



## **Pendampingan Pencegahan Covid 19 Melalui Protokol Kesehatan Di Pondok Pesantren Darussalam Sumbersari**

**Dzulfikar Zaki dan Wildan Habibi**

Institut Agama Islam Faqih Asy'ari Kediri, Indonesia

### **Abstract**

*This research is in the background of massive conducted by Pondok pesantren Darussalam Sumbersari to Santri-santrinya since the COVID 19 outbreak last December. COVID-19 virus that can be transmitted from person to person can even attack anyone who does not know people, both from old, young and even children, a clean and healthy lifestyle is the best solution in anticipation of early transmission of the virus in santri-santrinya. Pondok pesantren Darussalam Sumbersari emphasizes to Santri-santrinya to always behave in a healthy and clean life through various ways, one of which is washing hands. This study aims to find out how to apply to santri-santri as an early prevention effort for COVID 19. The method used in this reset is action research. Based on the results of research santri-santri Pondok Pesantren Darussalam Sumbersari is very enthusiastic to implement as an effort to prevent Covid-19 by washing hands with soap, maintaining environmental cleanliness, eating nutritious food and others.*

**Keywords:** Covid 19 Prevention, Health Protocol

### **Abstrak**

Penelitian ini di latar belakang secara masif yang dilakukan oleh Pondok pesantren Darussalam Sumbersari kepada Santri- santrinya semenjak terjadinya wabah COVID 19 Desember lalu. Virus COVID-19 yang dapat menular dari orang ke orang bahkan juga dapat menyerang siapa saja tidak mengenal orang, baik dari kalangan tua, muda bahkan anak-anak, Pola hidup bersih dan sehat merupakan solusi terbaik sebagaiantisipasi dini penularan virus tersebut pada santri-santrinya. Pondok pesantren Darussalam Sumbersari menekankan pada kepada Santri- santrinya untuk selalu berperilaku hidup sehat dan bersih melalui berbagai cara salah satunya adalah mencuci tangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan pada santri-santri sebagai upaya pencegahan dini COVID 19.<sup>1</sup> Metode yang di gunakan dalam reset ini adalah action research. Berdasarkan hasil penelitian santri-santri Pondok Pesantren Darussalam Sumbersari sangat antusias menerapkan sebagai Upaya pencegahan Covid-19 dengan cara

---

<sup>1</sup> Ratna, Julianti. 2018. "Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah". Jurnal Ilmiah Potensial. Vol. 3. (1).

mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, memakan makanan yang bergizi dan yang lainnya.

**Kata Kunci:** Pencegahan Covid 19, Protokol Kesehatan

## Pendahuluan

Mencegah itu lebih baik dari pada menyembuhkan mungkin pepatah itu tepat digunakan untuk situasi ini, beberapa bulan terakhir ini sedang di galakkan secara masif oleh kepala Pondok pesantren Darussalam Sumbersari dalam mengantisipasi penyebaran COVID-19 pada santri melalui Pola hidup sehat dan bersih kepada semua santri-santrinya tanpa terkecuali, dengan digalakkannya melalui cuci tangan menggunakan sabun, memakan makanan yang bergizi guna menjaga imun tetap stabil, berolahraga dan menjaga lingkungan dengan baik setidaknya ada ikhtiyar dini untuk mencegah penularan virus tersebut.

Viralnya Covid-19 yang disebabkan oleh severe acute respiratory syndrome-corona virus-2 (SARS-CoV-2) telah menimbulkan kepanikan diseluruh dunia termasuk di Indonesia. Meskipun WHO, Centers for Disease Control and Prevention (CDC) maupun Kementrian Kesehatan RI telah mengeluarkan banyak informasi-informasi aktual dan panduan-panduan terkait COVID-19, tetapi berita-berita tidak sahah masih simpang siur yang tersebar di antara masyarakat. Padahal penularan virus ini dapat dicegah dengan menerapkan , seperti cuci tangan dengan baik dan benar, etika batuk, serta menjaga kesehatan dan sistem kekebalan tubuh.

