

**EFEKTIVITAS PENERAPAN GAYA HIDUP SANTRI DALAM UPAYA
MENCEGAH PENURUNAN KESEHATAN SANTRI**



Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan Pendidikan di SMAIT AS-SAKINAH

Disusun Oleh:

Theddy

NISN: 0089325106

SMAIT AS-SAKINAH

TANJUNGPINANG

2025

**HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH
STRATEGI GAYA HIDUP SEHAT DALAM MENCEGAH MENURUNNYA
KESEHATAN SANTRI**

Diajukan oleh:

THEDDY
NISN: 0089325106

Telah disetujui untuk dilanjutkan dalam ujian Karya Tulis Ilmiah di hadapan Tim Penguji

SMAIT AS-SAKINAH

TANJUNGPINANG

Mengetahui,

Kepala SMAIT As-SAKINAH

Pembimbing,

Indriana Esthi Wulandari, S.Pd. Gr.
NIPY. 19781222 202207 2 222

Wendy Purnomo, S.P.d.
NIPY. 19930803 202107 1 172

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH
STRATEGI GAYA HIDUP SEHATDALAM MENCEGAH MENURUNNYA
KESEHATAN SANTRI

Disusun oleh:

THEDDY

Karya Tulis Ilmiah ini telah disetujui dan disahkan oleh tim penguji karya tulis ilmiah pada tanggal 5 – 7 September 2025 di hadapan tim penguji karya tulis ilmiah SMAIT As-Sakinah.

TIM PENGUJI

Penguji I	:	(	)
Penguji II	:	(	)
Penguji III	:	(	)

Mengetahui,

Kepala SMAIT As-Sakinah

Indriana Esthi Wulandari, S.Pd. Gr

NIPY. 19781222 202207 2 222

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di kalangan santri di **Pondok Pesantren Sakinah Boarding School**. Indonesia, sebagai negara dengan populasi Muslim terbesar di dunia, memiliki pondok pesantren sebagai institusi pendidikan agama yang berperan penting dalam pembentukan karakter dan kesehatan santri. Dengan jumlah pesantren yang terus berkembang, penting untuk memahami bagaimana gaya hidup sehat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari santri.

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pengamatan langsung selama empat bulan, dari Januari hingga April 2024. Penelitian ini mengkaji kesadaran santri terhadap pentingnya gaya hidup sehat dan dampaknya terhadap kesehatan fisik mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan PHBS di pesantren berkontribusi signifikan terhadap kesehatan santri, meskipun masih terdapat tantangan dalam implementasinya.

Dari hasil penelitian, disarankan agar pengasuh dan pengelola pesantren meningkatkan program edukasi kesehatan dan menyediakan fasilitas yang mendukung penerapan gaya hidup sehat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi peningkatan kualitas kesehatan santri dan menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya di bidang kesehatan masyarakat di lingkungan pesantren.

Kata Kunci: Efektivitas, Gaya Hidup Sehat, Kesehatan.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillahirobbil'alamin, Puji Syukur selalu panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas segala limpahan Rahmat-Nya, dengan berbagai kenikmatan yang diberikannya terutama nikmat Islam, Iman serta sehat, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Sholawat serta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarganya dan para sahabat-Nya. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat dipergunakan sebagai salah satu acuan, petunjuk, maupun pedoman bagi pembaca dalam “pentingnya menjaga kesehatan agar santri tetap efektif dalam mengikuti pembelajaran di sekolah menengah atas”.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis merasa masih banyak kekurangan-kekurangan baik dalam teknis penulisan maupun materi. Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan selesai tanpa adanya sebuah bimbingan, dukungan, dan do'a dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis menyampaikan ucapan rasa hormat dan terima kasih sebesar-besarnya, yaitu kepada:

