



BUKU SAKU

# Santri Sehat



Penulis:

Yani Triyani, Titik Respati, Irfan Safrudin  
R. Anita Indriyanti, Eka Hendryanny

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM BANDUNG  
2019



# Buku ini milik

Nama : .....

Kobong : .....

**Hak Cipta Dilindungi Undang Undang**

*Dilarang memperbanyak, mencetak, dan menerbitkan sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara dan dalam bentuk apapun juga seizin dan penulis.*

**Diterbitkan pertama kali oleh:**

*P2U Unisba*

*Bandung, 2020*

**ISBN 978-602-5917-47-9**

**Penulis:**

*Yani Triyani*

*Titik Respati*

*Irfan Safrudin*

*R. Anita Indriyanti*

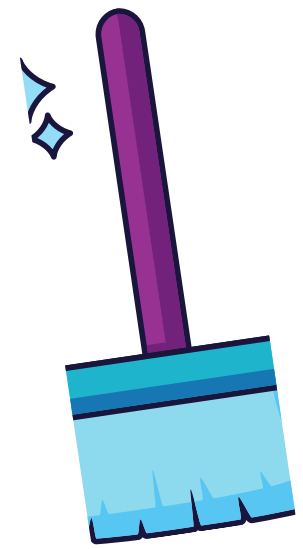
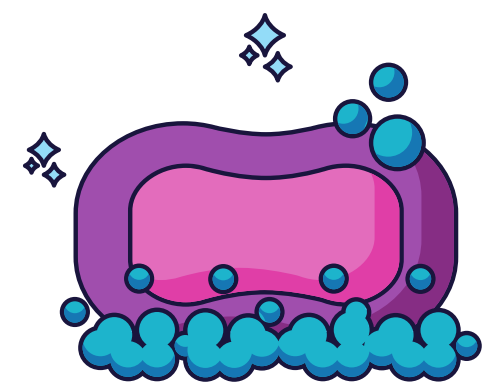
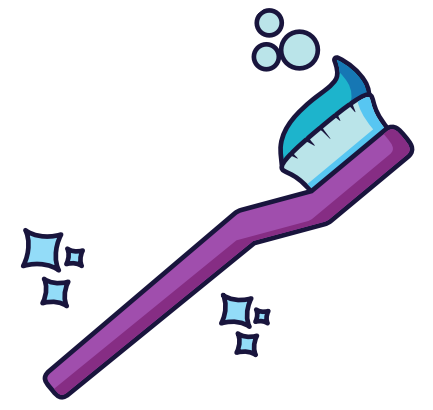
*Eka Hendryanny*

**Desain Cover dan Tata Letak:**

*Cut Shabrina Dzati Amani*

# PHBS

## Perilaku Hidup Bersih & Sehat



## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan segala puji hanyalah milik Allah SWT, berkat limpahan karunia dan pertolonganNya semata kita hingga saat ini masih diberikanNya nikmat iman dan kesehatan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas penulisan buku saku santri sehat.

Buku ini dikembangkan untuk membantu para santri agar dapat memahami perilaku hidup bersih sehat yang menjadi program pemerintah terutama untuk lingkungan pesantren. Buku saku santri sehat merupakan sebuah panduan sederhana buat para santri khususnya di pesantren Manarul Huda Kota Bandung sebagai tempat kami melakukan pengabdian kepada masyarakat program Hibah Kementrian Riset dan Pendidikan Tinggi. Melalui buku ini penulis mencoba untuk menjelaskan secara singkat penyebab, gejala yang terlihat, dampak, pengobatan dan pencegahan dari penyakit yang biasa menyerang santri di pesantren. Melalui penjelasan singkat di buku saku ini, para santri akan mempunyai gambaran untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga menjadikan pesantren BEBAS penyakit pedikulosis (kutuan) dan skabies (budug/kudis).

Sebagai penulis kami mengucapkan rasa terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada setiap rekan dan pihak yang telah mendukung serta membantu penulisan buku ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terimakasih yang disampaikan untuk rekan-rekan dosen, mahasiswa dan anak-anak yang telah memberikan semangat, ide, dan motivasi kepada saya sehingga pembuatan buku saku ini akan bermanfaat untuk kalangan pesantren. Ucapan terima kasih khusus kami sampaikan kepada pengurus Pesantren Manarul Huda yang dengan besar hati telah memberikan tempat kepada kami untuk berkarya.

Selaku penulis, saya menyadari bahwa dalam penulisan buku saku ini masih jauh dari kata sempurna. Selaku penulis ucapan maaf kami sampaikan apabila terdapat kesalahan atau kekeliruan yang terdapat di dalam penulisan buku saku ini. Dengan senang hati, saya selaku penulis akan menerima kritik dan saran yang membangun dari para pembaca. Semoga buku saku santri sehat ini dapat bermanfaat bagi para santri di pesantren.

