bahan pencegah gigitan nyamuk dengan menggunakan repelen dan alat pembasmi nyamuk elektrik memiliki persentasi rendah. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Fajrini et al, 2020) Ponpes Sabilunnajat yaitu penggunaan kelambu insektisida dan bahan pencegahan gigitan nyamuk serta alat basmi nyamuk elektrik yaitu memiliki persentasi rendah dalam 3 tahun terakhir. Dan dikatakan bahwa santri tidak konsisten dalam menggunakan kelambu yang berinsektisida. Adapun penelitian terdahulu dan sesuai dengan Sumantri (2015) yang menyatakan bahwa penggunaan insektisida haruslah dalam jumlah dosis yang sesuai, sebab insektisida dapat merusak lingkungan jika digunakan secara berlebihan.

Perilaku Konsumsi Makanan Beresiko pada Remaja

Variable perilaku germas pada kategori makanan beresiko terdiri dari 10 jenis yaitu makanan manis, minuman manis, makanan asin, makanan berlemak/berkolesterol/gorengan, makanan yang dibakar, makanan daging/ayam/ikan olahan dengan pengawet, bumbu penyedap, soft drink atau minuman berkarbonasi, minuman berenergi, dan mie instant/makanan instant lainnya. Yang membedakan dibedakan menjadi 7 kategori dalam perilaku konsumsinya yaitu > 1 kali perminggu, 1 kali per hari, 3-6 kali per minggu, 1-2 kali perminggu, < 3 kali perbulan, dan tidak pernah. Dari hasil penelitian ini masih banyak remaja yang masih sering mengkonsumsi makanan berlemak, mengkonsumsi bumbu penyedap, dan makanan instan. Ketiga variabel ini masing-masing dikonsumsi oleh remaja yang masuk pada kategori > 1 kali per hari, artinya banyak remaja yang sering sekali mengkonsumsi makanan berlemak, bumbu penyedap, dan makanan instan yang dimana ketiga makanan ini menimbulkan risiko terhadap beberapa penyakit tidak menular. Pola konsumsi makan sangat berpengaruh terhadap status gizi dan juga kondisi kesehatan. Jika pola konsumsi makannya baik maka akan dapat meningkatkan derajat kesehatan baik itu individu maupun masyarakat. Sebaliknya jika pola kesehatan tidak baik maka akan mengakibatkan berbagai jenis penyakit seperti Penyakit Tidak Menular (PTM), *overweight*, *underweight*, obesitas bahkan stunting (Kemenkes, 2014). Ketika pola makan tidak sehat atau beresiko kemudian timbulnya berbagai macam penyakit tersebut hal ini tentunya tidak sesuai dengan pola hidup yang sehat.

Perilaku Hygine pada Remaja

Hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa perilaku Hygine pada remaja Pesantren Darul Falah tergolong baik. Seperti halnya dengan menjaga kebersihan dan kesehatan personal

hygine maka seluruh remaja mulai menerapkan perilaku GERMAS di lingkungan pesantren. Pada beberapa kategori sudah termasuk baik dan juga terdapat beberapa kategori yang kurang baik dalam pelaksanaan personal hygiene pada remaja di Pesantren Darul Falah. Seperti pada saat menyikat gigi sesudah makan siang masih tergolong rendah karena hanya sebesar 1.9% remaja yang menyikat gigi setelah makan siang. Adapun pada kategori tidak menyikat gigi sebelum makan pagi sebesar 13%. Hal tersebut karena kurang adanya konsistensi dalam penerapan Personal Hygine pada remaja di pesantren.

Gambaran Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja

Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa perilaku mengkonsumsi buah dan sayur pada remaja Pesantren Darul Falah yang baik sebanyak 99,3%, remaja mengatakan mengetahui manfaat dari sayur dan buah dalam satu minggu terakhir. Indikator konsumsi sayur dan buah tertinggi terdapat dalam satu minggu terakhir selalu mengkonsumsi sayur dan juga mengkonsumsi buah.

Salah satu kampanye GERMAS adalah dengan makan buah dan sayur setiap hari. Memakan buah dan sayur lebih baik daripada makan cepat saji atau junk food, terutama dikalangan anak-anak dan remaja. Sebab masa tersebut merupakan masa pertumbuhan. Dampak dari akibat kurang makan buah dan sayur untuk kesehatan tubuh seperti permasalahan BAB, peningkatan risiko penyakit tidak menular, tekanan darah tinggi dan lainnya (Kemenkes, 2017).

Gambaran Perilaku Tidak Merokok pada Remaja

Hasil penelitian menemukan bahwa perilaku tidak merokok pada remaja Pesantren Darul Falah yang termasuk kategori baik sebanyak 99,1% remaja tidak pernah merokok. Sedangkan remaja perilaku tidak merokok dalam kategori tidak baik yaitu sebanyak 0,9%. Adapun indikator perilaku tidak merokok yang tertinggi terdapat pada responden yang tidak

merokok. Sementara indikator terendah terdapat pada responden yang merokok dalam 1 bulan terakhir.

