



Penerapan Gaya Hidup Sehat Bagi Santri di Pondok Pesantren Al Muhajirin

Atri Widowati¹, Ely Yuliawan^{2*}

Pendidikan Keplatihan Olahraga, Universitas Jambi, Indonesia¹²

Correspondence author : elyyuliawan.fik@unja.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan gaya hidup sehat bagi santri dan santriwati di Pondok Pesantren Al Muhajirin. Fokus penelitian ini mencakup bagaimana pemahaman, kebiasaan, serta faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan gaya hidup sehat di lingkungan pesantren. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam terhadap lima informan, yaitu satu orang pengasuh, satu ustadz, dan tiga orang santri. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik berbantuan perangkat lunak NVivo 12 Pro untuk mengidentifikasi pola, tema, dan subtema yang muncul dari narasi para informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri dan santriwati memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan, terutama dalam aspek kebersihan diri, lingkungan, pola makan, dan olahraga. Namun, masih terdapat kendala dalam penerapan gaya hidup sehat seperti keterbatasan fasilitas, padatnya aktivitas harian, dan kurangnya edukasi berkelanjutan. Temuan utama menunjukkan bahwa peran pengasuh dan ustadz sangat penting dalam memberikan contoh dan membentuk kebiasaan hidup sehat di lingkungan pesantren. Kesimpulannya, penerapan gaya hidup sehat di Pondok Pesantren Al Muhajirin telah dijalankan dengan baik meskipun masih menghadapi beberapa hambatan, dan diperlukan dukungan lebih lanjut dari pihak pengelola pesantren untuk menyediakan fasilitas pendukung dan program edukatif yang berkelanjutan.

Kata Kunci : Gaya Hidup Sehat; Santri

The Implementation of a Healthy Lifestyle for Students at the Al Muhajirin Islamic Boarding School

This study aims to describe the implementation of a healthy lifestyle for students at the Al Muhajirin Islamic Boarding School. The focus of this research includes understanding, habits, and the supporting and inhibiting factors in the implementation of a healthy lifestyle in the pesantren environment. This study employs a descriptive qualitative approach with in-depth interviews conducted with five informants, namely one caregiver, one ustadz, and three students. The data were analysed using NVivo 12 Pro's software-assisted thematic analysis techniques to identify patterns, themes, and subthemes that emerged from the informants' narratives. The results of the study indicate that students have a fairly good understanding of the importance of maintaining health, particularly in the areas of personal hygiene, environment, diet, and exercise. However, there are still obstacles in implementing a healthy lifestyle such as limited facilities, dense daily

activities, and lack of continuous education. The main findings show that the role of caregivers and ustadz is very important in setting an example and forming healthy living habits in the pesantren environment. In conclusion, the implementation of a healthy lifestyle at the Al Muhajirin Islamic Boarding School has been carried out well even though it still faces several obstacles, and further support is needed from the pesantren management to provide supporting facilities and sustainable educational programmes.

Keywords: *Healthy Lifestyle; Students*

PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang memegang peranan penting dalam pembentukan karakter dan moral generasi muda. Para santri dan santriwati yang menuntut ilmu di lingkungan pesantren tidak hanya dibekali dengan ilmu agama, tetapi juga dituntut untuk menjalani kehidupan yang disiplin dan penuh tanggung jawab. Namun demikian, dalam kehidupan sehari-hari di pondok pesantren, perhatian terhadap penerapan gaya hidup sehat masih sering terabaikan. Aktivitas padat, lingkungan terbatas, dan pola makan yang kurang teratur menjadi tantangan tersendiri dalam menjaga kesehatan fisik dan mental para santri.

Gaya hidup sehat mencakup berbagai aspek seperti pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, istirahat yang cukup, serta kebersihan pribadi dan lingkungan. Menurut Green dan Kreuter (2005), gaya hidup sehat merupakan perilaku yang dipelajari dan dapat dikembangkan melalui pendidikan dan lingkungan yang mendukung. Dalam konteks pesantren, pembiasaan terhadap gaya hidup sehat harus menjadi bagian integral dari sistem pembinaan santri agar mereka tumbuh menjadi individu yang tidak hanya taat secara spiritual, tetapi juga sehat secara fisik dan mental.

