

## FAKUMI MEDICAL JOURNAL

---

### ARTIKEL RISET

URL artikel: <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>

### Hubungan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Pengetahuan Agama yang Berkenaan dengan Kerbersihan dan Kesehatan

---

Nurul Qalbi<sup>1</sup>, <sup>K</sup>Rasfayanah<sup>2</sup>, Nur Fadhillah Khalid<sup>3</sup>, Rachmat Faisal Syamsu<sup>4</sup>, Armanto Makmun<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [rasfayanah.rasfayanah@umi.ac.id](mailto:rasfayanah.rasfayanah@umi.ac.id)

[qalbinurul354@gmail.com](mailto:qalbinurul354@gmail.com)<sup>1</sup>, [rasfayanah.rasfayanah@umi.ac.id](mailto:rasfayanah.rasfayanah@umi.ac.id)<sup>2</sup>, [nur.fadhillah@umi.ac.id](mailto:nur.fadhillah@umi.ac.id)<sup>3</sup>,

[rachmatfaisal.syamsu@umi.ac.id](mailto:rachmatfaisal.syamsu@umi.ac.id)<sup>4</sup>, [armanto.makmun@umi.ac.id](mailto:armanto.makmun@umi.ac.id)<sup>5</sup>

(085394205001)

---

### ABSTRAK

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bentuk perilaku yang dianjurkan dalam agama islam. Namun, disekitar kita masih banyak yang belum menerapkan dan menjadi penyebab berbagai penyakit. Oleh karena itu, peneliti sangat tertarik mengetahui hubungan antara pengetahuan agama dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Mengetahui hubungan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dengan pengetahuan agama yang berkenaan dengan kebersihan dan kesehatan. Penelitian ini merupakan literatur review. Data bersumber dari jurnal, artikel, *textbook*, *electronic based*. Berdasarkan hasil penelusuran literatur dan sumber bacaan lainnya, diketahui pengetahuan agama sangat penting dan berpengaruh pada kehidupan manusia baik dari segi kebersihan maupun kesehatan. Hal ini tertulis dalam Al-Quran dan Hadist yang menjadi pedoman hidup umat beragama islam agar senantiasa terhindar dari hal buruk. Dari 12 hasil penelitian terdapat 3 jurnal yang menggambarkan tingkat pengetahuan agama sangat mempengaruhi sikap mahasiswa dan masyarakat terhadap kebersihan dan kesehatan. Dari 12 hasil penelitian terdapat 9 jurnal menyatakan adanya hubungan antara pengetahuan agama dengan perilaku hidup bersih dan sehat.

Kata kunci: Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS); pengetahuan agama; kebersihan; kesehatan

---

#### PUBLISHED BY:

Fakultas Kedokteran

Universitas Muslim Indonesia

#### Address:

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)

Makassar, Sulawesi Selatan.

#### Email:

[fmj@umi.ac.id](mailto:fmj@umi.ac.id)

#### Phone:

+6282396131343 / +62 85242150099

#### Article history:

Received 20 Juli 2023

Received in revised form 04 Agustus 2023

Accepted 22 Agustus 2023

Available online 31 Agustus 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



### ABSTRACT

*The application of Clean Behavior (PHBS) is a form of behavior recommended in Islam. However, there are still many around us who have not implemented it and are the cause of various diseases. Therefore, researchers are very interested in knowing the relationship between religious knowledge and clean and healthy living behavior. To knowing the relationship between the application of clean and healthy living behavior with religious knowledge regarding hygiene and health. This research is a literature review. Data sourced from journals, articles, textbooks, electronic based. Based on the search results of literature and other reading sources, it is known that religious knowledge is very important and influences human life both in terms of cleanliness and health. This is written in the Al-Quran and Hadith which are the guidelines for the life of Muslims so that they are always protected from bad things that can harm themselves. This literature review is very useful in the future so that it can be a source of reading or a source of further research. Where there are 12 of the latest research journals listed along with easy-to-understand discussions. Based on the 12 research results, there are 3 journals that illustrate the level of religious knowledge greatly influences the attitudes of students and the community towards cleanliness and health, and there are 9 journals including which state that there is a relationship between the implementation of clean & healthy living and religious knowledge regarding hygiene & health. So that by maintaining PHBS will maintain cleanliness and physical health, both physically and spiritually.*

