



**Analisis Pola Hidup Sehat Santri Pondok Pesantren Futuhiyyah  
Darussalam Mangkangkulon Semarang**  
*Analysis of Healthy Lifestyle Students in Futuhiyyah Darussalam Islamic  
Boarding School Students in Mangkagulon*

Alfan Ahmad Bahrudin Susanto<sup>1</sup>, Dian Listiarini<sup>2\*</sup>, Syarifah Zahra<sup>3</sup>, Sofyan Ardyanto<sup>4</sup>  
<sup>1</sup>PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim, Kota Semarang, Jawa Tengah 50224, Indonesia  
dian.listz@gmail.com<sup>2\*</sup>

Info Artikel

Diterima	Revisi	Diterbitkan
28 Desember 2021	4 Januari 2022	10 Januari 2022

Korespondensi\*

Nama	Dian Listiarini
Afiliasi	<sup>1</sup> PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim

**Abstrak**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode instrumen angket/kuisisioner. Populasi dalam penelitian ini adalah santri Pondok Pesantren Futuhiyyah Darussalam Mangkangkulon Semarang yang berjumlah 20 (dua puluh), jumlah sampel dalam penelitian ini di tentukan dengan *purposive sampling* yang ada di Pondok Pesantren Futuhiyyah Darussalam Mangkangkulon Semarang yang berjumlah 20 (dua puluh) santri dengan metode analisis data menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata 80% santri dalam kategori belum melakukan pola hidup sehat dan 20% santri telah melakukan pola hidup sehat, dengan rincian sebagai berikut: pengetahuan santri dalam pola hidup sehat kategori terlaksana kurang baik, keterampilan santri dalam melakukan pola hidup sehat dalam kategori terlaksana baik dan sikap santri terhadap pola hidup sehat dalam kategori terlaksana kurang baik. Simpulan pola hidup sehat santri di Pondok Pesantren Futuhiyyah Darussalam Mangkangkulon Semarang dalam kondisi terlaksana kurang baik, diketahui dari data kecenderungan yang meliputi faktor pengetahuan, keterampilan, dan sikap.

*Kata Kunci:* pola hidup, sehat, santri, pengetahuan.

**Abstract**

*This research is quantitative descriptive research using a questionnaire/questionnaire instrument method. The population in this study were the students of the Futuhiyyah Darussalam Mangkangkulon Islamic Boarding School, Semarang, totaling 20 (twenty), the number of samples in this study was determined by purposive sampling at the Futuhiyyah Darussalam Mangkangkulon Islamic Boarding School, Semarang, totaling 20 (twenty) students with the analytical method data using descriptive statistics. The results showed that on average 80% of students were in the category of not having a healthy lifestyle and 20% of students had adopted a healthy lifestyle, with the following details: the knowledge of students in a healthy lifestyle was not well implemented, the skills of students in carrying out a healthy lifestyle in the category is well implemented and the attitude of the students towards a healthy lifestyle is in the category of poorly implemented. Conclusions the healthy lifestyle of students at the Futuhiyyah Darussalam Islamic Boarding School Mangkangkulon Semarang is in a poor condition, it is known from trend data which includes knowledge, skills and attitude factors.*

*Keywords:* lifestyle, healthy, students, knowledge.

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan suatu karunia yang diberikan oleh Allah SWT yang sangat penting bagi tubuh manusia. Jika manusia dikarunia tanpa kesehatan, maka setiap manusia akan sulit untuk melakukan kegiatan atau aktifitas sehari-hari. Kesehatan terjadi ketika tubuh memiliki asupan gizi yang seimbang dan menjaga pola makan serta pola hidup sehat. Pola hidup sehat sangatlah penting untuk manusia karena pola hidup sehat itu awal dari kita melakukan kegiatan sehari-hari secara teratur yang bisa membuat tubuh menjadi bugar. Menurut Suharjana (2012:190) “pola hidup sehat merupakan gaya pola hidup atau kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan”. Undang-undang kesehatan No. 23 Tahun 1992 memberikan pengertian: kesehatan adalah keadaan kesejahteraan badan, jiwa, sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan mencakup tiga aspek yaitu fisik, mental dan sosial, namun menurut undang-undang No 23 Tahun 1992, Kesehatan Mencakup empat aspek yaitu fisik, mental, sosial dan ekonomi (Notoatmojo, 2007:3). Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan merupakan keadaan sempurna, baik fisik, mental maupun sosial, dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat.

Jasmani dan rohani dalam kesehatan keduanya sangatlah ketergantungan dalam arti saling membantu. “Dalam kehidupan manusia kesehatan merupakan suatu yang berharga bahkan tidak ternilai” (Ekowarni, 2001: 97).