Penerapan gaya hidup sehat di pondok pesantren memiliki urgensi yang tinggi, mengingat para santri menghabiskan sebagian besar waktunya dalam lingkungan tersebut. Kesehatan yang baik akan menunjang efektivitas belajar dan ibadah, serta mencegah timbulnya penyakit menular yang berpotensi menyebar dengan cepat di lingkungan yang padat. Sebagaimana dikemukakan oleh teori kesehatan holistik oleh Ardell (1986), kesehatan tidak hanya menyangkut ketiadaan penyakit, tetapi juga mencakup kesejahteraan fisik, emosional, sosial, dan spiritual.

Selain itu, teori sosial kognitif dari Bandura (1986) juga relevan dalam konteks ini. Teori ini menekankan pentingnya pembelajaran sosial dalam membentuk perilaku, termasuk perilaku hidup sehat. Dalam lingkungan pesantren, peran ustaz/ustazah, pengurus, dan teman sebaya sangat besar dalam memberikan teladan dan dorongan terhadap kebiasaan sehat. Jika lingkungan mendukung dan memberikan model perilaku positif, maka santri akan lebih mudah mengadopsi gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

Penerapan gaya hidup sehat juga berkaitan erat dengan teori ekologi sosial yang dikembangkan oleh McLeroy et al. (1988), yang menyatakan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh berbagai lapisan lingkungan, mulai dari individu, hubungan interpersonal, institusi, hingga kebijakan. Oleh karena itu, upaya penerapan gaya hidup sehat di pesantren tidak cukup hanya melalui edukasi individu, tetapi harus mencakup perbaikan fasilitas sanitasi, pengaturan jadwal kegiatan, penyediaan makanan bergizi, serta kebijakan internal pesantren yang mendukung kesehatan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis bagaimana penerapan gaya hidup sehat dijalankan oleh santri dan santriwati di Pondok Pesantren Al Muhajirin Batanghari. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam implementasi kebiasaan sehat di lingkungan pesantren. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan

rekomendasi yang aplikatif bagi pengelola pesantren dalam menyusun program pembinaan kesehatan yang lebih baik.

Urgensi penelitian ini terletak pada kenyataan bahwa para santri merupakan aset bangsa yang perlu dijaga kesehatannya secara menyeluruh. Pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan berbasis agama memiliki potensi besar dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini, yang pada gilirannya akan berdampak positif dalam jangka panjang. Dalam situasi di mana penyakit infeksi masih menjadi ancaman, terutama di lingkungan padat seperti pesantren, penerapan gaya hidup sehat menjadi langkah preventif yang sangat penting.

Dalam praktiknya, gaya hidup sehat juga dapat dikaitkan dengan teori kebutuhan dasar menurut Abraham Maslow (1943), di mana kebutuhan fisiologis seperti makan, tidur, dan kesehatan merupakan dasar dari motivasi manusia untuk berkembang. Jika kebutuhan dasar ini tidak terpenuhi, maka santri akan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan psikologis dan aktualisasi diri, termasuk dalam pencapaian prestasi belajar dan spiritual.

Teori perilaku sehat menurut Fishbein dan Ajzen (1975) juga menjadi dasar penting, di mana niat seseorang untuk menjalani hidup sehat dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku tersebut, norma subjektif, dan persepsi kontrol diri. Dalam konteks pesantren, penguatan niat dan motivasi santri untuk hidup sehat harus dilakukan melalui pendekatan edukatif dan spiritual, sehingga gaya hidup sehat dapat dipandang sebagai bagian dari ibadah dan tanggung jawab moral.

Dengan demikian, penerapan gaya hidup sehat di lingkungan pesantren bukan sekadar wacana, melainkan sebuah kebutuhan yang mendesak untuk diwujudkan secara sistematis dan berkelanjutan. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan formulasi strategi yang efektif dalam membangun budaya hidup sehat di kalangan santri dan santriwati Pondok Pesantren Al Muhajirin Batanghari, yang pada akhirnya mendukung tujuan pendidikan yang holistik, sehat, dan berdaya saing.

Penelitian ini memiliki manfaat yang signifikan terutama bagi santri di Pondok Pesantren Al Muhajirin. Melalui penerapan gaya hidup sehat, santri dapat membangun kebiasaan positif yang tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dan spiritual mereka. Gaya hidup sehat menjadi pondasi penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang produktif dan berkualitas.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021), penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) adalah strategi nasional untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, termasuk di lingkungan pesantren. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran pengasuh (Lubis & Ramadhani, 2021) dan guru (Puspitasari & Astuti, 2022) dalam menanamkan nilai-nilai kebersihan dan kesehatan secara konsisten kepada para santri.