Hasil survei demografi dan kesehatan Indonesia (2017) menunjukkan bahwa 93% masyarakat Indonesia sudah terbiasa melakukan cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Sisanya masyarakat Indonesia mencuci tangan hanya menggunakan air dan deterjen pembersih, serta mencuci tangan dengan sabun tanpa menggunakan air. Hal tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia sudah memiliki kebiasaan yang baik untuk mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir. Hanya saja saat situasi pandemi ini terjadi intensitasnya di tingkatkan.

Pencegahan virus COVID-19 sebagaimana di anjurkan oleh pemerintah salah satunya yaitu dengan sesering mungkin untuk mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sampai tangan bersih. Dan sebaiknya tidak menyentuh bagian muka yang meliputi hidung, mata dan mulut jika tangannya dalam kondisi kotor. Jika memang tidak ada sabun dan air di

anjurkan untuk mencuci tangan menggunakan hand sanitizer. Menjaga kesehatan sangatlah penting di terapkan sejak dini yaitu pada anak-anak usia sekolah hal ini penting karena pada anak-anak rawan terkena penyakit karena daya tahan tubuh anak-anak belum sekuat orang dewasa pada umumnya.<sup>2</sup> selain itu anak-anak biasanya sering memasukkan tangan kedalam mulut mereka, benda apapun yang ia pegang kemudian mereka mencoba untuk memakan, sehingga tidak tahu benda itu kotor apa tidak mereka tidak mengetahui, hal itu yang menjadi baya ketika anak-anak tidak di ajarkan dan dibiasakan hidup bersih.<sup>3</sup>

Sehat dalam pengertian atau kondisi mempunyai batasan yang berbeda-beda. Secara awam sehat diartikan keadaan seseorang dalam kondisi tidak sakit, tidak ada keluhan, dapat menjalankan kegiatan sehari-hari, dan sebagainya. Menurut lembaga organisasi kesehatan dunia (WHO), kesehatan adalah keadaan yang sempurna baik fisik, mental, maupun sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat.<sup>4</sup> Hal ini berarti kesehatan seseorang tidak hanya diukur dari aspek fisik, mental, dan sosial saja, tetapi juga diukur dari produktifitasnya, di mana seluruh aspek kehidupan sangat mendukung kondisi kesehatan manusia.

Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Pasal 79 tentang Kesehatan, ditegaskan bahwa “Kesehatan Sekolah” diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat pelaksana didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga dapat belajar, tumbuh, berkembang secara harmonis sehingga diharapkan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup> Retno, Mardhiati. 2019. “Guru Paud : Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Anak Usia Dini”<sup>29</sup>.

<sup>3</sup> Choirun Nisak, Aulina. 2018. “Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo.” *AKSIOLOGIYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3 (1): 50. <https://doi.org/10.30651/aks.v3i1.1480>.

<sup>4</sup> Yesi, Novitasari and Filtri Heleni. 2018. “penyuluhan program perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) melalui kegiatan cuci tangan pakai sabun pada pendidikan anak usia dini,” 6.

<sup>5</sup> Retnaningtyas, Erma, et al. "Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi Anak Usia Prasekolah." *Journal of Community Engagement in Health* 2.1 (2019):" 4.

Anak yang mempunyai kesehatan yang baik akan memiliki pertumbuhan yang optimal, sebagaimana standar kesehatan anak yang meliputi pertumbuhan fisik dan psikis pada umumnya dan memiliki perkembangan sesuai dengan usianya.<sup>6</sup> Selain dari pada itu anak yang memiliki kesehatan yang baik anak akan terlihat riang, semangat bermain, berteriak, berlari-lari meloncat-loncat dan biasanya tidak mau berdiam diri karena masa mereka adalah masa eksploratif.