*Keywords: Religious knowledge; cleanliness; health*

---

### PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalan komunikasi, memberikan informasi, dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan serta sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (*advocaton*), bina suasana (*social support*), serta pemberdayaan masyarakat (*empowermant*) sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat untuk mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dalam tatanan masing-masing agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan. Menerapkan perilaku hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, dibandingkan harus mengeluarkan biaya untuk pengobatan apabila mengalami gangguan Kesehatan(1).

PHBS juga merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan. Sayangnya belum semua orang memahami tentang apa arti hidup sehat itu, hal ini dibuktikan dengan masih banyaknya masyarakat yang melakukan berbagai aktivitas tanpa memperdulikan tingkat kesehatannya, salah satu contoh yaitu cuci tangan rutin dan pentingnya 3 menjaga kebersihan. Perilaku-perilaku tersebut memang terlihat sepele namun berdampak besar ketika menjadi kebiasaan(2).

Kondisi tubuh yang sehat dan keadaan psikis yang tenang dapat membawa warga masyarakat yang kuat sehingga tercipta masyarakat tertib dan aman, sebagaimana tercantum dalam firman Allah SWT dalam (Q.S. An-Nisaa:9) yang mengajak untuk mempersiapkan anak-anak yang kuat sehingga tidak ada kekhawatiran akan kesejahteraan mereka. Ayat di atas mengindikasikan perlunya sikap religiusitas dan perilaku hidup bersih dan sehat dalam menciptakan masyarakat yang kuat. Perilaku hidup sehat yang ditinjau dari pengetahuan agama penting untuk dikaji, dipelajari serta diketahui kaitannya sebagai bentuk ilmu pengetahuan yang nantinya digunakan dalam kehidupan. Ilmu pengetahuan tersebut juga berguna bagi diri sendiri, orang lain maupun masyarakat sekitar(3,4).

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan pengetahuan agama di Indonesia masih merupakan suatu masalah. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan agama mengenai manfaat hidup sehat dan berbagai faktor kebiasaan awam yang dilakukan oleh generasi terdahulu dan banyaknya faktor kebiasaan(5).

### METODE

Jenis penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Literature Review*. Metode penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan merangkum artikel yang telah diterbitkan sebelumnya, menghindari duplikasi penelitian, dan mencari bidang studi baru yang belum diteliti. Alur penelitian yang dilakukan pada penulisan skripsi ialah berawal dari penentuan topik, penelusuran literatur berdasarkan database artikel terkait, seleksi literatur, pengolahan data dan kesimpulan.

### HASIL

Berdasarkan hasil pencarian didapatkan sebanyak 160 artikel dari pencarian kata kunci “Hubungan Penerapan Perilaku Hidup Bersih & Sehat Dengan Pengetahuan Agama Yang Berkenaan Dengan Kebersihan & Kesehatan”. Semua jurnal dimasukkan dalam pencarian dan penyaringan. Kemudian peneliti melakukan screening pada judul dan abstrak dari artikel, pada tahap penyaringan ini, sebanyak 150 artikel di eksklusi dengan alasan memiliki penelitian yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi. Pada akhirnya didapatkan 10 artikel yang tersisa yang sesuai dengan kriteria inklusi yang selanjutnya akan digunakan untuk *literature review* ini.