Selain itu, penerapan gaya hidup sehat berkontribusi besar dalam pembentukan karakter dan peningkatan prestasi santri di bidang olahraga. Aktivitas fisik yang teratur terbukti dapat menurunkan stres (Anggara & Laksmiwati, 2022) dan meningkatkan kepercayaan diri dalam berkompetisi (Hardiyono, 2020). Dengan demikian, pembiasaan olahraga di pesantren menjadi bagian integral dari program kesehatan yang komprehensif.

Dalam penelitian Damsir et al. (2021), tingkat kebugaran jasmani siswa SMP dipengaruhi oleh kebiasaan sehat dan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin. Hal ini juga diperkuat oleh Yusuf & Hanifah (2019), yang menemukan hubungan positif antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan gaya hidup sehat. Maka, ketika santri dibiasakan berolahraga dan menerapkan gaya hidup sehat, secara otomatis daya tahan tubuh dan kebugaran mereka akan meningkat, mendukung kegiatan belajar dan ibadah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan dan menganalisis secara mendalam penerapan gaya hidup sehat di kalangan santri dan santriwati di Pondok Pesantren Al Muhajirin Batanghari. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik penelitian yang ingin memahami fenomena sosial dalam konteks nyata secara holistik, seperti dijelaskan oleh Creswell (2014) bahwa pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti menggali makna, persepsi, dan pengalaman subjek dalam lingkungan alami.

Subjek penelitian ini adalah 3 santri yang tinggal di Pondok Pesantren Al Muhajirin Batanghari, serta 1 orang pengasuh dan 1 orang ustaz/ustazah yang memiliki peran dalam pembinaan perilaku santri. Teknik penentuan informan dilakukan secara purposive sampling, yaitu memilih informan yang dianggap paling memahami dan terlibat langsung dalam kegiatan yang berkaitan dengan penerapan gaya hidup sehat. Pemilihan informan secara purposif ini mengacu pada pendapat Patton (2002) bahwa dalam penelitian kualitatif, informan dipilih berdasarkan tingkat pengetahuan, pengalaman, dan peran mereka dalam konteks yang diteliti.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar peneliti memiliki fleksibilitas dalam mengeksplorasi informasi yang lebih luas namun tetap fokus pada tujuan penelitian. Observasi digunakan untuk melihat secara langsung perilaku hidup sehat yang diterapkan, seperti pola makan, kebersihan lingkungan, aktivitas fisik, dan kebiasaan istirahat. Sedangkan dokumentasi digunakan untuk memperoleh data pendukung seperti jadwal harian, peraturan pondok, dan dokumentasi kegiatan kesehatan.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik berbantuan perangkat lunak NVivo 12 Pro. Analisis tematik ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola-pola dalam data yang berkaitan dengan penerapan dan pemahaman gaya hidup sehat oleh para santri. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengeksplorasi dan mengkategorikan tema-tema utama serta subtema yang muncul, sehingga mampu mengungkap faktor-faktor internal maupun eksternal yang memengaruhi penerapan gaya hidup sehat di lingkungan pesantren.

Dalam penelitian ini, kerangka teori yang digunakan salah satunya adalah teori Health Belief Model (HBM) yang dikembangkan oleh Rosenstock (1974). HBM menjelaskan bahwa perilaku individu terhadap kesehatan dipengaruhi oleh persepsi terhadap kerentanan (*perceived susceptibility*), tingkat keparahan (*perceived severity*), manfaat tindakan (*perceived benefits*), dan hambatan yang dirasakan (*perceived barriers*). Penerapan teori ini dalam konteks pesantren membantu menjelaskan bagaimana persepsi santri tentang pentingnya menjaga kesehatan dapat memengaruhi tindakan mereka sehari-hari. Temuan dari Champion & Skinner (2008) mendukung bahwa HBM efektif dalam memahami perilaku kesehatan remaja di lingkungan tertutup seperti sekolah atau pesantren.

Untuk meningkatkan validitas data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memastikan konsistensi dan keabsahan data. Teknik ini sesuai dengan pendapat Denzin (1978) bahwa triangulasi merupakan strategi penting dalam penelitian kualitatif untuk meningkatkan kepercayaan terhadap hasil temuan. Selain itu, hasil wawancara direview kembali oleh informan (*member checking*) guna memastikan bahwa data yang ditranskripsikan benar-benar sesuai dengan pernyataan asli mereka.