Dikatakan anak yang sehat bisanya anak mempunyai perkembangan yang optimal yaitu tumbuh kembang dengan optimal sesuai dengan umur yang dimiliki anak, psikisnya berkembang sesuai dengan tingkat kematangan dan umur anak, aktif, gembira dan pola makan bisanya teratur serta mampu bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.<sup>7</sup>

Kebiasaan anak di sekolah dapat mempengaruhi pada kesehatan anak tersebut, terutama pada kebiasaan-kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan salah satunya kebersihan untuk membiasakan mencuci tangan dengan baik terutama saat mau makan dan setelahnya, membiasakan berolahraga, senantiasa menjaga kebersihan lingkungan dengan cara membuang sampah pada tempatnya dan tidak menjajan di sembarang tempat.<sup>8</sup>

Pemeliharaan kesehatan lingkungan di sekolah dititik beratkan kepada pengawasan terhadap berbagai faktor lingkungan yang memudahkan timbulnya penyakit atau mempengaruhi derajat kesehatan anak. Hal ini tidak dapat terlepas dari perilaku guru dan anak dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Sejalan dengan pendapat bahwa penjagaan lingkungan adalah misalnya pada lingkungan bermain, alat permainan diatur secara rapi. Penjagaan lain adalah membiasakan anak menjaga kebersihan diri. Jika kebiasaan bersih sudah ditanamkan sejak usia dini, maka ketika dewasa akan bertingkah laku sesuai dengan norma kebersihan. Hal ini juga berlaku dalam hal berpakaian, makan, dan semua kegiatan anak sehari-hari. Untuk mewujudkan SDM

---

<sup>6</sup> Ratna, Julianti. 2018. "Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah". Jurnal Ilmiah Potensial. Vol. 3.

<sup>7</sup> Soegeng, Santoso dkk. (1999) *Kesehatan dan Gizi*, Jakarta: PT Rineka Cipta.

<sup>8</sup> Mohammad, Suhri. *Gambaran Sikap Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar Negeri di Desa Gonilan Kecamatan Kertasuri Kabupaten Koharjo*, Naskah Publikasi, (Maret, 2014).

(Sumber Daya Manusia) yang berkualitas dan berdaya saing, pembangun kesehatan diarahkan pada upaya peningkatan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang.<sup>9</sup>

Pelaksanaan Upaya Pencegahan sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Pembelajaran yang dilakukan bertujuan menjadikan anak-anak mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan. Selain itu pola tersebut mempunyai maksud untuk memotivasi anak-anak untuk berperan penting dalam mewujudkan kesehatan kebugaran (jasmani) atau kesehatan tubuhnya, guna terwujudnya hal tersebut maka di dilaksanakan pengembangan sistem kesehatan yang baik. salah satu yang menjadi sasaran pengembangan lingkungan kesehatan tidak lain adalah sekolah, karena sekolah merupakan instansi yang memberikan edukasi anak-anak serta sebagai pengembangan sistem kesehatan lingkungan sosial.

Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat yang di diterapkan di Pondok pesantren Darussalam Sumbersari tentunya membawa misi yang besar di kemudian hari, harapan-harapan itu kelak mereka akan terbiasa dengan pola hidup bersih dan sehat. Sesuai dengan pemikiran pembelajaran di Pondok pesantren Darussalam Sumbersari perlu di galakkan supaya santri-santri menyadari sejak dini pentingnya arti sebuah kesehatan.

Tujuan umum dari pelaksanaan program ini adalah berupaya memberikan penyadaran bagi masyarakat khususnya bagi para santri tentang kondisi lingkungan yang saat ini lagi terkena wabah COVID-19 yang belum juga sembuh agar mereka sadar bahwa virus covid-19 sangat berbahaya dan cepat penyebarannya.