1. Kedua orang tua saya yang selalu bersedia dalam memberikan dukungan dari material maupun finansial, serta do'a yang selalu menyertai penulis.
2. Ustadzah Indriana Esthi Wulandari, S.Pd. Gr., selaku Kepala Sekolah SMAIT As-Sakinah yang telah memberikan saran dan bimbingan serta menyediakan fasilitas sekolah untuk menyusun pembuatan karya tulis ilmiah ini.
3. Ustadz KH. Muhammad Syarif, Lc., selaku Mudir Sakinah Boarding School yang telah memberikan bimbingan, dan fasilitas pondok untuk menyusun pembuatan Karya tulis ilmiah ini.
4. Ustadz Wendy Purnomo, S.Pd.I selaku guru pembimbing yang selalu bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis dan rekan-rekan penulis dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
5. Ustadz Syaiful Anam, S.Pd.I selaku guru wali kelas yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
6. Ustadz/ustadzah yang telah memberikan pendapat dan bimbingan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
7. Dan rekan-rekan serta teman-teman seperjuangan penulis yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu dan yang telah memberikan dukungan serta motivasi kepada penulis.

Wassalamualaikum Wr. Wb

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	2
HALAMAN PENGESAHAN	3
ABSTRAK.....	4
KATA PENGANTAR.....	5
DAFTAR ISI	6
BAB I.....	7
Pendahuluan	7
1.1. Latar Belakang.....	7
1.2. Rumusan Masalah.....	9
1.3. Tujuan Penelitian.....	9
1.4. Manfaat	9
BAB II	10
Pembahasan	10
2.1. Gaya Hidup Sehat.....	10
2.2. Pondok Pesantren	10
2.3. Sehat.....	11
Tinjauan Pustaka	11
BAB III.....	12
Metode penelitian.....	13
3.1. Jenis Penelitian.....	13
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	13
BAB IV	14
Kesimpulan dan Saran	14
4.1. Kesimpulan	14
4.2. Saran.....	14
Biodata Diri.....	15
Penutup	16

BAB I

Pendahuluan

1.1. Latar Belakang

Negara Indonesia merupakan negara yang memiliki jumlah penduduk muslim terbanyak di dunia. Sebanyak 87% dari 258 juta jiwa mengidentifikasi diri sebagai muslim¹. Hal ini dikarenakan begitu pesatnya perkembangan agama Islam di Indonesia yang didukung melalui salah satu institusi pendidikan agama Islam yakni pondok pesantren. Pondok pesantren merupakan salah satu wadah pendidikan agama Islam tertua di Indonesia yang lahir diperkirakan sejak 300-400 tahun yang lalu yang menyebar hingga seluruh lapisan masyarakat muslim terutama di Pulau Jawa². Pondok pesantren kini telah menjadi bagian dari sistem kehidupan sebagian besar umat Islam Indonesia, tampak dari banyaknya jumlah pondok pesantren telah tumbuh dan berkembang hampir di semua daerah di Indonesia yakni berjumlah 39.551 pesantren dengan jumlah santri sekitar 4,9 juta pada tahun 2024 (data Kementerian Agama semester ganjil 2023/2024)³.

Pesantren merupakan lembaga pendidikan tertua di Indonesia sampai sekarang tetap memberikan kontribusi penting di bidang sosial keagamaan. Pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan yang memiliki akar kuat (*indigenous*) pada masyarakat muslim Indonesia, dalam perjalanannya mampu menjaga dan mempertahankan keberlangsungan dirinya (*survival system*) serta memiliki model pendidikan multi aspek. Berdasarkan bangunan fisik atau sarana pendidikan yang dimiliki, pesantren mempunyai lima tipe berdasarkan ketersediaan sarana dan prasarana yang dimiliki pesantren itu sendiri. Sedangkan berdasarkan kurikulum, pesantren terbagi tiga, yaitu pesantren tradisional (*salafiyah*), pesantren modern (*khalaf* atau *asriyah*) dan pesantren komprehensif (kombinasi). Pesantren memiliki lima unsur atau elemen, yaitu masjid, kiai, pondok, santri, dan pengajian kitab kuning (*tafaqquh fi al-din*)⁴.