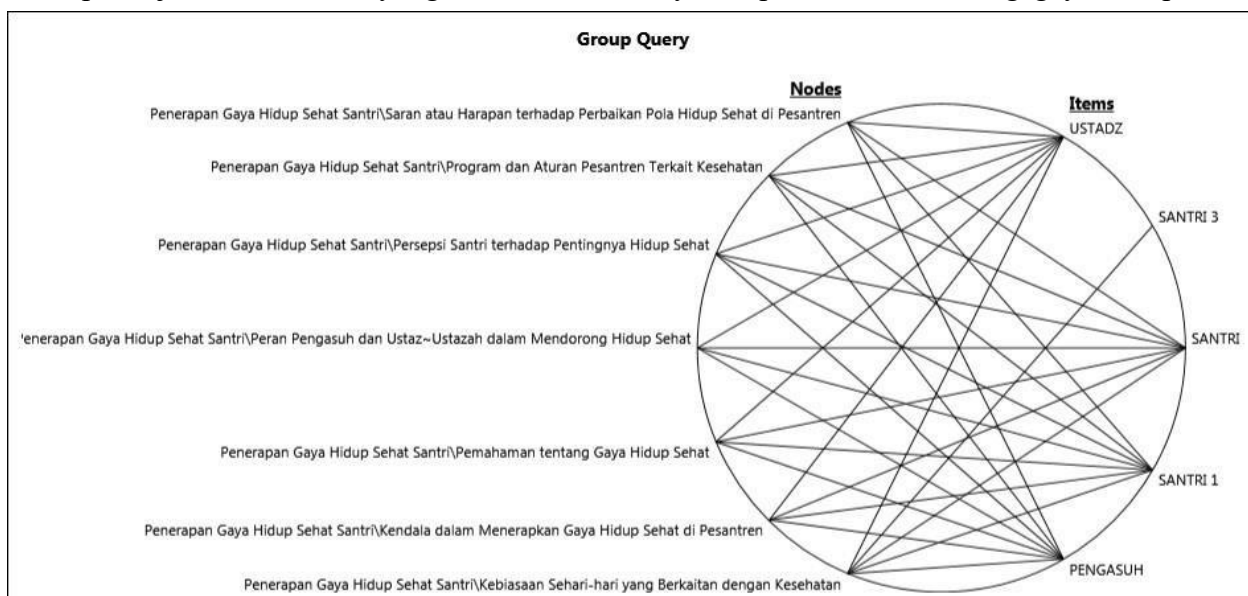
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pondok pesantren merupakan institusi pendidikan Islam yang tidak hanya berfungsi sebagai tempat pembelajaran agama, tetapi juga sebagai tempat pembinaan karakter dan

kehidupan sosial santri. Dalam keseharian, santri dan santriwati menjalani aktivitas padat mulai dari ibadah, belajar, hingga kegiatan sosial yang berlangsung hampir sepanjang hari. Kondisi ini menuntut adanya pengelolaan gaya hidup yang sehat agar santri mampu menjalankan aktivitasnya secara optimal. Gaya hidup sehat menjadi aspek penting yang perlu diterapkan dalam kehidupan pesantren karena berperan besar dalam menjaga daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, dan keseimbangan emosi.

Gaya hidup sehat, menurut Notoatmodjo (2012), adalah pola perilaku yang didasari oleh kesadaran untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dengan cara memilih aktivitas, makanan, serta kebiasaan yang mendukung keseimbangan tubuh dan jiwa. Dalam konteks pesantren, penerapan gaya hidup sehat mencakup pola makan yang seimbang, menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan memiliki waktu istirahat yang cukup. Tanpa penerapan gaya hidup sehat yang baik, santri akan lebih rentan terhadap kelelahan, stres, bahkan penyakit menular yang mudah menyebar di lingkungan yang padat.