## **Kajian Teori**

### ***Pengertian Covid-19***

Covid-19 atau warga Indonesia biasa menyebut dengan Virus Corona merupakan virus yang menyerang sistem pernafasan manusia. Virus ini dapat menyebabkan orang yang terjangkit mengalami flu hingga Sindrom Pernafasan akut seperti *MERS-CoV* yang dapat mengakibatkan orang yang

---

<sup>9</sup>Sumantri, Arif. 2010. Kesehatan Lingkungan & Perspektif Islam. Jakarta: Kencana.

terjangkit meregang nyawa. Kasus ini bermula pada bulan Desember 2019 di Wuhan, China.<sup>10</sup>

Covid-19 tergolong penyakit yang penyebarannya sangat mudah. Virus ini dapat menyebar melalui:

- a. Tidak sengaja terkena percikan ludah penderita Covid-19.
- b. Memegang mulut atau hidung setelah menyentuh benda yang terkena air liur penderita Covid-19.
- c. Kontak jarak dekat dengan penderita Covid-19, misalnya bersentuhan atau berjabat tangan.<sup>11</sup>

Mudahnya penularan Virus Covid-19 hingga membuat pemerintah mengeluarkan beberapa kebijakan secara resmi, guna mengurangi penularan Covid-19. Peraturan-peraturan tersebut meliputi:

- a. Mengadakan karantina mandiri selama 14 hari di rumah. Hal ini tertera pada Undang-undang Nomor 6 Tahun 2018
- b. Menjalankan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Hal tersebut tertera dalam Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020
- c. Menghindari atau menghentikan kegiatan yang menimbulkan kerumunan masa, hal tersebut tertera dalam Maklumat Kapolri Nomor Mak/2/III/2020.
- d. Penggunaan protokol kesehatan sesuai anjuran pemerintah juga diatur dalam Maklumat Kapolri Nomor Mak/2/III/2020.<sup>12</sup>

Adanya virus *Covid-19* pun membuat banyak lembaga mengadakan WFH (*Work From Home*) dan kegiatan pembelajaran di sekolah maupun di jenjang perguruan tinggi dilaksanakan secara online dari rumah masing-masing. Segala usaha pembatasan dilakukan untuk memutus rantai penyebaran virus *Covid-19* mengingat jumlah penderita *Covid-19* yang kian hari kian meningkat.

### Gejala Covid-19

Gejala awal infeksi virus Corona atau COVID-19 bisa menyerupai gejala flu, yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala. Setelah itu, gejala dapat hilang dan sembuh atau malah

<sup>10</sup> Silpa Hanoatubun, "Dampak COvid-19 Terhadap Perekonomian Indonesia," *EduPsyCouns Journal* 2, no. 1 (2020).

<sup>11</sup> Ibid.

<sup>12</sup> Syafarida and Ralang Hartati, "Bersama Melawan Virus Covid-19 Di Indonesia," *SALAM: Jurnal Sosial & Budaya Syar-i* 7, no. 6 (2020).

memberat. Penderita dengan gejala yang berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada. Gejala-gejala tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus Corona.

Secara umum, ada 3 gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi virus Corona, yaitu:

- a) Demam (suhu tubuh di atas 38 derajat Celsius)
- b) Batuk kering
- c) Sesak napas

Ada beberapa gejala lain yang juga bisa muncul pada infeksi virus Corona meskipun lebih jarang, yaitu:

- 1) Diare
- 2) Sakit kepala
- 3) Konjungtivitis
- 4) Hilangnya kemampuan mengecap rasa atau mencium bau
- 5) Ruam di kulit

Gejala-gejala COVID-19 ini umumnya muncul dalam waktu 2 hari sampai 2 minggu setelah penderita terpapar virus Corona. Sebagian pasien yang terinfeksi virus Corona bisa mengalami penurunan oksigen tanpa adanya gejala apapun. Kondisi ini disebut happy hypoxia<sup>13</sup>.

### ***Macam macam Upaya Pencegahan Covid-19 Di Masyarakat***

Masyarakat Indonesia sedang menghadapi wabah Corona Covid-19. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah tidak menambah korban dengan cara tidak menyebarkan virus tersebut.

Pemerintah Indonesia saat ini sudah melakukan upaya untuk memutus mata rantai penularan virus Corona. Imbauan itu menjaga jarak fisik (physical distancing), kerja dari rumah, belajar di rumah, hingga beribadah di rumah terus digaungkan.

---

<sup>13</sup> <https://www.alodokter.com/virus-corona> di akses pada 26 september 2020

Hal itu terkait sifat virus Corona yang menular antarmanusia. Penularan bisa terjadi melalui percikan.