Personal hygiene merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. *Personal hygiene* atau kebersihan diri adalah upaya seseorang dalam memelihara kebersihan dan mencegah timbulnya penyakit. Berdasarkan penelitian terlebih dahulu di Indonesia yaitu: penelitian di lembaga permasyarakatan di Palembang menunjukkan bahwa penderita dermatofitosis yang mempunyai tingkat kebersihan yang kurang mencapai (83,76%), lebih lanjut di SD Inpres Manuruki 2 Daya menunjukkan bahwa *personal hygiene* yang baik yaitu (20,5%) dan *personal hygiene* yang buruk yaitu (79,5%). Penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* terhadap pengetahuan santri dan mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* terhadap sikap santri⁵.

¹ USCIRF. INDONESIA. 2017;1–9.

² Syafe'i I. Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter. *Al-Tadzkiyyah J Pendidik Islam*. 2017;8:85–103.

³ Kemenag. Pangkalan Data Pondok Pesantren Kementerian Agama. 2020.

⁴ <https://www.neliti.com/id/publications/30620/pesantren-sebagai-lembaga-pendidikan-islam-sejarah-lahir-sistem-pendidikan-dan-perkembangannya-masa-kini>.

⁵ <https://jurnal.mitrabusada.ac.id/emj/article/view/27>

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan faktor utama penentu status kesehatan masyarakat pesantren (pimpinan pesantren, ustadz/ustadzah, santri, pegawai lainnya di pesantren). PHBS di pesantren adalah sekumpulan perilaku yang di praktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan masyarakat pesantren secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Pentingnya menerapkan PHBS bagi masyarakat pesantren juga sesuai dengan amanat dari Undang-undang No. 36 Tahun 2009 tentang kesehatan (Pasal 11) yang menegaskan bahwa setiap orang berkewajiban berperilaku hidup sehat untuk mewujudkan, mempertahankan, dan memajukan kesehatan yang setinggi-tingginya.

Berdasarkan Peraturan Menteri kesehatan RI No. 2269/ Menkes/PER/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan PHBS, PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Secara umum ada tujuh indikator PHBS di pesantren yang ditetapkan, yaitu:

1. Mencuci tangan menggunakan sabun.
2. Mengonsumsi makanan dan minuman sehat.
3. Menggunakan jamban sehat.
4. Membuang sampah pada tempat sampah.
5. Tidak merokok, tidak mengonsumsi Narkotika, Alkohol, Psikotropika dan Zat adiktif lainnya (NAPZA).
6. Tidak meludah di sembarang tempat.
7. Memberantas jentik nyamuk dan lain-lain dapat ditambahkan sesuai dengan kebutuhan.

Pesantren dapat menambahkan indikator PHBS yang dirasakan perlu untuk mengatasi permasalahan kesehatan dialami pesantren. Kesehatan dan kebersihan merupakan hal yang mendapat perhatian besar dari agama Islam. Sebagaimana Abu Malik Al-Ash'ari mengungkapkan, bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Kebersihan adalah separuh dari iman." Hal itu menunjukkan betapa pentingnya menjaga kebersihan hingga kedudukannya disebut sebagai separuh dari iman. Padahal iman seseorang tidak menjadi muslim jika hanya memiliki separuh iman, artinya keislamannya tidak sempurna.

Wujud perhatian Islam dalam memandang kebersihan dan kesehatan juga tampak dalam berbagai kegiatan ibadah yang diiringi dengan kewajiban membersihkan diri atau bersuci, seperti ketika akan shalat, thawaf, membaca Al-Qur'an, dan ibadah lainnya diwajibkan untuk berwudhu. Demikian hadas besar harus bersuci dengan mandi junub. Selain itu, mendorong untuk membersihkan gigi (bersiwak atau gosok gigi). Seiring dengan menganjurkan untuk menjaga kebersihan, Islam memerintahkan agar menjaga kesehatan. Sebab, Allah SWT lebih mencintai mukmin yang kuat dan sehat, daripada seorang mukmin yang lemah. Abu Hurairah meriwayatkan, Rasulullah SAW pernah

bersabda:Artinya “Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada Mukmin yang lemah”. (HR Al-Bukhari)⁶.

