

# Pendampingan Penggunaan Software Aplikasi Sebagai Pendukung Menjalankan Perilaku Hidup Sehat di Lingkungan Panti Asuhan Nurul Istiqomah Al Hira'

Abu Salam<sup>1</sup>, Sindhu Rakasiwi<sup>2</sup>, Cinantya Paramita<sup>3</sup>, Catur Supriyanto<sup>4</sup>, Dhita Aulia Octaviani<sup>5</sup>,  
Edy Mulyanto<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,6</sup> Program Studi Teknik Informatika, Universitas Dian Nuswantoro

<sup>5</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes  
E-mail: <sup>1</sup>abu.salam@dsn.dinus.ac.id, <sup>2</sup>sindhu.rakasiwi@dsn.dinus.ac.id,

<sup>3</sup>cinantya.paramita@dsn.dinus.ac.id, <sup>4</sup>catur.supriyanto@dsn.dinus.ac.id, <sup>5</sup>dhitaaulia@poltekkes-smg.ac.id, <sup>6</sup>edymulyanto@dsn.dinus.ac.id

## Abstrak

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan suatu program yang penting untuk mendorong penerapan gaya hidup sehat di dalam menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan. Banyak penyakit dapat dihindari apabila masyarakat menerapkan gaya hidup yang sehat. PHBS sangat ideal untuk diterapkan pada anak-anak pada usia sekolah, karena mereka termasuk ke dalam kelompok yang berisiko terhadap masalah kesehatan dikarenakan oleh beberapa faktor. Teknologi dalam pendidikan telah terbukti dapat mengubah cara interaksi dan pembelajaran dalam kelas secara signifikan, lebih efisien, lebih mudah diakses, dan dapat membangun keterampilan yang dibutuhkan pada era yang serba digital saat ini dan di masa yang akan datang. Penggunaan aplikasi digital sebagai salah satu produk dari teknologi telah banyak digunakan baik di bidang kesehatan maupun pendidikan, dan saling terkait satu sama lain dimana saling melengkapi. Penginformasian masalah kesehatan pasti membutuhkan bidang pendidikan untuk menyampaikannya, demikian pula sebaliknya pendidikan tidak dapat berjalan lancar bila lingkungannya tidak sehat. Dengan demikian peran teknologi pada kedua bidang tersebut menjadi sangat penting. Berdasarkan hal-hal yang telah tersebut di atas, maka perlu adanya suatu pengetahuan kepada para santri tentang PHBS. Para santri selain diberi pengetahuan juga perlu diberikan pendampingan pada saat mempraktikkan materi PHBS tersebut serta memasukkan peran teknologi dalam bentuk aplikasi digital agar pembelajaran dapat lebih menyenangkan dan efektif, dimana sebelumnya perlu diadakan sosialisasi dan pelatihan terlebih dahulu mengenai penggunaan aplikasi tersebut kepada pengasuh pondok pesantren. Berdasar atas alasan-alasan yang dikemukakan tersebut, maka kali ini tim berinisiatif untuk mengadakan kegiatan berupa Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema Pendampingan PHBS pada Siswa dengan Sosialisasi Aplikasi Digital, dengan lokasi yang telah ditentukan yaitu di Pondok Pesantren Nurul Istiqomah Al Hira', sehingga PHBS dapat menjadi kebiasaan siswa di kesehariannya dan dapat menularkan kebiasaan baik tersebut ke lingkungannya.

Kata kunci: PHBS, Aplikasi Digital, Pondok Pesantren, Pengabdian Kepada Masyarakat

## Abstract

*The Clean and Healthy Lifestyle Program (PHBS) is an important program to encourage the implementation of a healthy lifestyle in maintaining, preserving, and improving health. Many diseases can be avoided if the community implements a healthy lifestyle. PHBS is ideal for implementation in school-age children, because they are included in the group at risk for health problems due to several factors. Technology in education has been proven to significantly change the way interaction and learning in the classroom, more efficiently, more easily accessible, and can build the skills needed in the current digital era and in the future. The use of digital applications as one of the products of technology has been widely used in both health and*