Gambar 1 berikut ini menggambarkan keterkaitan antara tema-tema utama mengenai penerapan gaya hidup sehat di Pondok Pesantren Al Muhajirin Batanghari dengan para informan yang terlibat dalam penelitian ini. Visualisasi ini menunjukkan adanya kesesuaian dan konsistensi antara jawaban informan dengan topik yang diteliti. Terdapat tujuh tema utama yang telah divalidasi, yaitu: pemahaman tentang gaya hidup



sehat, kebiasaan sehari-hari, program dan aturan pesantren, peran pengasuh dan ustaz/ustazah, kendala, persepsi santri terhadap pentingnya hidup sehat, serta saran dan harapan terhadap perbaikan pola hidup sehat. Partisipasi aktif dari setiap informan menunjukkan bahwa data yang diperoleh memiliki keterwakilan dan kedalaman yang cukup.

Gambar 1. Diagram Jaringan Group Query tentang Penerapan Gaya Hidup Sehat Santri di Pesantren.

Dari visualisasi tersebut, dapat dilihat bahwa semua informan memiliki keterhubungan dengan lebih dari satu tema, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki pemahaman dan pengalaman langsung terhadap penerapan gaya hidup sehat di lingkungan pesantren. Informan santri (Santri, Santri 1, dan Santri 3) tampak sangat terlibat dalam tema kebiasaan, persepsi, dan kendala, yang mengindikasikan bahwa pengalaman mereka sebagai subjek langsung menjadi sumber informasi yang kaya. Sementara itu, pengasuh dan ustadz lebih terfokus pada tema peran, aturan pesantren, dan harapan, yang memperlihatkan posisi mereka sebagai pembimbing dan pengambil kebijakan.

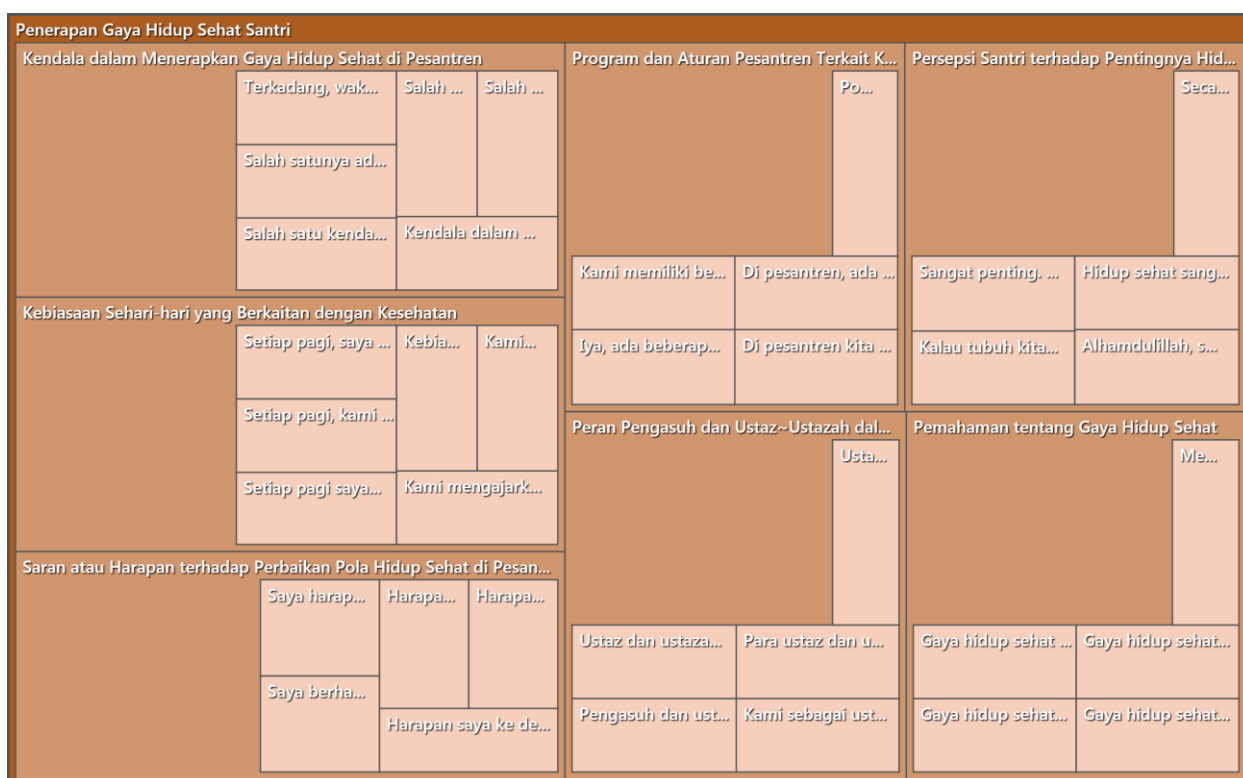
Konsistensi ini memperkuat validitas data, karena setiap tema yang dirumuskan telah mendapatkan pengakuan secara eksplisit dari informan dengan latar belakang yang

menjadi fondasi penting dalam membangun pola hidup sehat yang berkelanjutan di lingkungan pesantren.