Tabel 1. Hasil *Literature Review*

No	Tahun	Judul	Nama Penulis	Metode	Kesimpulan
1.	2021	Hadist Meniup Makanan Dan Minuman Panas (Kajian Ma’anii Hadist Sunan Ibn Ma’jah Nomor Indeks 3288 Melalui Pendekatan Medis)	Anita Rachmatul Hus (6)	Metode kualitatif	Meniup makanan dan minuman akan menyebabkan kerusakan pada ginjal, sebab Ketika meniup akan mengeluarkan Karbon Dioksida (CO <sub>2</sub> ) sedangkan makanan dan minuman panas mengandung uap air (H <sub>2</sub> O). reaksi tersebut membentuk H <sub>2</sub> CO <sub>3</sub> ( <i>Carbonic Acid</i> ) bersifat asam yang akan mempengaruhi tingkat keasaman darah (rumus H <sub>2</sub> O+CO <sub>2</sub> = H <sub>2</sub> CO <sub>3</sub> ) dapat merusak markosa mulut dan saluran pencernaan. Kemudian dapat mengalami infeksi bakteri <i>Helicbacter Pylori</i> .
2.	2021	<i>Clean and Healthy Living in Makassar’s</i>	Muhammad Saleng, dkk. (7)	<i>Cross Sectional design</i> (40 responden)	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anggota Majelis Masjid Terapan Luqmanu Hakim Antang berada pada kategori baik.

		<i>Muslim Family Related to the Faith and Religion</i>			Dimana mereka Mencuci Tangan, Membuat Jamban dan Tanpa Merokok karena dorongan keimanan dalam hati mereka, ketakutan dan ketaatan pada perintah Allah dan besarnya kecintaan mereka kepada Rasul.
3.	2021	Pengaruh Meniup Makanan Panas Terhadap Peningkatan Jumlah Koloni Bakteri Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Darussalam Gontor	Fatimah, Lia Mustika (8)	Metode eksperimental (kelompok acak)	Ada perbedaan yang bermakna jumlah koloni bakteri antara makanan panas yang ditiup dan tidak ditiup.
4.	2021	Hubungan Antara Pemahaman Materi Thaharah Dengan PHBS Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah & Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung	Ilham Arif Asidik (9)	Metode Kuantitatif (pendekatan kuantitatif korelasi)	Semakin tinggi Pemahaman materi Thaharah maka semakin tinggi pula tingkat kesadaran menjaga kebersihan & Kesehatan mahasiswa, baik dilingkungan kampus maupun masyarakat secara umum.
5.	2021	Implementasi Pendidikan Thaharah Pada Mahasiswa Program Studi Agama Islam Di Institut Agama Islam Negeri Bengkulu Angkatan 2020	Muhammad Kudori (10)	Deskriptif Kuantitatif	Nilai – nilai thaharah mahasiswa Angkatan 2021 perempuan lebih baik dari mahasiswa laki – laki.

6.	2020	Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan Kejadian Penyakit Infeksi dalam Mahasiswa Politeknik Kesehatan Makassar	Patria Asda (11)	Desain <i>cross-sectional (proportional cluster random sampling)</i>	Dengan selalu mencuci tangan pakai sabun sebelum beraktivitas akan meningkatkan kebersihan diri, mengurangi resiko tertular penyakit dan menjaga Kesehatan.
7.	2020	Perspektif hukum islam makan dan minum sambil berdiri (studi eksploratif pada pandangan mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)	Majius Sulthoni (12)	Pendekatan kualitatif (penelitian pustaka dan wawancara)	Manfaat makan dan minum tidak berdiri (duduk) segala racun akan tersaring dan tidak akan menimbulkan penyakit sedangkan jika dilakukan dalam keadaan berdiri akan menyebabkan penyakit.
8.	2020	Pengaruh kepercayaan agama terhadap penerapan perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa universitas khairun ternate	Nafi'atun Nashriyah (13)	<i>Survey</i> Analitik	Ada pengaruh kepercayaan agama terhadap perilaku hidup bersih dan sehat karena norma-norma pada ajaran agama yang dianut mahasiswa pada lingkungan Masyarakat merupakan batas-batas yang harus ditaati Masyarakat. Agama mencintai kebersihan dan kesucian bukan hanya jasmani tapi juga Rohani.
9.	2020	Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta Tingkat <i>Religious</i> pada Mahasiswa Prodi PGSD Universitas Negeri Yogyakarta	Alidina Nur Afifah	Studi kuantitatif deskriptif (pendekatan <i>cross-sectional</i> 166 responden)	Lebih dari separuh mahasiswa berkategori PHBS baik dan tingkat religiusitas sedang. Meskipun didominasi PHBS baik.
10.	2018	Hubungan Pengetahuan Agama dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa	Ratna Indriawati (14)	Kualitatif (data wawancara)	Pengetahuan agama perlu dipertahankan, perilaku dapat diubah dengan adanya keteladanan dari mahasiswa, mau dan mampu hidup bersih dan sehat.