Itulah mengapa diharapkan warga menjaga jarak fisik dengan sesamanya untuk meminimalisasi risiko terkena percikan (droplet), atau menyentuh benda yang sebelumnya terkena droplet.

Dilansir dari CDC, virus Corona dapat tetap hidup di permukaan benda mati selama berjam-jam atau bahkan berhari-hari. Jadi, sangat penting cara mengetahui bagaimana cara mencegah penyebaran virus Corona.

Seperti dirangkum oleh media rumah sakit bhayangkara nganjuk, berikut petunjuk praktis yang bisa dilakukan untuk mencegah penyebaran virus Corona

1. Sering-Sering Mencuci Tangan

Sekitar 98 persen penyebaran penyakit bersumber dari tangan. Mencuci tangan hingga bersih menggunakan sabun dan air mengalir efektif membunuh kuman, bakteri, dan virus, termasuk virus Corona. Pentingnya menjaga kebersihan tangan membuat Anda memiliki risiko rendah terjangkit berbagai penyakit.

2. Hindari Menyentuh Area Wajah

Virus Corona dapat menyerang tubuh melalui area segitiga wajah, seperti mata, mulut, dan hidung. Area segitiga wajah rentan tersentuh oleh tangan, sadar atau tanpa disadari. Sangat penting menjaga kebersihan tangan sebelum dan sesudah bersentuhan dengan benda atau bersalaman dengan orang lain.

3. Hindari Berjabat Tangan dan Berpelukan

Menghindari kontak kulit seperti berjabat tangan mampu mencegah penyebaran virus Corona. Untuk saat ini menghindari kontak adalah cara terbaik. Tangan dan wajah bisa menjadi media penyebaran virus Corona.

4. Jangan Berbagi Barang Pribadi

Virus Corona mampu bertahan di permukaan hingga tiga hari. Penting untuk tidak berbagi peralatan makan, sedotan, handphone, dan sisir. Gunakan peralatan sendiri demi kesehatan dan mencegah terinfeksi virus Corona.

5. Etika ketika Bersin dan Batuk

Satu di antara penyebaran virus Corona bisa melalui udara. Ketika Anda bersin dan batuk, tutup mulut dan hidung agar orang yang ada di sekitar tidak terpapar percikan kelenjar liur. Lebih baik gunakan tisu ketika menutup mulut dan hidung ketika bersin atau batuk. Cuci tangan Anda hingga bersih menggunakan sabun agar tidak ada kuman, bakteri, dan virus yang tertinggal di tangan.

6. Bersihkan Perabotan di Rumah

Tak hanya menjaga kebersihan tubuh, kebersihan lingkungan tempat Anda tinggal juga penting. Gunakan disinfektan untuk membersihkan perabotan yang ada di rumah. Bersihkan permukaan perabotan rumah yang rentan tersentuh, seperti gagang pintu, meja, furnitur, laptop, handphone, apa pun, secara teratur. Anda bisa membuat cairan disinfektan buatan sendiri di rumah menggunakan cairan pemutih dan air. Bersihkan perabotan rumah Anda cukup dua kali sehari.

7. Jaga Jarak Sosial

Satu di antara pencegahan penyebaran virus Corona yang efektif adalah jaga jarak sosial. Pemerintah telah melakukan kampanye jaga jarak fisik atau physical distancing. Dengan menerapkan physical distancing ketika beraktivitas di luar ruangan atau tempat umum, Anda sudah melakukan satu langkah mencegah terinfeksi virus Corona. Jaga jarak Anda dengan orang lain sekitar satu meter. Jaga jarak fisik tak hanya berlaku di tempat umum, di rumah pun juga bisa Anda terapkan.