Melakukan gaya hidup sehat seperti mengatur pola makan dan olahraga setiap hari dapat mencegah rentannya penyakit yang masuk. Menurut WHO, pola makan tidak sehat dan kurangnya aktifitas fisik merupakan faktor resiko kesehatan global yang utama, kemajuan teknologi mengakibatkan semua kegiatan serba instan yang akan mengakibatkan rentannya terkena penyakit. Keseimbangan antara jasmani dan rohani merupakan sebuah upaya menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sebab kesehatan jasmani amat sangat penting didukung dengan kesehatan batin.

Pendidikan merupakan suatu lingkup proses pembelajaran pengetahuan dan keterampilan yang dimana di dalamnya terdapat sekelompok manusia yang di tujukan agar memahami suatu bidang pengajaran, pelatihan dan penelitian. Pendidikan merupakan proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok untuk menjadi yang lebih baik sebelumnya melalui proses pembelajaran yang di lakukan oleh guru atau pengajar. Musanna (2017) menjelaskan bahwa pendidikan sebagai pusat penghayatan, pengembangan dan pembentukan jati diri kultural sebuah komunitas atau bangsa.

Pendidikan non formal sendiri sama halnya dengan pendidikan formal namun dalam lingkup lembaga masyarakat bisa juga di artikan sebuah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang di laksanakan secara terstruktur seperti Pondok Pesantren (PONPES), Taman Pendidikan Alquran (TPA), Kelompok Bermain (KB).

Pondok pesantren yang disingkat ponpes adalah tempat binaan yang di mana santri atau muridnya dibimbing oleh seorang guru yang disebut Kyai, yang didalam lingkup asrama berbau tradisional yang tujukan untuk mencari ilmu atau pengalaman dalam bidang agama, seperti mengaji Alqur’an dan kitab kuning. Pondok Pesantren di ambil dari dua istilah yang menunjukkan satu pengertian. Pesantren adalah tempat para santri, sedangkan pondok berarti rumah atau tempat tinggal sederhana terbuat dari bambu.

Pondok Pesantren Futuhiyyah Darussalam Mangkangkulon Semarang berdiri pada Tahun 1993 tepatnya pada tanggal 9 November 1993 di kota Semarang. Dengan pengasuh pertamanya abah K.H. Ali Hasan (Alm) yang dulunya adalah santri ponpes Futuhiyyah Mranggen Demak. Pada mulanya pesantren ini hanyalah sebuah tempat weton (posonan) kitab-kitab kuning bagi santri yang tidak mondok (santri kalong). Sampai sekarang ponpes masih berdiri di era globalisasi ini, meskipun hanya dengan 20 santri. Dalam beberapa tahun ini santri di Ponpes Futuhiyyah Darussalam Mangkangkulon Semarang tersebut berkurang, dikarenakan

banyak ponpes-ponpes yang lebih modern di era sekarang. Sehingga mengakibatkan penurunan santri, seperti ponpes–ponpes yang ada di Kelurahan Mangkangkulon ini.

Di dalam lingkup pondok pesantren banyak santri yang jarang melakukan olahraga dan melakukan pola hidup sehat dikarenakan santri di fokuskan untuk mengaji dan jarang melakukan olahraga dan hidup sehat, maka sebab itu santri banyak mengalami gejala gejala sakit dari demam hingga gatal-gatal karena faktor air dan lingkungan pondok. Dalam observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 7 Juni 2019 dengan sumber dari ustadz Murtdlo. S.Hi dan sumber dari pengasuh mengatakan bahwa kegiatan dan lingkungan di Pondok Pesantren Futuhiyyah Darussalam belum sepenuhnya melakukan pola hidup sehat. Meliputi makar mandi, tempat wudhu dan makanan para santri. Maka dari itu peneliti ingin menganalisis kehidupan santri dalam kehidupan sehari-hari mengenai pola hidup sehat.

