

## Penerapan Sahur (Santri Sehat Tubuh Bugar) Dalam Mengatasi Permasalahan Kesehatan di Sekolah MAKN Bolmong

### *Application of sahur (students with fit and healthy bodies) in overcoming health problems at Bomong MAKN schools*

Meinita Wulansari<sup>1</sup>, Nur Ainie Rabiasa<sup>2</sup>, Indria Putri Utina<sup>3</sup>, Sumarni Amir<sup>4</sup>, Nur Afni Teapon<sup>5</sup>, Sela Aprilia Mokodompit<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Dosen Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Manado

<sup>2,3</sup>Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Manado

<sup>4</sup>Mahasiswa Prodi D3 Farmasi, Universitas Muhammadiyah Manado

<sup>5,6</sup>Mahasiswa Prodi D3 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Manado

Korespondensi penulis : [nurainierabiasa@gmail.com](mailto:nurainierabiasa@gmail.com)

#### Article History:

Received : 30 April 2023

Revised: 30 Mei 2023

Accepted: 30 Juni 2023

#### Keywords : Sahur

(Healthy and Fit Santri),  
KKN, Education, MAKN  
Bolmong.

**Abstract:** *Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a behavior in which a person applies hygiene behavior in his daily life by paying attention to his health level. Living a healthy life is something that everyone should practice because there are so many benefits, from mental and physical health to focusing on doing something, as well as on the welfare of family members and the creation of a beautiful, beautiful and peaceful atmosphere so that the living environment feels comfortable. The KKN student group at the Muhammadiyah University of Manado has a mission to make MAKN BOLAANG MONGONDOW students aware of the importance of implementing Clean and Healthy Behavior through several work programs related to PHBS. Some of the activities carried out were SAHUR (SANTRI HEALTHY BODY) and counseling on how to wash hands properly, which was carried out at the MAKN school in BOLAANG MONGONDOW sub-istrict, given the low awareness of the school community on the importance of health. As a result, through some of the activities above, it is able to make the school community aware of the importance of implementing Clean and Healthy Behavior and can provide knowledge to the community regarding how to apply clean and healthy living behaviors appropriately.*

ABSTRAK. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan suatu perilaku dimana seseorang menerapkan perilaku kebersihan dalam kehidupan sehari-harinya dengan memperhatikan tingkat kesehatannya. Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang karena manfaat yang didapat sangat banyak, mulai dari kesehatan jiwa dan raga hingga kefokusannya dalam mengerjakan sesuatu, serta pada kesejahteraan hidup anggota keluarga serta terciptanya suasana yang indah, asri serta damai sehingga membuat lingkungan hidup terasa nyaman. Kelompok mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Manado memiliki misi untuk menjadikansiswa/siswi MAKN

BOLAANG MONGONDOW menyadari akan pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui beberapa program kerja terkait dengan PHBS. Beberapa kegiatan yang dilakukan yaitu SAHUR (SANTRI SEHAT TUBUH BUGAR) serta penyuluhan cara mencuci tangan dengan tepat, yang dilakukan di sekolah MAKN kecamatan BOLAANG MONGONDOW, mengingat masih rendahnya kesadaran masyarakat sekolah akan pentingnya kesehatan. Hasilnya, melalui beberapa kegiatan di atas mampu menyadarkan masyarakat sekolah akan pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta dapat memberi pengetahuan kepada masyarakat terkait bagaimana menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara tepat.

**Kata kunci:** Sahur (Santri Sehat Tubuh Bugar), KKN, Edukasi, MAKN Bolmong

## **PENDAHULUAN**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalan komunikasi, memberikan informasi, dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan serta sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (*advokasi*), bina suasana (*social support*), serta pemberdayaan masyarakat (*empowerman*) sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat untuk mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dalam tatanan masing-masing agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan (Maryunani, 2013).