*education, and are interrelated with each other where they complement each other. Information on health problems certainly requires the field of education to convey it, and vice versa, education cannot run smoothly if the environment is unhealthy. Thus, the role of technology in both fields is very important. Based on the things mentioned above, it is necessary to provide knowledge to students about PHBS. In addition to being given knowledge, students also need to be given guidance when practicing the PHBS material and including the role of technology in the form of digital applications so that learning can be more enjoyable and effective, where previously it was necessary to conduct socialization and training first regarding the use of the application to the caretakers of the Islamic boarding school. Based on the reasons stated, this time the team took the initiative to hold an activity in the form of Community Service with the theme of PHBS Assistance for Students with Digital Application Socialization, with a predetermined location, namely at the Nurul Istiqomah Al Hira 'Islamic Boarding School, so that PHBS can become a habit for students in their daily lives and can transmit these good habits to their environment.*

*Keywords: PHBS, Digital Application, Islamic Boarding School, Community Service*

## 1. PENDAHULUAN

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang biasa disingkat PHBS yaitu inisiatif promosi di bidang kesehatan dengan tujuan memungkinkan setiap individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat untuk hidup di lingkungan yang bersih dan sehat. Program ini mempunyai tujuan agar pengetahuan meningkat, sikap dan perilaku juga berubah lebih baik guna mendorong penerapan gaya hidup yang sehat dalam rangka penjagaan, pemeliharaan, dan peningkatan kesehatan. Pentingnya PHBS menjadi satu strategi krusial dalam meningkatkan derajat kesehatan, mengingat bahwa banyak penyakit dapat dihindari dengan masyarakat menerapkan gaya hidup yang sehat [1], Penyampaian promosi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap PHBS [2], dan program penyuluhan dengan penyampaian indikator-indikator yang jelas akan dapat meningkatkan pemahaman terhadap PHBS [3], akan tetapi apabila penyuluhan PHBS tanpa adanya pelatihan dan praktik secara langsung maka hasilnya tidak begitu efektif [4]. Lingkungan panti asuhan merupakan lingkungan yang penuh dengan anak-anak dan mereka selalu berkumpul bersama. Anak-anak memegang peran yang sangat penting atau krusial dalam membangun sumber daya manusia yang mempunyai kemampuan untuk bersaing pada tingkat yang global dan berperan sebagai penerus bangsa, oleh karena itu, lingkungan panti asuhan menjadi entitas yang sangat signifikan dalam persiapan generasi masa depan yang memiliki kesadaran terhadap isu-isu kesehatan. Dalam konteks ini, Indonesia memiliki jumlah anak-anak yang terbilang besar, yaitu pada kisaran 30 persen dari total jumlah populasi. Kelompok usia anak sekolah sangat rentan ketika menghadapi masalah kesehatan, karena sebagian besar waktu mereka dihabiskan di luar lingkungan rumah tinggal dan tanpa adanya orang tua yang mengawasi. Anak-anak saat berada di lingkungan panti asuhan, dapat tertular penyakit yang berasal dari teman yang sebaya, lingkungan di sekitar panti asuhan, atau bahkan karena mengonsumsi makanan yang belum memenuhi standar kesehatan, oleh karena itu, anak-anak yang terdapat di lingkungan panti asuhan termasuk kelompok yang ideal untuk mengenalkan dan menanamkan kebiasaan PHBS. Selain menjadi generasi yang paham mengenai kesehatan dan masalahnya, para santri di lingkungan panti asuhan juga dapat berperan sebagai agen perubahan dalam lingkungan keluarga dan masyarakat [5].

Peran teknologi dalam dunia pendidikan menjadi sangat penting saat ini, karena terbukti dapat mengubah cara dalam berinteraksi dan belajar di dalam kelas secara signifikan, dimana efisiensi dapat meningkat, akses ke sumber materi edukasi semakin mudah, dan keterampilan dapat terbangun sesuai dengan kebutuhan di era yang serba digital [6]. Beberapa dampak positif teknologi digital dalam pendidikan adalah penggunaan waktu, biaya dan logistik akan lebih efisien, mempermudah memperoleh informasi dan informasi yang tersebar tidak terbatas oleh ruang dan waktu, serta anak mendapatkan pengalaman yang lebih luas ketika belajar [7]. Mengingat dampak positif dari teknologi ini, maka penggunaan aplikasi digital menjadi sangat dianjurkan dalam rangka mengenalkan atau mensosialisasikan program-program kesehatan