## METODE

Penulis menggunakan model deskriptif bertujuan untuk menyajikan data yang sistematis, faktual dan akurat mengenai keadaan pola hidup sehat yang ada di Pondok Pesantren Futuhiyyah Darussalam Mangkangkulon Semarang dengan cara menyebarkan angket (kuesioner). Kuesioner merupakan sejumlah pertanyaan yang dimana pernyataan itu digunakan untuk memperoleh informasi dari responden meliputi data pribadinya atau orang lain. Subjek penelitian ini adalah santri Pondok Pesantren Futuhiyyah Darussalam Mangkangkulon Semarang yang berjumlah 20 santri. Instrumen berupa kuesioner pertanyaan-pertanyaan terkait pada pola hidup sehat. Adapun kriteria dari kisi-kisi instrumen pola hidup sehat sebagai berikut:

**Tabel 1.** Kisi-Kisi Instrumen Pola Hidup Sehat

NO	Kategori Jawaban	Keterangan	Skor
1.	TSB	Terlaksana Sangat Baik	4
2.	TB	Terlaksana Baik	3
3.	TKB	Terlaksana Kurang Baik	2
4.	TT	Tidak Terlaksana	1

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian yang dilakukan peneliti saat melakukan pembagian kuesioner dengan 20 responden meliputi 40 skor butir pernyataan 1 santri melakukan pola hidup sehat secara sangat baik, 3 santri melakukan pola hidup sehat secara baik, 13 santri melakukan pola hidup sehat secara kurang baik dan 3 santri tidak melakukan pola hidup sehat di Ponpes. Pembagian kuesioner meliputi 3 variabel diantaranya pengetahuan, keterampilan dan sikap. Keseluruhan angket yang berjumlah 40 dan dari 20 responden 1 (5%) santri melakukan pola hidup sehat dengan sangat baik, 3 (15%) santri melakukan pola hidup sehat secara baik baik. 13 (65%) santri kurang melakukan pola hidup sehat dan 3 (15%) santri tidak melakukan pola hidup sehat.

Berikut ini pembahasan dari variabel pola hidup sehat santri:

### 1) Pengetahuan

Pengetahuan responden merupakan informasi dari responden mengenai pengetahuan santri dalam melakukan pola hidup sehat dalam semua lingkup pondok pesantren. Apakah santri melakukan pola hidup sehat secara individu atau dari berkelompok. Dalam pengkategorian pengetahuan ini, berdasarkan hasil analisis data maka 0 (0%) santri dalam kategori terlaksana sangat baik dalam melakukan pola hidup sehat di Pondok Pesantren Darussalam Mangkangkulon Semarang. 6 (30%) santri dalam kategori terlaksana baik dalam melakukan pola hidup sehat. 12 (60%) santri dalam kategori terlaksana kurang baik dan 2 (10%) santri dalam kategori tidak terlaksana.

Berdasarkan hasil angket yang diberikan kepada 20 responden diketahui santri melakukan pola hidup sehat dalam faktor pengetahuan dan mengelola sarana prasarana secara kurang baik dan pelayan yang diberikan pelayanan kesehatan dari sekelompok santri dilakukan secara kurang baik.

## 2) Keterampilan

Keterampilan responden merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan pola hidup sehat dilingkungan pondok pesantren. Dalam penelitian ini keterampilan santri aktifitas sehari-hari dari indikator pengelolaan sarana prasarana kesehatan, pelayanan kesehatan santri dan program kesehatan santri.

Berdasarkan hasil angket yang diberikan kepada 20 responden diketahui santri melakukan pola hidup sehat dan mengelola sarana prasarana secara baik dan pelayan yang diberikan pelayanan kesehatan dari sekelompok santri dilakukan secara baik. Berdasarkan kesimpulan, 4 (20%) santri yang termasuk dalam kategori terlaksana sangat baik melakukan pengelolaan sarana prasarana secara sangat baik, 8 (40%) dalam kategori baik dalam menjalankan pengelolaan sarana prasarana dan 6 (30%) santri dalam kategori kurang baik dalam melaksanakan sarana prasarana dan 2 (10%) dalam kategori tidak terlaksana.

## 3) Sikap

Sikap santri meliputi tindakan atau kesediaan santri dalam melakukan pola hidup sehat. Pada kategori sikap ini, berdasarkan hasil angket yang diberikan kepada 20 responden diketahui santri melakukan pola hidup sehat dan mengelola sarana prasarana secara kurang baik dan pelayan yang diberikan pelayanan kesehatan dari sekelompok santri dilakukan secara kurang baik. 1 (5%) santri mempunyai sikap sangat disiplin dalam menjalankan Pola Hidup Sehat di Pondok Pesantren Futuhiyyah Darussalam, 5 (25%) santri mempunyai sikap baik dalam menjalankan Pola Hidup Sehat di Pondok Pesantren Futuhiyyah Darussalam. 12 (60%) santri kurang memberikan motivasi mengenai pola hidup sehat terhadap santri lain di lingkungan Pondok Pesantren Futuhiyyah Darussalam Mangkangkulon Semarang dan 2 (10%) santri tidak melakukan Pola Hidup Sehat di Pondok Pesantren Futuhiyyah Darussalam