Banyaknya kasus permasalahan yang timbul di dunia dan mengancam sampai ke Indonesia terkait PHBS. Di dunia tercatat kasus-kasus terkait kesehatan baik kesehatan diri sendiri, alat reproduksi masih sangat tinggi Menurut WHO (2013), rendahnya hygiene, sanitasi yang tidak memadai, dan sulitnya akses air bersih berperan dalam peningkatan insiden penyakit diare di dunia. Proporsi tertinggi kematian akibat diare terjadi di negara yang mempunyai pola kematian tinggi seperti negara-negara di Afrika dan sebagian Asia Tenggara. Kebanyakan dari kasus kematian akibat diare (88%) disebabkan oleh air minum yang tidak layak, sanitasi, dan hygiene. Berdasarkan data di atas dapat dikatakan bahwa peran PHBS dalam dasar ilmu kesehatan sangat berperan penting dalam menanggulangi penyakit-penyakit yang dapat timbul dikemudian hari. Pemerintah, petugas-petugas kesehatan dan masyarakat dituntut untuk lebih berperan dan proaktif dalam mengimplementasikan dan melaksanakan strategi PHBS di berbagai tatanan rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana kesehatan dan tempat-tempat umum, untuk kesehatan masyarakat yang lebih sehat.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, proporsi rumah tangga dengan PHBS baik sebesar 32,2%, dengan proporsi tertinggi pada DKI Jakarta (56,8 %) dan terendah pada

Provinsi Papua (16,4%). Sementara proporsi rumah tangga dengan PHBS baik di Sumatera Barat sebesar 21%. Jikadibandingkan dengan capaian tahun 2007, proporsi tahun 2013 ini mengalami penurunan sebesar 6,4%. Kota Payakumbuh merupakan salah satu Kotamadya yang ada di Provinsi Sumatera Barat. Berdasarkan profil kesehatan Kota Payakumbuh tahun 2015, proporsi rumah tangga ber-PHBS sebesar 36%, angka ini hampir mendekati target kinerja yang ditetapkan kota (40%), dan mengalami peningkatan sebesar 8% dari tahun 2014. Walaupun demikian, angka ini masih jauh dari target yang ditetapkan Dinkes Kota Payakumbuh, yaitu sebesar 70%.

Dan masalah area genetalia yang umum terjadi pada wanita adalah keputihan. Sebanyak 75% wanita di dunia pernah menderita keputihan paling tidak sekali seumur hidup, dan 45% diantaranya bisa mengalami 2 kali atau lebih. Penelitian yang pernah dilakukan di Asia Selatan, di daerah Bengal Selatan tentang tingkat pengetahuan kebersihan alat reproduksi pada saat menstruasi dari 160 anak perempuan didapatkan 67,5% memiliki pengetahuan yang baik, sedangkan 97,5% tidak mengetahui tentang kebersihan alat reproduksi pada saat menstruasi, tetapi di Indonesia 90% wanita berpotensi mengalami keputihan di keranakan di Indonesia adalah daerah yang beriklim tropis, sehingga jamur mudah berkembang yang mengakibatkan banyaknya kasus keputihan, infeksi pada vagina setiap tahunnya menyerang perempuan di seluruh dunia sebanyak 10-15% dari 100 juta perempuan, remaja yang terkena infeksi bakteri kandida sekitar 15% dan mengalami keputihan (Evi Julfana, 2022).

Kurangnya pengetahuan tentang PHBS di sekolah MAKN BOLAANG MONGONDOW. Sebagian besar siswa/siswi tidak mengetahui tentang PHBS, hal ini dikarenakan kurangnya promosi tentang kesehatan di sekolah MAKN BOLAANG MONGONDOW, akan tetapi pada saat mahasiswa Universitas Muhammadiyah Manado telah melakukan KKN di sekolah MAKN BOLAANG MONGONDOW dan pada saat itulah mahasiswa KKN telah membawahi materi tentang PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat). Di karenakan 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 menghindari 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.