8. Hindari Berkumpul dalam Jumlah Banyak

Pemerintah Indonesia bekerja sama dengan Kepolisian Republik Indonesia telah membuat peraturan untuk tidak melakukan aktivitas keramaian selama pandemi virus Corona. Tak hanya tempat umum, seperti tempat makan, gedung olah raga, tetapi tempat ibadah saat ini harus mengalami dampak tersebut. Tindakan tersebut adalah upaya untuk mencegah penyebaran virus Corona. Virus Corona dapat ditularkan melalui makanan, peralatan, hingga udara. Untuk saat ini, dianjurkan lebih baik

melakukan aktivitas di rumah agar pandemi virus Corona cepat berlalu.

#### 9. Mencuci Bahan Makanan

Selain mencuci tangan, mencuci bahan makanan juga penting dilakukan. Rendam bahan makanan, seperti buah-buahan dan sayur-sayuran menggunakan larutan hidrogen peroksida atau cuka putih yang aman untuk makanan. Simpan di kulkas atau lemari es agar bahan makanan tetap segar ketika ingin dikonsumsi. Selain untuk membersihkan, larutan yang digunakan sebagai mencuci memiliki sifat antibakteri yang mampu mengatasi bakteri yang ada di bahan makanan<sup>14</sup>.

## Pembahasan

### *Lokasi dan Waktu Penelitian*

Adapun lokasi penelitian yang peneliti pilih adalah terletak di Dusun Sumber Sari Desa Kencong Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri Propinsi Jawa Timur. Tepatnya di Pondok Pesantren DARUSSALAM. Dengan Kabupaten Kediri berjarak kurang lebih 30 kilometer.

Ditinjau dari segi sejarahnya Pondok Pesantren ini didirikan oleh KH. Imam Faqih Asy'ari, tanggal 13 Maret 1948 M. Waktu pelaksanaan program mulai dari perencanaan sampai pada pelaksanaan dan evaluasi yaitu kurang lebih selama satu bulan, yaitu mulai bulan Juli sampai bulan Agustus 2020..

### *Implementasi Program*

Pondok Pesantren Darussalam salah satu lembaga pendidikan yang menerapkan himbauan pemerintah tersebut. Di tengah merebaknya wabah COVID-19 Pondok Darussalam masih tetap menjalankan aktifitas seperti biasa dan tidak meliburkan santri-santri-nya, Pon.Pes Darussalam tidak serta merta meliburkan santri-santrinya, sebab para santri masih harus melaksanakan belajar,. Selama mengawal belajar santri, Pon.Pes Darussalam menerapkan protokol kesehatan dalam rangka mencegah penyebaran COVID-19.

---

<sup>14</sup> <https://rsbhayangkaranganjuk.com/9-upaya-pencegahan-covid-19/> di akses pada 26 september 2020

Protokol kesehatan yang diterapkan didalam Ponpes Darussalam diantaranya adalah:

1. Melarang kunjungan wali santri dan tamu-tamu selama masa pandemi sampai batas waktu yang di tentukan oleh kepala pondok pesantren darussalam sumbersari, Di sini pendamping dan keamanan selalu menjaga gerbang pondok selama pandemi sesuai dengan jadwal jaga gerbang yg sudah di tentukan oleh ketua keamanan.
2. Jika terpaksa menerima tamu, maka harus di adakan pengecekan suhu dengan thermometer gun, serta sterilisasi ringan dengan hand sanitizer atau disinfektan yg di jaga oleh pendamping dan keamanan yg bertugas.
3. Melarang pengiriman paket dalam bentuk apapun dari wali santri. Apabila terpaksa menerima, maka perlu disterilkan dengan disinfektan, dan dari pihak satgas bersama keamanan pondok berkerjasama disini pendamping juga ikut serta dalam mensterilkan barang-barang yg di titipkan kepada petugas satgas atau tempat informasi di pos penjaga, team informasi dan pendamping selalu mengecek barang-barang yg akan masuk pondok pesantren darussalam.
4. Pendamping juga ikut Melakukan penjagaan di pintu masuk pondok selama 24 jam, dan menjaga atau melarang santri atau pengurus yg akan keluar pondok, jika *dhorurot* keluar pondok di wajib kan memakai masker dan jika sudah datang harus cek suhu dan cuci tangan beserta di semprot disinfektan. Santri masuk atau keluar pondok harus seteril.
5. Pendamping dan team satgas juga Menyediakan dan mendistribusikan: Disinfektan, hand sanitizer, serta thermometer gun di tempat yang di anggap perlu dan di jaga oleh team satgas ketika sekolah atau kegiatan untuk wajibkan cuci tangan cek pemakaian masker dan suhu badan santri.
6. Pendamping dan team satgas juga mengharapkan selalu memakai masker bagi semua santri ketika kegiatan atau tidak.
7. Penjaga pos keamanan Melarang santri dan guru untuk melakukan perjalanan keluar pondok, jika tidak *dhorurot* ,di sini pendamping juga mendapat tugas untuk ikut serta menjaga gerbang pondok selama pandemi.
8. Mengintensifkan pengawasan terhadap kondisi santri, guru, dan