Bandung, Agustus 2019

Tim Penulis



# DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	v
Sambutan Dekan.....	viii
Penjelasan Umum.....	ix
Pola Hidup Bersih dan Sehat.....	1
Tips Menjaga Kesehatan Badan.....	4
Kebersihan Kulit.....	6
Cara Mencegah Penyebaran Penyakit Secara Umum.....	20
Kebersihan Rambut.....	28
Tips Menjaga Daya Tahan Tubuh.....	34
Tips Menjaga Keseimbangan Gizi Tubuh.....	35
Kenapa Kita Harus Olah Raga?.....	38
Manfaat Berjemur Bagi Kesehatan.....	41
Kebersihan Kuku.....	43
Foto-Foto Kegiatan PKM.....	45
Hasil Karya Lomba Poster "Pelatihan Santri sebagai Kader Kesehatan".....	46
Daftar Pustaka.....	51



SAMBUTAN  
DEKAN FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM BANDUNG

Assalaamu'alaikum warahmatullaahi wabarakaatuh.

Segala puji bagi Allah yang telah memberikan hidayahNya kepada Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung sehingga mampu istiqomah berkomitmen mewujudkan Buku saku santri sehat ini.

Terima kasih untuk semua pihak yang berkontribusi dalam penyusunan buku ini. Buku saku santri sehat merupakan bagian dari pengabdian kepada masyarakat tim Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung berupa informasi mengenai 2 hal yaitu informasi kesehatan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat mencegah pedikulosis (kutuan) dan skabies (budug/ kudis) beserta cara mencegah dan menanganinya secara sederhana.

Harapan kami adalah para santri yang memanfaatkan ini dengan baik akan memiliki bekal pengetahuan kesehatan sehingga dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat serta mencegah terjadinya pedikulosis dan skabies di lingkungan pesantrennya. Perilaku hidup bersih dan sehat yang telah tertanam selanjutnya akan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Semoga informasi yang disampaikan dalam buku ini dapat bermanfaat bagi para santri sehingga dapat berperilaku hidup bersih dan sehat. Semoga santri dapat mewujudkan pribadi yang berkarakter positif, pribadi yang sehat baik jasmani maupun rohani, cerdas dan produktif.

Wassalaamu'alaikum warahmatullaahi wabarakaatuh

Bandung, Agustus 2019  
Dekan Fakultas Kedokteran  
Universitas Islam Bandung

Prof. Dr. Ieva B. Akbar., dr., AIF



## PENJELASAN UMUM

Buku saku santri sehat merupakan suatu hasil karya tim Pengabdian kepada masyarakat Fakultas kedokteran UNISBA sebagai upaya untuk membantu para santri dalam menjalankan program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Buku sederhana ini berisi berbagai informasi tentang berbagai usaha untuk membantu permasalahan kesehatan yang sering ditemui di pesantren pada umumnya yaitu penyakit kulit yang dikenal dengan budug/ gudig (skabies) dan kutuan (pedikulosis). Di dalam buku ini mencoba memperkenalkan mulai dari penyebab, ciri-ciri penyakitnya, cara penularan, cara pengobatan dan pencegahan yang dapat dilakukan oleh para santri sehingga bebas dari penyakit tersebut, dan berbagai upaya PHBS lain yang diperlukan seperti gizi seimbang, olah raga dan kebersihan tangan dan gigi.

Diharapkan dengan membaca buku ini para santri terlebih santri yang terpilih sebagai kader kesehatan dapat mengetahui secara menyeluruh tentang penyakit yang sering menjadi masalah, tahu bagaimana penularannya dan pengobatan serta pencegahan, untuk diamalkan pada diri sendiri, dan mengajak yang lain tuk bersama-sama menjalani PHBS dengan lebih baik.

Di akhir kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini, selain tersusunnya buku saku santri sehat, terpilihnya beberapa perwakilan santri sebagai kader kesehatan dan diresmikannya pos kesehatan pesantren, mudah-mudahan dapat menjadi cikal bakal *role model* PHBS di pesantren sehingga dapat menjadikan Pesantren sehat, PESANTREN BEBAS SKABIES DAN KUTUAN.

# Pola Hidup Bersih dan Sehat

Kenapa sih kita harus hidup bersih dan sehat?



BUKU SAKU  
*Santri  
Sehat*

Buku ini dikembangkan untuk membantu para santri agar dapat memahami perilaku hidup bersih sehat yang menjadi program pemerintah terutama untuk lingkungan pesantren. Melalui buku ini penulis mencoba untuk menjelaskan secara singkat penyebab, gejala yang terlihat, dampak, pengobatan dan pencegahan dari penyakit yang biasa menyerang santri di pesantren. Melalui penjelasan singkat di buku saku ini, para santri akan mempunyai gambaran untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga menjadikan pesantren BEBAS penyakit pedikulosis (kutuan) dan skabies (budug/ kudis).

ISBN 978-602-5917-47-9