Rantau  
Universitas  
Sebelas Maret

11.	2017	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Universitas Islam Batik Berhubungan dengan Pengetahuan Agama Islam	Rizka Ihromatuz Zuhriyah (15)	Rancangan deskriptif (kuisisioner, 80 sampel)	Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) mahasiswa yang sudah baik yaitu, selalu mencuci tangan sebelum makan dan setelah buang air besar serta tidak ada mahasiswa yang pernah menggunakan narkoba, sementara PHBS mahasiswa yang kurang yakni Tindakan menghindari penularan penyakit. Hal ini sangat berhubungan dengan perintah dalam islam untuk hidup secara positif, menjauhi hal-hal berbau negative dan menjaga diri agar selalu bersih dan sehat.
12.	2017	<i>Bacteriological Aspects of Hand Washing: A Key for Health promotion and Infections Control</i>	Ramizan Ali Atae, dkk. (16)	Deskriptif	Mencuci tangan dapat mengurangi episode penularan agen infeksius baik di lingkungan Masyarakat maupun layanan Kesehatan. Namun, mencuci tangan merupakan <i>factor</i> kunci penting untuk mencegah penularan agem infeksi kepada pasien. Tidak ada metode standar untuk mengukur kepatuhan. Dengan demikian, pemantauan cuci tangan secara permanen untuk mengurangi penularan infeksi sangat penting. Akhirnya, personel harus percaya bahwa mencuci tangan adalah pendekatan pengendalian infeksi yang tak terelakkan.

## PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan oleh Anita Rachmatul Hus pada tahun 2021 dengan judul “Hadist Meniup Makanan & Minuman Panas (kajian Ma’anii Hadist Sunan Ibn Ma’jah Nomor Indeks 3288 Melalui Pendekatan Medis” menggunakan metode kuantitatif. Hasilnya adalah hadist ini memiliki kualitas sahih lighairih. Kandungan maknanya menjelaskan tidak dianjurkan meniup makanan dan minuman saat panas agar segera dingin karena terdapat banyak mudharat bagi Kesehatan tubuh yang dapat dibuktikan oleh fakta dari sisi ilmiah. Kesimpulannya adalah meniup makanan dan minuman akan menyebabkan kerusakan pada ginjal, sebab Ketika meniup akan mengeluarkan Karbon Dioksida (CO<sub>2</sub>) sedangkan makanan dan minuman panas mengandung uap air (H<sub>2</sub>O). reaksi tersebut membentuk H<sub>2</sub>CO<sub>3</sub> (*Carbonic Acid*) bersifat asam yang akan mempengaruhi tingkat keasaman darah (rumus

$H_2O+CO_2 = H_2CO_3$ ) dapat merusak markosa mulut dan saluran pencernaan. Kemudian dapat mengalami infeksi bakteri *Helicbacter Pylori* (6).

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammed Saleng, dkk pada tahun 2021 berjudul “*Clean and Healthy Living Behaviors in Makassar’s Muslim Family Related to the Faith and Religion*” menggunakan metode *cross sectional design* dengan 40 responden. Hasil uji statistik Perintah Cuci Tangan dan Buang Air Besar diperoleh nilai *p Value* 0,000, dan Larangan Merokok diperoleh nilai *p Value* 0,001, Hasil pengujian menunjukkan ada hubungan antara Perintah Cuci Tangan, Buang Air Besar dan Larangan Merokok dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, karena nilai  $P < \alpha = 0,05$  dihitung. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anggota Majelis Masjid Terapan Luqmanu Hakim Antang berada pada kategori baik. Dimana mereka Mencuci Tangan, Membuat Jamban dan Tanpa Merokok karena dorongan keimanan dalam hati mereka, ketakutan dan ketaatan pada perintah Allah dan besarnya kecintaan mereka kepada Rasul. Oleh karena itu, diharapkan melalui penelitian ini agar Masyarakat Indonesia semakin meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah serta kecintaan dan pengamalan Rasulullah dalam kehidupan sehari-hari(7).