1.2. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh penerapan PHBS terhadap kesehatan fisik santri di pondok pesantren?
2. Sejauh mana kesadaran santri terhadap pentingnya gaya hidup sehat dalam mencegah penurunan kesehatan mereka?
3. apa saja intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan perenapan gaya hidup sehat di kalangan santri?

1.3. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui rekomendasi yang srategis bagi pengasuh dan pengelola pesantren dalam meningkatkan penerapan PHBS.
2. Memberikan informasi yang dapat digunakan untuk mingkatkan kualitas kesehatan santri melalui penerapan gaya hidup sehat yang lebih baik.
3. Meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya gaya hidup sehat dalam mencegah penurunan kesehatan santri.

1.4. Manfaat

1. Secara teoritis, penelitian ini membantu mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan saantri, penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya dan membantu dalam memahami dinamika kesehatan di komunitas pondok pesantren.
2. Secara aplikatif, penelitian ini dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup santri melalui penerapan gaya hidup sehat. Dengan memberikan informasi dan rekomendasi yang praktis, santri dapat lebih mudah mengadopsi kebiasaan sehat yang dapat mencegah penurunan kesehatan, sehingga meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

⁶ <https://ayosehat.kemkes.go.id/pelaksanaan-phbs-di-pesantren>

BAB II

Pembahasan

2.1. Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat merujuk pada rangkaian keputusan dan kebiasaan sehari-hari yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional seseorang. Gaya hidup ini meliputi aspek-aspek seperti pola makan, tingkat aktivitas fisik, manajemen stress, pola tidur, dan kebiasaan lainnya yang mempengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan. Maksud “sehat” disini tidak hanya terbebas dari penyakit atau cacat, melainkan juga merasakan kebahagiaan secara batin. Oleh karena itu, gaya hidup sehat bukan hanya tentang menghindari risiko penyakit, tetapi juga tentang meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan⁷.

Hidup sehat adalah hidup yang bebas dari semua masalah rohani (mental) ataupun masalah jasmani (fisik). Hidup sehat bisa diartikan sebagai seseorang yang hidup sehat secara fisik dan psikis tanpa ada masalah kesehatan sedikitpun. Seakan sudah menjadi tren di zaman sekarang, hidup sehat menjadi sebuah hal penting yang harus dilakukan. Sebab memiliki tubuh yang sehat harus diawali dengan hidup sehat dan bersih sehingga tubuh kita akan terbebas dari penyakit. Mulai sekarang sudah saatnya kita untuk memulai *hidup sehat*.

2.2. Pondok Pesantren

Dunia pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang sarat akan pembelajaran ilmu agama, seperti kitab-kitab klasik dan syari'at lainnya. Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang khas Indonesia yang tumbuh di tengah-tengah masyarakat yang telah teruji kemandiriannya. Awal mula kegiatan pondok pesantren dilakukan di masjid, kemudian seiring berjalannya waktu dibangunlah pondok-pondok sebagai tempat tinggalnya. Dan juga tidak hanya mempelajari ilmu agama saja namun juga mempelajari ilmu-ilmu modern⁸.

Setelah kemerdekaan negara Indonesia, terutama sejak transisi ke Orde Baru dan ketika pertumbuhan ekonomi betul-betul naik tajam, pendidikan pesantren menjadi semakin terstruktur dan kurikulum pesantren menjadi lebih tetap. Misalnya, selain kurikulum agama, pesantren juga menawarkan mata pelajaran umum dengan menggunakan kurikulum ganda, yaitu kurikulum Kemendiknas dan kurikulum Kemenag. Meskipun demikian, karena otoritas pesantren ada pada kyai, seringkali pesantren juga membuat kurikulum sendiri sebagai tambahan dari materi kurikulum kemendiknas dan kemenag, karena dianggap kedua kurikulum tersebut belum mengakomodir semangat institusi pesantren tersebut⁹.