Berdasarkan permasalahan yang ada solusi yang ditawarkan kepada mitra kegiatan maka dibentuklah Gerakan yang disingkat sebagai SAHUR (santri sehat tubuh bugur)

dengan diharapkan pada siswa/siswi dapat mengatasi permasalahan yang ada di MAKN BOLAANG MONGONDOW dan menyarankan melakukan bimbingan dan rehabilitas dalam sekolah seperti peranan guru bimbingan konseling yang selama ini menjadi konselor siswa disekolah mengarahkan siswa yang terindikasi perilaku kurang baik seperti pendekatan personal, keluarga dan rehabilitas.

## **METODE**

Metode yang digunakan yaitu secara kualitatif dengan mengukur suatu masalah melihat secara nyata atau fakta yang ada di lapangan pelaksanaan KKN. Yang kemudian di rangkai dengan kegiatan senam sehat remaja serta pengecekan kesehatan berupa pemeriksaan tekanan, pemeriksaan berat badan siswa/i dan konsultasi kesehatan yang dilakukan secara gratis. Kegiatan ini di laksanakan dari tanggal 01 Maret 2023 – 07 Maret 2023 berlokasi di Kecamatan Lolak Kabupaten Bolaang Mongondow Desa Mongkoinit Barat Sulawesi Utara. Dimana mayoritas siswa yang sekolah di MAKN Bolmong tinggal disekitar lokasi sekolah, yang jumlah dari keseluruhan terdiri dari 81 siswa, dan berdasarkan jenis kelamin didapati laki-laki berjumlah 40 orang dan perempuan 41 orang. Sasaran dalam kegiatan ini yaitu siswa/i MAKN Bolmong yang berumur 14-19 tahun. Instrumen yang di gunakan untuk melakukan penyuluhan yaitu LCD, Laptop serta poster terkait PHBS dan untuk pemeriksaan menggunakan alat tensi meter dan timbangan BB.

## **PERMASALAHAN MITRA**

Dari hasil pengamatan di dalam instansi (sekolah) MAKN BOLAANG MONGONDOW banyak masalah yang terjadi di lingkungan sekolah, Adapun beberapa masalah yang kami lihat yakni permasalahan tentang gastritis(maag) di kalangan para siswa/siswi, dan PHBS juga penting di kalangan masyarakat sekolah ataupun di sosial, maka kita perlu meningkatkan PHBS (perilakuhidup bersih dan sehat) dan penanggulangan Gastritis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

SAHUR (Santri sehat tubuh bugar) merupakan Gerakan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur manfaat bagi remaja yaitu meningkatkan kebugaran, mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot, meningkatkan suplai darah ke hati, membantu mempertahankan kekuatan otot dan kelenturan tulang sendi serta memperlambat proses penuaan. Gerakan sahur ini merupakan serangkaian kegiatan kesehatan yang terdiri dari kegiatan olahraga berupa senam sehat remaja yang kemudian di rangkai dengan

beberapa kegiatan kesehatan lainnya. Serta serangkaian kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan perilaku sehat santri di MAKN BOLAANG MONGONDOW dan Kegiatan ini diikuti oleh 81 peserta siswa/siswi, 7 orang guru dan 5 orang mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Manado. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan mengadakan olahraga pagi hari pada jam 06,00-07,00, kemudian dilanjutkan dengan kerja bakti Bersama siswa/siswi dan para mahasiswa KKN pada jam 07,30-08,30.



Gambar 1. Pelaksanaan senam sehat remaja

Kemudian dilanjutkan dengan adanya pemeriksaan dan konsultasi terkait Kesehatan. Dari hasil pemeriksaan diperoleh banyak mahasiswa memiliki Riwayat Kesehatan yg kurang baik, yang mana sebagian besar siswa memiliki riwayat penyakit. Riwayat penyakit yg dialami siswa cukup beragam yakni, alergi, asma, ambeien, dan lainnya, namun Riwayat penyakit yang paling dominan dialami para santri yakni gastritis.