Kemunculan kata *menjaga*, *kebersihan*, dan *olahraga* dalam ukuran besar mencerminkan tindakan konkret yang telah dilakukan atau dianggap ideal oleh para informan. Kebersihan pribadi dan lingkungan serta kegiatan olahraga menjadi bagian dari rutinitas santri, meskipun dalam beberapa wawancara disebutkan masih terdapat tantangan terkait fasilitas dan jadwal. Kata *pesantren* dan *program* juga muncul cukup besar, menandakan bahwa institusi memiliki peran penting dalam mendukung atau mengatur pola hidup sehat melalui peraturan dan fasilitas yang disediakan.

Selain itu, kata-kata seperti *harapan*, *kendala*, *pengasuh*, dan *pemahaman* menunjukkan bahwa masih terdapat ruang untuk perbaikan dalam implementasi gaya hidup sehat. Harapan terhadap perbaikan fasilitas olahraga, program pemeriksaan kesehatan rutin, dan pelatihan kebersihan masih menjadi wacana yang perlu ditindaklanjuti. Sementara itu, kehadiran kata *pemahaman* menandakan bahwa edukasi kesehatan menjadi salah satu komponen penting yang harus terus ditingkatkan dalam upaya pemberdayaan santri.

Sejalan dengan temuan ini, teori dari Nutbeam (2000) dalam *Health Promotion Glossary* menyatakan bahwa pendidikan kesehatan yang efektif tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membentuk keterampilan dan sikap yang mendukung perilaku sehat. Dalam konteks pesantren, integrasi pendidikan kesehatan dengan nilai-nilai keagamaan dan kedisiplinan dapat memperkuat internalisasi gaya hidup sehat sebagai bagian dari ibadah dan tanggung jawab individu. Oleh karena itu, visualisasi *word cloud* ini tidak hanya menunjukkan kata-kata, tetapi juga merefleksikan nilai-nilai yang hidup dan berkembang dalam komunitas pesantren terkait kesehatan.



Gambar 3. *Hierarchy Chart* pengkodean tematik wawancara

Gambar *Hierarchy Chart* di atas menampilkan hasil pengkodean tematik dari wawancara tentang penerapan gaya hidup sehat di Pondok Pesantren Al Muhajirin Batanghari. Visualisasi ini menunjukkan relasi antar tema dan subtema yang telah dianalisis dari data kualitatif, yang menggambarkan keluasan dan kedalaman respons

informan dalam memahami, menjalankan, dan mengevaluasi gaya hidup sehat di lingkungan pesantren. Enam tema utama seperti pemahaman gaya hidup sehat, kebiasaan harian, program pesantren, peran pengasuh, kendala, hingga harapan ditampilkan dengan sejumlah kutipan naratif dari para informan.

Tema “Kebiasaan Sehari-hari yang Berkaitan dengan Kesehatan” terlihat memiliki cukup banyak kutipan naratif, menunjukkan bahwa rutinitas harian seperti bangun pagi, menjaga kebersihan diri, dan berolahraga menjadi kebiasaan dominan yang diamati. Hal ini sejalan dengan disiplin pondok yang membentuk pola hidup santri menjadi lebih teratur. Munculnya pernyataan seperti "setiap pagi kami..." dan "kami mengajarkan..." memperlihatkan keterlibatan aktif santri dan pengasuh dalam menjaga rutinitas sehat yang sudah menjadi bagian dari keseharian. Tema “Program dan Aturan Pesantren Terkait Kesehatan” dan “Peran Pengasuh dan Ustaz-Ustazah” juga memiliki kutipan yang cukup signifikan, memperlihatkan peran kelembagaan dalam menciptakan sistem dan iklim sehat di lingkungan pesantren. Adanya jadwal olahraga, pelatihan kebersihan, serta pengawasan dari ustaz-ustazah merupakan bentuk konkret dukungan institusional terhadap gaya hidup sehat. Visual ini memperkuat temuan bahwa pola hidup sehat tidak hanya merupakan kesadaran individu, tetapi juga hasil dari sistem yang dibangun dalam lingkungan pesantren.