karyawan (*a'wan ndalem kyai*) yang sakit dengan melibatkan tenaga kesehatan pondok yang sudah siap siaga dan team satgas.

9. Santri di ajarkan Menghindari kontak fisik langsung dengan santri lain.
10. Meningkatkan kebersihan dengan menjaga wudhu dan mencuci tangan dengan sabun setiap saat, di sini pendamping juga ikut serta dalam menertibkan santri nduduk yg akan masuk sekolah madrasah di pondok bersama penjaga pos keamanan setiap pagi. Tuk menertibkan cuci tangan dan penyemprotan difiksikan setiap datang atau masuk area pondok pesantren darussalam.
11. Membaca doa dan minum air azimat yg sudah di sediakan pengurus pondok dan berharap terhindar dari penyakit menular sebagai bentuk ikhtiar kita agar terhindar dari penyakit ini.

### ***Dampak Perubahan***

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan santri atau keluarga mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan di lingkungan pondok pesantren.

Hal ini dilaksanakan dalam rangka menciptakan diri santri-santri dan lingkungan yang bersih agar tetap sehat dan tidak terpapar virus yang mengerikan tersebut. Selain itu bila santri sehat maka akan menunjang aktivitas belajar mengajar bagi santri.

Pendidikan pada dasarnya tidak semata-mata menjadi milik institusi pendidikan saja akan tetapi orang tua juga memiliki peran yang besar guna dalam mendidik anak di rumah di pondok yang sudah di galakkan sejalan. Dalam hal ini Anam mengemukakan bahwa orang tua merupakan pendidik awal anak dalam keluarga yang tidak bisa di gantikan perannya. Akan tetapi ada keterbatasan pengetahuan orang tua anak yang kemudian digantikan peran itu dalam lembaga pendidikan anak-anaknya terutama dalam pengajaran berbagai bidang ilmu dan ketrampilan yang selalu berkembang mengikuti eranya.

### ***Dukungan Progam***

Pondok Pesantren Darussalam Sumpersari merupakan salah satu Pondok Pesantren yang sudah melaksanakan Pendidikan kesehatan sejak

awal. Pendidikan kesehatan yang dilakukan yaitu pelaksanaan kebersihan seperti, pembiasaan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, membuang sampah pada tempatnya, selalu memakai masker di mana pun keika kegiatan hal ini lebih ditekankan lebih mendalam mengingat munculnya COVID-19 dengan harapan santri-santri tidak ikut tertular virus tersebut, hal ini sejalan dengan maklumat pemerintah dalam pencegahan COVID-19 setiap orang diwajibkan untuk mencuci tangan secara berkala, serta membiasakan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan empat sehat lima sempurna guna menguatkan imun tubuhnya.

Khoirul Anam selaku (Kepala Pondok pesantren Darussalam Sumbersari), mengatakan: Di Pondok pesantren Darussalam Sumbersari sudah berlaku sejak lama, untuk pelaksanaan kebersihannya sendiri itu sudah diterapkan, dari awal memang sudah kita pantau, kalau di Pondok pesantren Darussalam Sumbersari punya program namanya jumat sehat dan bersih, yaitu salah satu program yang di miliki Pondok pesantren Darussalam Sumbersari untuk mengontrol kebersihan pada santrinya, akan tetapi semenjak Januari pola hidup sehat di galakkan secara masif guna mencegah penularan COVID-19 yang sedang mendunia sebagaiantisipasi kita semua pada umumnya dan khususnya pada santri-santri.