Penelitian yang dilakukan oleh Fatimah & Lia Mustika pada tahun 2021 dengan judul “Pengaruh Meniup Makanan Panas terhadap Peningkatan Jumlah Koloni Bakteri pada Mahasiswa Prodi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Darussalam Gontor” menggunakan metode eksperimental (kelompok acak). Hasilnya adalah penelitian menunjukkan ada perbedaan bermakna ( $P < 0,001$ ) rata – rata jumlah koloni bakteri antara sampel yang ditiup ( $1,3 \times 10^3$  CFU (*Colony Forming Unit*)/ml untuk 12 jam &  $1,37 \times 10^3$  CFU/ml untuk 24 jam) dan tidak ditiup ( $1,3 \times 10^2$  CFU/ml untuk 12 jam &  $2,1 \times 10^2$  CFU/ml untuk 24 jam), jumlah rata – rata koloni bakteri dari sampel yang ditiup lebih besar daripada sampel yang tidak ditiup. Kesimpulannya adalah ada perbedaan yang bermakna jumlah koloni bakteri antara makanan panas yang ditiup dan tidak ditiup(8).

Penelitian yang dilakukan oleh Ilham Arif Asidik pada tahun 2021 dengan judul “Hubungan antara Pemahaman Materi Thaharah dengan PHBS Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah & Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung” menggunakan metode kuantitatif (pendekatan kuantitatif korelasi). Hasilnya adalah penelitian menunjukkan bahwa nilai dari dengan  $N = 48$  dapat ditemukan harga pada taraf signifikansi  $5\% = 0,284$ . Karena  $0,84 > 0,284$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  menunjukkan bahwa taraf signifikansi  $5\%$ , korelasi tersebut signifikan. Artinya terdapat hubungan positif antara pemahaman materi thaharah dengan kesadaran menjaga kebersihan & Kesehatan pada mahasiswa. Kesimpulannya adalah semakin tinggi pemahaman materi Thaharah maka semakin tinggi pula tingkat kesadaran menjaga kebersihan & Kesehatan mahasiswa, baik di lingkungan kampus maupun masyarakat secara umum(9).

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Kudori pada tahun 2021 dengan judul “Implementasi Pendidikan Thaharah Pada Mahasiswa Program Studi Agama Islam Di Institut Agama Islam Negeri Bengkulu Angkatan 2020” menggunakan metode deskriptif kuantitatif. hasilnya adalah terdapat perbedaan nilai – nilai implementasi nilai – nilai Thaharah pada Angkatan 2021 perempuan adalah 163,2

sedangkan laki – laki adalah 141,8. Terdapat perbedaan nilai – nilai thaharah antara mahasiswa laki – laki dan perempuan. Adapun perbedaan atau besarnya perolehan hasil T hasil perhitungan adalah sebesar 4,91. Kesimpulannya adalah nilai – nilai thaharah mahasiswa Angkatan 2021 perempuan lebih baik dari mahasiswa laki – laki(10).

Penelitian yang dilakukan oleh Patricia Asda pada tahun 2020 dengan judul “Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan kejadian Penyakit Infeksi dalam Mahasiswa Politeknik Kesehatan Makassar” menggunakan metode *cross sectional (proportional cluster random sampling)*. Hasilnya adalah sampel 100 mahasiswa dengan kuisioner dan pengumpulan data dilakukan dengan cara *survey* dari kelas ke kelas. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara perilaku cuci tangan pakai sabun dengan kejadian penyakit infeksi pada mahasiswa. Kesimpulannya adalah dengan selalu mencuci tangan pakai sabun sebelum beraktivitas akan meningkatkan kebersihan diri, mengurangi resiko tertular penyakit dan menjaga kesehatan(11).