⁷ <https://www.aia-financial.co.id/id/health-and-wellness/aia-content-club/physical-wellness/Apa-Itu-Gaya-Hidup-Sehat-IniDefinisi-dan-Manfaatnya>

⁸ https://etheses.iainkediri.ac.id/7737/4/931333818_bab2.pdf

⁹ <https://media.neliti.com/media/publications/177493-ID-pondok-pesantren-lembaga-pendidikan-pemb.pdf>. 2017:2:86

2.3. Sehat

Kesehatan merupakan hal yang sangat diinginkan oleh semua makhluk hidup di muka bumi ini. Karena kondisi tubuh yang sakit, akan membuat seseorang menjadi tidak produktif dan bisa mendapatkan risiko kematian. Dalam kondisi pandemi Covid-19 seperti saat ini, menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat merupakan hal utama yang selalu diusahakan oleh masyarakat dunia agar terhindar dari paparan virus covid-19.

Apakah itu sehat? Mengacu pada Undang – Undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, sehat didefinisikan sebagai suatu keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Berangkat dari pengertian diatas, dapat diketahui bahwa kesehatan merupakan hal yang luas dan bukan hanya kesehatan secara fisik¹⁰.

Tinjauan Pustaka

Kesehatan menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pola hidup sehat, atau yang sering disebut sebagai *healthy lifestyle*, adalah cara menjalani kehidupan yang dapat meminimalisir risiko terkena penyakit serius atau kematian dini. Pola hidup sehat tidak hanya tentang makan makanan bergizi dan olahraga, melainkan meliputi seluruh aspek kehidupan yang berkaitan dengan kondisi fisik, mental, dan juga sosial. Sedangkan menurut artikel yang dipublikasikan oleh Harvard Medical School, pola hidup sehat terdiri dari kebiasaan sehat atau *healthy habits* yang meliputi *healthy diet*, *healthy physical activity level*, *healthy body weight*, *no smoking*, dan *moderate alcohol intake*. Dari sini, dapat dilihat bahwa pola hidup sehat berkaitan dengan kebiasaan-kebiasan yang dilakukan sehari-hari¹¹.

Berikut ini adalah penyakit yang dapat muncul jika tidak menerapkan PHBS (Perilaku Gaya Hidup Sehat), diantara lain:

A. penyakit Infeksi

1. Diare.
2. Cacingan.
3. ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut).
4. Penyakit Kulit.
5. Hepatitis A.

B. penyakit yang Disebabkan Lingkungan Kotor

1. Demam Berdarah.
2. Demam Tifoid.
3. Kolera.

¹⁰ <https://pusatkrisis.kemkes.go.id/mengenal-makna-kesehatan>

¹¹ [https://www.manulife.co.id/id/artikel/kenali-pola-hidup-sehat-dan-langkah-langkahnya.html#:~:text=Menurut%20Organisasi%20Kesehatan%20Dunia%20\(WHO,penyakit%20serius%20atau%20kematian%20dini.](https://www.manulife.co.id/id/artikel/kenali-pola-hidup-sehat-dan-langkah-langkahnya.html#:~:text=Menurut%20Organisasi%20Kesehatan%20Dunia%20(WHO,penyakit%20serius%20atau%20kematian%20dini.)

C. penyakit Lainnya

1. Penyakit yang Berhubungan dengan Obesitas.
2. Gangguan Kesehatan Mental.

Untuk mencegah terkena penyakit ketika di pondok, para santri diharapkan untuk senantiasa melakukan PHBS agar risiko terkena penyakit tersebut menjadi kecil. Berikut beberapa cara untuk mencegah terkena penyakit ketika di pondok, yaitu:

1. Kebersihan kasur dan asrama
2. Pengecekan rutin
3. Larangan tidur bersama

BAB III

Metode penelitian

3.1. Jenis Penelitian

Karya Tulis Ilmiah ini penulis menggunakan metode penelitian kualitatif untuk mengukur efektivitas penerapan gaya hidup sehat di kalangan santri.