Perilaku Aktifitas Fisik pada Remaja

Hasil penelitian menemukan bahwa perilaku dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari pada remaja pesantren Darul Falah sebagian besar adalah baik, yaitu 96,2% santri mengatakan rutin melakukan aktivitas fisik, sedangkan yang tidak baik dalam melakukan aktivitas fisik yaitu sebanyak 3,8%.

Kegiatan aktivitas fisik mencakup berbagai jenis dan bentuk kegiatan meliputi aktivitas fisik pada saat melakukan pekerjaan, kegiatan olahraga, kegiatan mengisi waktu senggang dan kegiatan rutin sehari-hari.

Gambaran Kebersihan Lingkungan

Hasil penelitian menemukan bahwa perilaku kebersihan lingkungan seluruhnya baik yaitu 100%. Santri sering membersihkan lingkungan pesantren.

Penelitian yang dilakukan oleh Iskandar (2018) menemukan bahwa kebersihan lingkungan dilaksanakan oleh seluruh warga secara bersama-sama dengan penuh kesadaran sehingga menghasilkan lingkungan yang bersih dan sehat.

Gambaran Perilaku Tidak Mengonsumsi Alkohol pada Remaja

Hasil penelitian menemukan bahwa perilaku tidak mengonsumsi alkohol pada remaja Pesantren Darul Falah dalam kategori baik, yaitu 100% tidak mengonsumsi alkohol.

Indikator perilaku tidak mengonsumsi alkohol yang tertinggi terdapat pada tidak ada responden yang mengonsumsi alkohol. Sementara indikator terendah terdapat pada seseorang yang mengonsumsi alkohol.

PENUTUP

Kesimpulan

Kesimpulan yang di dapat dari penelitan yang di lakukan di pesantren Darul falah dan Nurul Hikmah adalah sebagai berikut :

1. Pada kategori pencegahan nyamuk di pesantren terdapat 602 yang tidak

menggunakan kelambu inteksida, sedangkan terdapat 644 orang responden yang menggunakan kelambu inteksida di pesantren tersebut.

2. Pada kategori konsumsi makanan beresiko pada remaja, terdapat 531 orang yang beresiko tinggi mengonsumsi makanan manis 2-3 kali perminggu
3. Pada kategori perilaku higienis pada remaja terdapat data frekuensi mengenal semua responden yang menggunakan jamban sebagai tempat buang iar besar yaitu sebanyak 644 responden.
4. Pada kategori konsumsi buah dan sayur pada remaja yaitu terdapat semua responden sebanyak 644 orang mengonsumsi buah satu porsi dan mengonsumsi sayur rata-rata 2 porsi setiap hari.
5. Untuk kategori perilaku merokok pada remaja terdapat 639 responden yang tidak pernah merokok.
6. Kategori perilaku aktivitas fisik pada remaja, yaitu rata-rata responden yang melakukan aktivitas fisik sedang selama 10 menit yaitu semua responden yaitu sebanyak 644 orang.
7. Kategori perilaku konsumsi alkohol pada remaja menunjukkan bahwa semua responden tidak mengonsumsi alkohol.

Saran

1. Pondok pesantren ; Untuk melakukan pengecekan atau perubahan bertahap terhadap responden mengenai kategori konsumsi makanan beresiko pada remaja serta memberikan sarana yang pas terhadap responden pada kategori penggunaan kelambu.
2. Penelitian selanjutnya ; melakukan penelitian yang lebih mendalam dan dengan menggunakan metode penelitian yang jelas dan pas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Fadhillah, Nur. 2019. *Konsumsi Makanan Berisiko Faktor Penyebab Penyakit Tidak*

- Menular*. STIKes Muhammadiyah Pringsewu Lampung, Indonesia. *Jurnal Kesehatan* Vol VIII, No 2, Juli 2019
- [2] Fajrini Fini, Ernyasih, Anindita Putri Lintang. 2020. *Pemantauan Pengendalian Vektor Pada Santri Sebagai Upaya Penggerak Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Ponpes Sabilunnajat*. Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat* Vol 1. No 1
- [3] <https://promkes.kemkes.go.id/germas>
- [4] Khusniyati Etik, Komala Sari Ayu, Ro'ifah Ifa. 2015. *Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Roudhatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto*. Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto, Indonesia. *Jurnal Kperawatan dan Kebidanan*.
- [5] Esti Soerena, Sardaniah, Yusran Hasymi. 2020. *Meningkatkan Peran Komunitas Sekolah Dalam Pengelolaan Deteksi Dini Kesehatan Dengan Implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Di Pondok Pesantren Al-Hasanah Bengkulu Tengah*. Prosiding seminar nasional pengabdian kepada masyarakat 2020.