kepada para santri. Berdasarkan situasi seperti yang terangkum pada uraian di atas, maka bagi santri di lingkungan panti asuhan Nurul Istiqomah Al Hira'atau yang sederajat menjadi sangat penting untuk mengenal dan mendapatkan pengetahuan dan penjelasan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui sebuah kegiatan atau acara sosialisasi dari para pakar dan didampingi oleh pengasuh pondok pesantren. Melalui aplikasi digital santriwan dan santriwati dapat belajar dengan cara yang baru, modern dan lebih menarik dan menyenangkan, sehingga isi materi dapat terserap secara optimal oleh santri dan dapat menjadi sebuah kebiasaan di keseharian baik ketika di dalam ataupun di luar lingkungan panti asuhan.

## 2. METODE

Urutan langkah yang digunakan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kali ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

### 1. Analisis dan Penentuan Masalah

Pengabdi menganalisis tentang kebiasaan siswa mengenai kebersihan dan kesehatan. Mulai dari kebiasaan yang sederhana antara lain mencuci tangan sebelum makan dan sesudahnya, membuang sampah di tempat yang telah disediakan, mengguyur kamar kecil setelah

digunakan, memilih jajanan yang sehat dan sebagainya. Wawancara juga dilakukan oleh tim pengabdian terhadap siswa dan guru terkait hal tersebut. Berdasarkan informasi yang didapatkan maka permasalahan dapat dipetakan untuk kemudian dapat ditetapkan tujuan dari kegiatan pengabdian.

2. Penetapan Tujuan

Pengabdian kali ini diadakan supaya siswa dapat lebih termotivasi, memiliki pengetahuan dan juga melatih kebiasaan hidup sehat dan bersih, serta menerapkan teknologi melalui sosialisasi kepada guru tentang penggunaan aplikasi digital untuk penyampaian materi terkait PHBS.

3. Perancangan Materi

Materi yang dirancang adalah terkait tentang bagaimana pola dan perilaku yang mencerminkan hidup sehat dan bersih serta bagaimana cara penyampaian materi tersebut agar menarik dan telah menerapkan teknologi digital. Materi tidak hanya berupa teks tetapi juga gambar-gambar yang menarik bagi anak-anak yang dilengkapi dengan contoh-contoh pelaksanaannya. Santriwan dan santriwati diharapkan akan lebih antusias untuk menyimak materi sehingga termotivasi untuk mempraktikkan, dan membiasakannya hingga dampak positif kesehatan dapat dirasakan.

4. Pelaksanaan Pendampingan dan Sosialisasi

Kegiatan pada pengabdian kali ini dilaksanakan di lokasi Panti Asuhan Nurul Istiqomah Al Hira' Semarang. Sasarannya adalah para siswa dan juga bapak ibu pengasuh pondok pesantren terkait dengan penggunaan aplikasi digital dan pendampingan santriwan dan santriwati. Melalui pendampingan dan sosialisasi ini, diharapkan santriwan dan santriwati bisa menerapkan PHBS dengan baik serta guru dapat lebih mudah menjelaskan ulang materi yang tim pengabdian telah bawakan melalui sosialisasi penerapan teknologi berupa aplikasi digital hasil rancangan tim pengabdian sendiri yang menarik dan menyenangkan.

5. Analisa Hasil Pelatihan

Berdasar kegiatan yang telah dilakukan tersebut, diharapkan santriwan dan santriwati dapat tertarik dan menerapkannya serta menjadi kebiasaan yang baik. Bersama dengan peran guru dan tim pengabdian dapat memberikan kesadaran bagi siswa akan pentingnya PHBS.

6. Pelaporan

Pelaporan kepada pihak LPPM dilakukan setelah kegiatan pengabdian selesai, Ada beberapa jenis pelaporan, yaitu Laporan Kemajuan, Laporan Monev, Laporan Akhir serta seminar hasil.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM ini telah dilaksanakan pada Hari Sabtu, 03 Februari 2024 di Panti Asuhan Nurul Istiqomah Al Hira' Semarang. Adapun susunan acara pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut :

**Tabel 1. Jadwal Pelatihan**

No.	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	07.30 – 08.00	Persiapan dan koordinasi peserta	Persiapan lokasi dan mengatur koordinasi para peserta, terutama untuk para siswa
2	08.00 – 08.15	Sambutan: a. Ketua Tim Pelaksana Pengabdian pada Masyarakat b. Perwakilan Pondok Pesantren dan Panti Asuhan Al Hira'	Sambutan oleh: a. Abu Salam M.Kom. b. Pemimpin Pondok Pesantren dan Panti Asuhan Al Hira'
3	08.15 – 09.00	Materi I: Materi PHBS	a. Sindhu Rakasiwi, M.Kom b. Dr.Catur Supriyanto, S.Kom., M.Cs. c. Dhita Aulia Octaviani S.ST.Bdn., M. Keb
4	09.00 – 11.30	Materi II: Pemberian contoh langsung PHBS, dan diikuti para santriwan dan santriwati	Tim Pengabdian Peserta Asisten mahasiswa
5	11.30 – 12.15	Ishoma	
6	13.00 – 14.00	Materi III: Sosialisasi aplikasi digital	a. Cinantya Paramita, S.Kom.,M.Eng. M.Kom b. Abu Salam, M.Kom

### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pendampingan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa merupakan suatu upaya yang penting untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat. Pendampingan tersebut dilakukan melalui berbagai kegiatan seperti penyuluhan, pembinaan gizi, serta pemberian contoh

perilaku sehat kepada siswa. Hasil dari pendampingan PHBS pada siswa menunjukkan peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat. Siswa juga mulai menerapkan prinsip-prinsip PHBS dalam kehidupan sehari-hari, seperti mencuci tangan sebelum makan, membuang sampah pada tempatnya, dan mengonsumsi makanan bergizi. Dengan demikian, pendampingan PHBS pada siswa memiliki potensi yang besar untuk menciptakan generasi muda yang lebih sehat dan bermutu. Oleh karena itu, perlu adanya kerjasama antara sekolah, orang tua, dan masyarakat dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup bersih dan sehat bagi keberlangsungan hidup manusia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Rahman and H. La Patilaiya, "Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat," *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, vol. 2, no. 2, p. 251, 2018, doi:10.30595/jppm.v2i2.2512.
- [2] I. W. Sugiritama, I. G. N. S. Wiryawan, I. G. A. D. Ratnayanthi, I. G. K. K. Arijana, N. M. Linawati, and I. A. I. Wahyuniari, "Pengembangan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah Melalui Metode Penyuluhan," *Bul. Udayana Mengabdikan*, vol. 20, no. 1, p. 64, 2021, doi:10.24843/bum.2021.v20.i01.p11.
- [3] M. Tekege, "Pemanfaatan Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Pembelajaran SMA YPPGI Nabire," *J. Teknol. dan Rekayasa*, vol. 2, no. 1, pp. 40–52, 2017.
- [4] D. Ambarwati, U. B. Wibowo, H. Arsyadanti, and S. Susanti, "Studi Literatur: Peran Inovasi Pendidikan pada Pembelajaran Berbasis Teknologi Digital," *J. Inov. Teknol. Pendidik.*, vol. 8, no. 2, pp. 173–184, 2022.
- [5] L. H. Kusumawardani and A. A. Saputri, "Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) pada Anak Usia Sekolah," *J. Ilm. Ilmu Keperawatan Indones.*, vol. 10, no. 02, pp. 31–38, 2020, doi:10.33221/jiiki.v10i02.514.
- [6] Kementerian kesehatan RI, "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia," *Peratur. Menteri Kesehat.* No. 2269 TAHUN 2011 tentang Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, p. 4.
- [7] A. Kurniawan, R. M. Putri, and E. Widiani, "Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Kelas IV dan V Sekolah Dasar," *J. Nurs. News*, vol. 4, no. 1, pp. 100–111, 2019, doi: 10.1021/BC049898Y.
- [8] N. Muhani et al., "Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Sekolah di 01 Langkapura," *J. Community Serv. Humanit. Soc. Sci.*, vol. 4, no. 1, pp. 27–38, 2022.
- [9] Oktariani, L., Aulia, I. D., & Sari, R. S. (2021). Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Ibu Rumah Tangga Di Wilayah Kota Tangerang. *Syntax Idea*, 3(4), 848-856
- [10] S. Aminah, E. Wibisana, Y. Huliatusunisa, and I. Magdalena, "Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa Sekolah Dasar," *J. JKFT Univ. Muhammadiyah Tangerang*, vol. 6, no. 1, pp. 18–28, 2021, [Online]. Available: <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jkft/article/view/5214>.