Penelitian yang dilakukan oleh Majius Suthoni pada tahun 2020 dengan judul “Perspektif Hukum Islam Makan & Minum Sambil Berdiri (Studi Eksploratif dan Pandangan Mahasiswa Uin Syarif Hidayatullah Jakarta)” menggunakan metode pendekatan kualitatif (penelitian pustaka dan wawancara). Hasilnya adalah hukum makan dan minum sambil berdiri diperbolehkan meskipun lebih baik melakukannya dalam duduk. Sedangkan dari segi Kesehatan makan dan minum sambil berdiri banyak mudharatnya karena akan menimbulkan penyakit jika dilakukan dalam jangka panjang. Sedangkan pandangan mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tentang makan dan minum sambil berdiri menganggap perbuatan yang tercela atau tidak baik karena kurang beradab. Kesimpulannya adalah manfaat makan dan minum tidak berdiri (duduk) segala racun akan tersaring dan tidak akan menimbulkan penyakit sedangkan jika dilakukan dalam keadaan berdiri akan menyebabkan penyakit(12).

Penelitian yang dilakukan oleh Nafi’atun Nashriyah pada tahun 2020 dengan judul “Pengaruh Kepercayaan Agama Terhadap Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Mahasiswa Universitas Khairun Ternate” menggunakan metode survei analitik. Hasilnya adalah didapatkan pengaruh kepercayaan terhadap PHBS sangat tinggi dengan kontribusi 93,5%. Kesimpulannya adalah ada pengaruh kepercayaan agama terhadap perilaku hidup bersih dan sehat karena norma - norma pada ajaran agama yang dianut mahasiswa berdasarkan lingkungan masyarakat merupakan batas -batas yang harus ditaati masyarakat. Agama mencintai kebersihan dan kesucian bukan hanya jasmani tapi juga rohani. Hasil bivariat menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan, sikap, dan pemahaman Agama Islam dengan PHBS ( $P\ value > 0,05$ )(13).

Penelitian yang dilakukan oleh Alidina Nur Afifah pada tahun 2020 dengan judul “Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta Tingkat Religius Mahasiswa Prodi PGSD Universitas Negeri Yogyakarta” menggunakan metode studi kuantitatif deskriptif (pendekatan *cross sectional* 166 responden). Hasilnya adalah penelitian menunjukkan bahwa 68 orang (58,6%) memiliki PHBS yang baik dan 48 orang (41,4%) memiliki PHBS cukup dan tidak terdapat responden dengan kategori kurang.



Tingkat religiusitas adalah 19 orang (16,4%) berkategori baik, 77 orang (66,4%) berkategori sedang, dan 20 orang (17,2%) berkategori buruk. Kesimpulan lebih dari separuh mahasiswa berkategori PHBS baik dan tingkat religiusitas sedang. Meskipun didominasi PHBS baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Ratna Indriawati pada tahun 2018 dengan judul “Hubungan Pengetahuan Agama dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Rantau Universitas Sebelas Maret” menggunakan metode kualitatif (data wawancara). Hasilnya adalah mahasiswa selalu diajarkan menjaga kebersihan dan kesehatan sesuai dengan hadist dan Al-Quran. Mahasiswa rantau memiliki kebiasaan meninggalkan kamarnya dalam keadaan rapih dan bersih. Mahasiswa rantau beranggapan bahwa hidup di perantauan itu hidup apa adanya, tapi tidak melupakan jika kebersihan sebagian dari iman. Karena lingkungan yang bersih akan membawa jasmani dan rohani menjadi sehat. Kesimpulannya adalah pengetahuan agama perlu dipertahankan, Perilaku dapat diubah dengan adanya keteladanan dari mahasiswa, mau dan mampu hidup bersih dan sehat(14).