Sebaliknya, tema “Kendala dalam Menerapkan Gaya Hidup Sehat” juga muncul dengan cukup kuat. Beberapa kutipan mencerminkan tantangan seperti keterbatasan fasilitas, jadwal belajar yang padat, dan pemahaman santri yang belum merata. Namun demikian, muncul pula tema “Harapan terhadap Perbaikan Pola Hidup Sehat” yang menandakan adanya optimisme dari informan untuk perbaikan kondisi, baik dalam bentuk sarana kesehatan maupun peningkatan edukasi terkait kesehatan.

Secara teoritis, hasil ini sejalan dengan pandangan Green dan Kreuter (2005) dalam model *PRECEDE-PROCEED*, yang menyebutkan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (pengetahuan dan sikap), faktor pendukung (lingkungan dan fasilitas), dan faktor penguat (dukungan sosial dan institusi). Dalam konteks pondok pesantren, ketiga faktor ini tampak teridentifikasi dalam data, yaitu melalui pemahaman santri, program pesantren, dan peran pengasuh yang mendorong terciptanya perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan gaya hidup sehat di Pondok Pesantren Al Muhajirin Batanghari telah menjadi perhatian penting, baik dari sisi rutinitas harian maupun sistem kelembagaan. Temuan ini tercermin dari dominasi tema *Kebiasaan Sehari-hari yang Berkaitan dengan Kesehatan*, yang berisi kutipan-kutipan informan tentang rutinitas bangun pagi, menjaga kebersihan diri, dan mengikuti kegiatan olahraga. Santri mengakui bahwa mereka telah terbiasa dengan pola hidup teratur yang menjadi bagian dari aturan pondok, seperti mandi pagi, membersihkan kamar, dan berpartisipasi dalam olahraga mingguan. Hal ini membuktikan bahwa lingkungan pesantren telah membentuk pola perilaku sehat yang berakar dari kedisiplinan kolektif.

Selain kebiasaan individu, peran pesantren sebagai institusi juga tampak kuat dalam mendukung penerapan gaya hidup sehat. Berdasarkan tema *Program dan Aturan Pesantren Terkait Kesehatan* serta *Peran Pengasuh dan Ustaz/Ustazah*, ditemukan bahwa pesantren memiliki kebijakan seperti pengawasan kebersihan kamar, jadwal olahraga bersama, dan kegiatan edukasi kesehatan. Para pengasuh dan ustaz/ustazah juga menjalankan fungsi sebagai teladan dan pembimbing dalam menanamkan nilai-nilai hidup sehat, baik secara langsung melalui pengawasan maupun secara tidak langsung melalui contoh perilaku mereka sehari-hari. Hal ini memperlihatkan bahwa gaya hidup sehat dibentuk bukan hanya oleh aturan tertulis, tetapi juga oleh praktik sosial yang hidup dalam keseharian pesantren.

Meskipun demikian, tidak dapat dipungkiri bahwa masih terdapat kendala dalam penerapannya. Tema *Kendala dalam Menerapkan Gaya Hidup Sehat* memperlihatkan

beberapa hambatan seperti keterbatasan fasilitas olahraga, kurangnya perlengkapan kebersihan, serta padatnyajadwal yang membuat waktu istirahat santri kurang optimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun kesadaran dan niat untuk hidup sehat sudah ada, faktor pendukung dari segi sarana dan manajemen waktu masih perlu ditingkatkan. Namun demikian, munculnya tema *Harapan terhadap Perbaikan* mengindikasikan bahwa semua pihak, baik santri maupun pengurus, memiliki semangat untuk meningkatkan kualitas hidup sehat di lingkungan pondok, termasuk dengan menambah fasilitas dan edukasi kesehatan.