3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi:

Penelitian ini dilaksanakan di Sakinah Boarding School, tepatnya di lingkungan asrama dan area kegiatan santri ikhwan sehari-hari (seperti kantin, lapangan olahraga, dan ruang kelas).

Waktu:

Pengamatan dilaksanakan selama 4 bulan, mulai dari bulan Januari hingga April 2024. Selama periode ini, penulis menggunakan metode pengamatan langsung terhadap seluruh aktivitas santri di lingkungan asrama dan ruang kegiatan.

BAB IV

Kesimpulan dan Saran

4.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan selama 4 bulan di Sakinah Boarding School, dapat disimpulkan bahwa:

1. **Penerapan Gaya Hidup Sehat:** Santri di pondok pesantren menunjukkan kesadaran yang baik terhadap pentingnya gaya hidup sehat. Kebiasaan makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang rutin terlihat dalam kegiatan sehari-hari mereka.
2. **Dampak Positif:** Penerapan gaya hidup sehat berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik dan mental santri. Santri yang aktif berolahraga dan mengonsumsi makanan bergizi cenderung memiliki energi yang lebih baik dan fokus yang lebih tinggi dalam belajar.
3. **Peran Lingkungan:** Lingkungan pondok pesantren yang mendukung, termasuk dukungan dari pengasuh dan teman sebaya, berperan penting dalam mendorong santri untuk menerapkan gaya hidup sehat.

4.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, penulis memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan motivasi:

1. Mengajarkan kepada semua santri tentang pentingnya PHBS untuk menghindari terkenanya penyakit yang mungkin bisa membahayakan kesehatan santri.
2. Menganjurkan kepada seluruh santri untuk senantiasa mengonsumsi makan-makanan yang sehat.
3. Senantiasa melakukan olahraga minimal 30 menit, seperti jalan pagi atau sore, jogging, futsal, voli, basket, dll.

Biodata Diri

A. Identitas Diri

1. Nama lengkap : THEDDY
2. TTL : Tanjungpinang, 19 Maret 2008
3. Agama : Islam
4. Suku : Melayu
5. Alamat : Jl. Daeng Marewa, Desa Tanjung Sebauk, Kec. Senggarang
6. Email : theddy0720@gmail.com
7. Sosial media : -

B. Riwayat Pendidikan

1. SDN 008 Tanjung Sebauk 2014-2020
2. SMPIT As-Sakinah (Tanjungpinang) 2020-2023
3. SMAIT As-Sakinah (Tanjungpinang) sejak 2023-Sekarang

Penutup

Karya Tulis Ilmiah ini telah membahas mengenai efektivitas penerapan gaya hidup santri dalam upaya mencegah penurunan kesehatan santri di **Sakinah Boarding School**. Melalui metode pengamatan yang dilakukan selama 4 bulan, penulis menemukan bahwa santri memiliki kesadaran yang baik terhadap pentingnya gaya hidup sehat. Kebiasaan makan yang seimbang, aktivitas fisik yang rutin, serta dukungan lingkungan pondok pesantren berkontribusi positif terhadap kesehatan fisik dan mental santri.

Meskipun demikian, masih terdapat beberapa tantangan yang perlu diatasi, seperti kurangnya fasilitas olahraga yang memadai dan perlunya program edukasi kesehatan yang lebih intensif. Oleh karena itu, saran-saran yang telah disampaikan diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak pondok pesantren dalam meningkatkan kualitas kesehatan santri.

Akhir kata, penulis berharap bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengelola pondok pesantren, santri, dan pihak-pihak terkait dalam upaya menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat. Semoga penelitian ini dapat menjadi langkah awal untuk penelitian lebih lanjut mengenai kesehatan santri di pondok pesantren lainnya.

Wassamu'alaikum Wr. Wb.