Gambar 2. Pemeriksaan dan konsultasi terkait kesehatan

Dari hasil pemeriksaan diperoleh banyak mahasiswa memiliki Riwayat Kesehatan yg kurang baik, yang mana Sebagian besar siswa memiliki Riwayat penyakit. Riwayat penyakit yg dialami siswa cukup beragam yakni, alergi, asma, ambeien, dan lainnya, namun Riwayat penyakit yang paling dominan dialami para santri yakni gastritis.

Sebelum diberikan penyuluhan sebagian santri belum mengetahui PHBS, hal ini diperoleh dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap beberapa siswa. Penyuluhan PHBS

dilakukan selama 1 jam 30 menit dengan rangkaian acara terdiri sesi pembukaan, pemaparan materi dan tanya jawab. Setelah dilakukan penyuluhan, sebagian besar siswa mengetahui terkait PHBS dan cara menerapkan PHBS, hal ini diperoleh dengan adanya sesi tanya jawab antara pemateri dan audience. Namun dari beberapa siswa yang belum mengetahui mencuci tangan dengan baik dan benar oleh karena itu kami para mahasiswa melakukan contoh di depan para siswa/siswi untuk mempraktekkan cara mencuci tangan yang benar dan tepat.



Gambar 3. Penyuluhan hidup bersih dan sehat

## **KESIMPULAN**

Dari uraian kegiatan KKN Universitas Muhamadiyah Manado yang dilakukan selama 17 hari dari tanggal 20 february sampai tanggal 8 maret dapat diambil kesimpulan bahwa adanya kesadaran individu dan seluruh masyarakat sekolah begitu penting dalam menjalankan perubahan pada masalah PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat), baik terhadap lingkungan sekolah maupun lingkungan sosial. Oleh karena itu Gerakan SAHUR yang dilakukan dengan melibatkan partisipasi seluruh masyarakat sekolah secara gotong royong ini dapat membawa kearah kualitas kehidupan yang lebih baik, teratur dan tertata Kepala sekolah dan para tenaga pengajar yang ada disekolah sangat setuju dengan adanya Gerakan ini dan harapan mereka dengan adanya Gerakan SAHUR ini lebih dapat menyadarkan siswa/siswi tentang perlunya menjaga perilaku hidup bersih dan sehat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Manado, padaa desa Lolak Kecamatan Bolaang Mongondow, Mitra KKN, Dosen Pembimbing Lapangan serta segala pihak terkait yang telah memberi dukungan terhadap program ini sehingga dapat berjalan dengan baik

## DAFTAR PUSTAKA

- Buaton, A., Sinaga, A. S., & Sitorus, M. A. (2019). Pengetahuan Remaja dan Keterpaparan Informasi Remaja Tentang Kesehatan . *Scientific Periodical Journal Of Public Health and Coastal Health*, 1(2), 97–107. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/contagio>
- Susanto, T., Rahmawati, I., & Sulistyorini, L. (2012). Adolescent Corner for Life Skills Improvement With Sexual and Reproductive Health Adolescent. *Keperawatan*, 3(2), 246– 255.
- Maryunani Anik, *Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS) untuk mahasiswa kesehatan dan petugas kesehatan*, Trans Info Media : Jakarta, 2013
- Proverawati Atikah, *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*, Nuha Medika: Yogyakarta,2012
- Kemenkes RI. Panduan Pembinaan dan Penilaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga Melalui Tim Penggerak PKK. Jakarta: Kemenkes RI; 2011. 52 p.
- WHO W. Global Health Observatory (GHO) Data : Water, Sanitation, and Hygiene [Internet].
2013. Available from: [http://www.who.int/gho/phe/water\\_sanitation/en](http://www.who.int/gho/phe/water_sanitation/en) Kemenkes. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta; 2013.