Temuan ini sesuai dengan teori *Social Ecological Model* dari McLeroy et al. (1988), yang menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh berbagai tingkatan: individu, hubungan interpersonal, institusi, komunitas, dan kebijakan. Dalam konteks pesantren, perilaku hidup sehat santri tidak hanya dibentuk oleh pemahaman individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh hubungan dengan ustaz/ustazah, kebijakan internal pondok, serta lingkungan fisik seperti ketersediaan fasilitas olahraga dan sanitasi. Oleh karena itu, upaya peningkatan gaya hidup sehat harus dilakukan secara menyeluruh, tidak hanya melalui pendekatan edukatif, tetapi juga melalui perbaikan sistem dan lingkungan pendukung yang ada di pesantren.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan gaya hidup sehat di Pondok Pesantren Al Muhajirin Batanghari telah dijalankan melalui berbagai kebiasaan positif seperti menjaga kebersihan, berolahraga, dan pola hidup teratur yang didukung oleh peran aktif pengasuh serta program pesantren. Meskipun terdapat beberapa kendala seperti keterbatasan fasilitas dan padatnyaktivitas harian, para santri dan pengurus menunjukkan kesadaran serta harapan yang tinggi terhadap pentingnya hidup sehat. Hal ini menegaskan bahwa pesantren memiliki potensi besar dalam membentuk budaya hidup sehat secara berkelanjutan melalui pendekatan edukatif, keteladanan, dan dukungan lingkungan yang konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardell, D. B. (1986). *High Level Wellness: An Alternative to Doctors, Drugs and Disease*. Berkeley Wellness Network.
- Anggraini, I. A., Utami, W. D., & Rahma, S. B. (2020). Analisis minat dan bakat peserta didik terhadap pembelajaran. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 7(1).
- Anggara, A. R. D., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Pada Atlet Pelajar Beladiri Kota Blitar. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 104–115. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47487%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47487/39654>
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Champion, V. L., & Skinner, C. S. (2008). The health belief model. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice* (pp. 45–65). San Francisco: Jossey-Bass.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Denzin, N. K. (1978). *The Research Act: A Theoretical Introduction to Sociological Methods*. McGraw-Hill.
- Damsir, D., Idris, M., & Rury Rizhardi. (2021). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH MENENGGAN PERTAMA. *Jolma Universitas PGRI Palembang*, 1(I), 41–53.

- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. Addison-Wesley.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*. McGraw-Hill.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>
- Kurniawan, A., & Sari, M. D. (2022). Implementasi Pola Hidup Bersih dan Sehat di Pesantren Nurul Huda. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 40–49.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI
- Lestari, T. D., & Putri, Y. A. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Santri di Masa Pandemi. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 18(2), 122–129.
- Lubis, N., & Ramadhani, R. (2021). Hubungan Peran Pengasuh dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Santri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 201–210.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15(4), 351–377. <https://doi.org/10.1177/109019818801500401>
- Masnawati, E., Darmawan, D., & Masfufah, M. (2023). Peran ekstrakurikuler dalam membentuk karakter siswa. *Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, 1(4), 305–318. <https://doi.org/10.59603/ppiman.v1i4.347>
- Muhajir, A., & Santoso, D. (2020). Strategi Peningkatan Gaya Hidup Sehat Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 180–188
- Mukhlis, I., & Hamzah, M. (2020). Strategi Pembiasaan Gaya Hidup Sehat di Lembaga Pendidikan Islam. *Jurnal Kependidikan Islam*, 5(2), 220–231
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267. <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Puspitasari, D., & Astuti, I. (2022). Peran Guru dalam Menanamkan Gaya Hidup Sehat pada Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 10(2), 78–86.
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328–335.
- Rahayu, N. (2019). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Pondok Pesantren: Studi Kasus di Pesantren Modern. *Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 100–108.
- Ramadhan, D. R., & Fitriani, R. (2021). Perilaku Sehat Santri dalam Perspektif Sosial Ekologis. *Jurnal Sosiologi Pendidikan*, 5(2), 70–77
- Rofiah, N., & Yusuf, M. (2022). Intervensi Edukasi Hidup Bersih dan Sehat pada Remaja Santri. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 7(1), 89–97.
- Widayanti, F. H., Nasution, R. A., & Prasetyo, B. (2020). Implementasi program promosi kesehatan berbasis sekolah: Studi kualitatif di lingkungan pesantren. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(1), 23–31. <https://doi.org/10.14710/jpki.15.1.23-31>
- Yuliana, N., & Maulidya, D. (2023). Pendidikan Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Menular di Pesantren. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 14(2), 150–158.
- Yusuf, A., & Hanifah, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Gaya

Hidup Sehat pada Remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 7(1), 34–42
Zainal, H., & Munawir, M. (2021). Pendidikan Jasmani sebagai Sarana Pembentukan Perilaku Hidup Sehat di Pesantren. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan*, 3(1), 50–60.