Pendamping juga berkerjasama dengan kepala pondok dan kepala keamanan para staf keamanan dan team satgas covid darussalam dan pengurus kesahatan untuk melancar kan progam progam upaya pencegahan COVID-19 di pondok pesantren darussalam sumbersari selama pandemi.

## **Penutup**

Berdasarkan hasil penelitian perilaku hidup bersih dan sehat pada santri sebagai upaya pencegahan covid-19 di Pondok pesantren Darussalam Sumbersari Pondok Pesantren Darussalam salah satu lembaga pendidikan yang menerapkan himbauan pemerintah tersebut. Di tengah merebaknya wabah COVID-19 Pondok Darussalam masih tetap menjalankan aktifitas seperti biasa dan tidak meliburkan santri-santri-nya, Pon.Pes Darussalam tidak serta merta meliburkan santri-santrinya, sebab para santri masih harus melaksanakan belajar Protokol kesehatan yang diterapkan didalam Ponpes Darussalam.

### Daftar Pustaka

- Afandi, Agus dkk, *Modul Participatory Action Reseach (PAR)* (IAIN Sunan Ampel Surabaya: Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPM) 2013),
- Arikunto, S. *Prosedur penelitian suatu pendekatan*. (Jakarta: Rineka Cipta 2006.)
- Bungin Burhan. *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publikdan Ilmu Sosial Lainnya*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup. 2007),
- Choirun Nisak, Aulina. 2018. "Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo." AKSILOGIYA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 3 (1): 50. <https://doi.org/10.30651/aks.v3i1.1480>.
- Hanoatubun,Silpa "Dampak COvid-19 Terhadap Perekonomian Indonesia," *EduPsyCouns Journal* 2, no. 1 (2020).  
<https://rsbhayangkaranganjuk.com/9-upaya-pencegahan-covid-19/>  
<https://www.alodokter.com/virus-corona>
- Imron, Arifin. "Penelitian Kualitatif dalam Ilmu-ilmu Sosial dan Keagamaan." (Malang: Kalimasahada Press 1996).
- Lexy. J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Remaja Rosdakarya. 2008),
- Mansour Fakhri *Menggeser konsepsi gender dan transformasi sosial* (Yogyakarta :Pustaka Pelajar, 2007),
- Mohammad, Suhri. Gambaran Sikap Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar Negeri di Desa Gonilan Kecamatan Kertasuri Kabupaten Koharjo, Naskah Publikasi, (Maret, 2014).
- Novitasari Yesi, and Filtri Heleni. 2018. "*penyuluhan program perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) melalui kegiatan cuci tangan pakai sabun pada pendidikan anak usia dini,*"
- Nurkancana Wayan dan Sunarta, *Evaluasi Pendidikan* (Surabaya: Usaha Nasional, 1986)
- P. Reason,. and H. Bradbury, *The Sage Handbook of Action Research: Participative Inquiry and Practice*. (California: Sage, 2008),
- Ratna, Julianti. 2018. "Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah". *Jurnal Ilmiah Potensial*. Vol. 3.

- Retnaningtyas, Erma, et al. "Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi Anak Usia Prasekolah." *Journal of Community Engagement in Health* 2.1 (2019)
- Retno, Mardhiati. 2019. "Guru Paud : Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Anak Usia Dini"
- Santoso Soegeng, dkk. (1999) Kesehatan dan Gizi, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2007),
- Sumantri, Arif. 2010. *Kesehatan Lingkungan & Perspektif Islam*. Jakarta: Kencana.
- Syafarida and Ralang Hartati, "Bersama Melawan Virus Covid-19 Di Indonesia," *SALAM: Jurnal Sosial & Budaya Syar-i* 7, no. 6 (2020).