## SIMPULAN

Pola hidup sehat santri di Pondok Pesantren Futuhiyyah Darussalam Mangkangkulon Semarang dalam kondisi terlaksana kurang baik, diketahui dari data kecenderungan yang meliputi faktor pengetahuan, keterampilan, dan sikap.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad Dzaky Nasyith. (2018). "*Pola Hidup Sehat di Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Jonggrangan Sumberadi Mlati Sleman*" Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Afriani, Riska dan Radiana Setiyani. (2015). *Pengaruh Persepsi Siswa Tentang Kompetensi Kejuruan, Penguasaan Soft Skills, dan Kematangan Karir Terhadap Kesiapan Kerja Siswa Kelas XII Akuntansi SMK Negeri 2 Magelang Tahun Ajaran 2014/2015*. Economic Education Analysis Journal. Vol 4 No 2. Diakses pada 28 Desember 2016, dari [http://journal.unnes.ac.id/artikel\\_sju/eeaj/6776S](http://journal.unnes.ac.id/artikel_sju/eeaj/6776S).
- Almatsier. Sunita. (2005:13). *Penuntun Diet*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, (2005). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Atikah Proverawati, Eni Rahmawati. (2012). *Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ekowarni, E dan Ganari, Hinggar. (2009). *Terapi Kognitif Perilaku Dan Kecemasan Menghadapi Prosedur Medis Pada Anak Penderita Leukimia*. Jurnal Psikologi Universitas Gadjahmada Yogyakarta. Vol. 1 No.1 hal. 77.

- Endang Ekowati. (2001:104). *Pola Perilaku Sehat dan Model Pelayanan Remaja*. Yogyakarta: UGM.
- Darmadi, Hamid.(2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Irianto. Djoko Pekik. (2000). *Panduan Olahraga Untuk kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Andi press.
- Linarwati Mega, Azis Fathoni, Maria M Minarsih. (2016). *Studi Deskriptif Pelatihan dan Pengembangan Sumberdaya Manusia Serta Penggunaan Metode Behavioral Event Interview Dalam Merekrut Karyawan Baru di Bank Cabang Kudus*. Journal of Management Vol.2 No.2.
- Long, P.J. & Shanon, B. (1983:25). *Nutrition an Inquiry Into The Issues*. New Jersey Prantice Hall, Inc.
- Long, M.H. (1983). *Does second language instruction make a difference? a review of the research*. TESOL Quarterly 17, 359-82.
- McCrimmon, J.M. (1968). *Writing with a purpose*. New York: H.
- Musana. (2017). *Rasional Revisi Praktis Pendidikan KI Hadjar Dewantara*. Aceh: Progam pasca sarjana stain gajah putih takengon.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif R&D*. Cetakan ke-22 Bandung : ALFABETA (2018).
- Musianto, Lukas S. 2002. *Perbedaan Pendekatan Kuantitatif dengan Pendekatan Kualitatif dalam Metode Penelitian*. Jurnal Manajemen & Kewirausahaan Vol : 4 No : 2, September 2002 : 123-136. <https://scholar.google.co.id/> (diakses 9 Januari 2018, 17:59).
- Mulyadi. (2011). *Sistem Perencanaan dan Pengendalian Manajemen*. Jakarta: Salemba Empat
- Mechikoff, Robert A. (2010). *A History and Philosophi of Sport and Physichal Education*. New York: McGraw Hil.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Poppen, Jerry, D. (2002: 201) *Games for Elementary Physical Education Program*. USA: Parker Publishing Company.
- RISKESDAS. (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI tahun 2013*. Riset Kesehatan Dasar, Diakses: [http://www.depkes.g.id/resurces/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013 .pdf](http://www.depkes.g.id/resurces/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf).
- Suharjana. (2012). *Kebiasaan berperilaku hidup sehat dan nilai2 pendidikan karakter*. RPPM FIK UNY
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). *Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta)*. LUGAS Jurnal Komunikasi, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.31334/jl.v2i1.117>
- Sugiyono. (2012:29). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syarifah Umah Febrianti. (2020). *“Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Santri di Pondok Pesantren Ummul Quro Tangerang Selatan”*. Skripsi Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Umi Azizah. (2012). *“Hubungan Antara Pengetahuan Santri Tentang PHBS dan Peran Ustadz Dalam Mencegah Penyakit Skabies Dengan Perilaku Pencegahan Penyakit Skabies.”*Skripsi Jember: Universitas Jember.
- Wijaya, A.S dan Putri, Y.M. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah 2, Keperawatan Dewasa Teori dan Contoh Askep*. Yogyakarta : Nuha Medika.