Penelitian yang dilakukan oleh Rizka Ihromatuz Zuhriyah pada tahun 2017 dengan judul “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Universitas Islam Batik Berhubungan dengan Pengetahuan Agama Islam” menggunakan metode Rancangan Deskriptif (kuisisioner, 80 sampel). Hasilnya adalah hasil penelitian menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa sebesar 31,25% dalam kategori baik, 42,5% cukup, dan 26,25% kurang. Kesimpulannya adalah perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) mahasiswa yang sudah baik yaitu, selalu mencuci tangan sebelum makan dan setelah buang air besar serta tidak ada santri yang pernah menggunakan narkoba, sementara PHBS mahasiswa yang kurang yakni tindakan menghindari penularan penyakit. Hal ini sangat berhubungan dengan perintah dalam Islam untuk hidup secara positif, menjauhi hal – hal berbau *negative* dan menjaga diri agar selalu bersih dan sehat(15).

Penelitian yang dilakukan oleh Ramizan Ali Atae, ada tahun 2017 yang berjudul “*Bacteriological Aspects of Hand Washing: A Key for Health Promotion and Infections Control*” menggunakan metode deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bakteri yang dilepaskan dari tangan perempuan yang dicuci dalam keadaan basah dan kering lebih rendah dibandingkan dengan tangan laki-laki dengan tingkat signifikansi (3 CFU vs 8 CFU; selang kepercayaan 95%,  $P \leq 0,001$ ). Hasil penelitian yang berharga menunjukkan bahwa jumlah flora bakteri yang dilepaskan dari tangan basah lebih dari 10 kali dibandingkan dengan tangan kering. Selain itu, sistem pemantauan yang ditetapkan untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah manipulasi pasien serta setelah toilet merupakan indeks dominan untuk mencegah transfer agen infeksi ke pasien. Peningkatan kesadaran dan kepercayaan petugas kesehatan telah menunjukkan peran penting dengan pengurangan sekitar 30% dalam transfeksi. Mencuci tangan dapat mengurangi episode penularan agen infeksius baik di lingkungan masyarakat maupun layanan kesehatan. Namun, mencuci tangan merupakan faktor kunci penting untuk mencegah penularan agen infeksi kepada pasien. Tidak ada metode standar untuk mengukur kepatuhan. Dengan demikian, pemantauan cuci tangan secara permanen untuk mengurangi

penularan infeksi sangat penting. Akhirnya, personel harus percaya bahwa mencuci tangan adalah pendekatan pengendalian infeksi yang tak terelakkan(16).

Mengenai cuci tangan sebelum dan setelah makan, Rasulullah SAW bersabda: "Barang siapa tertidur sedang di kedua tangannya terdapat bekas gajih (lemak), lalu ketika bangun pagi dia sudah menderita suatu penyakit, maka hendaklah dia tidak mencela, kecuali dirinya sendiri." Kemudian, banyak juga yang bilang bahwa kuku-kuku itu kotor jika makan pakai tangan. Namun, seharusnya umat muslim rajin untuk memotong kuku, bukan sengaja memanjang- manjangkannya. Islam juga memperhatikan kebersihan kuku, memanjangkan kuku termasuk perbuatan yang bertentangan dengan ketentuan as-Sunnah, di mana Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam telah bersabda; "Hal yang fitrah itu ada lima atau lima hal merupakan fitrah, yaitu khitan, mencukur rambut kemaluan, memotong kuku, mencabut bulu ketiak dan mencukur kumis." (HR. Al-Bukhari, bab pakaian (5889); Muslim, bab bersuci (257).

Kuku tidak boleh dibiarkan panjang hingga 40 (empat puluh) hari. Hal itu berdasarkan keterangan dari Anas Radhiyallahu 'anhu, seraya berkata; "Telah ditentukan bagi kita (kaum muslimin) batas waktu mencukur kumis, memotong kuku, mencabut bulu ketiak dan mencukur rambut kemaluan, bahwa tidak boleh membiarkannya lebih dari 40 (empat puluh) malam." (HR. Muslim, bab bersuci. (25). Kuku yang panjang akan mudah sekali dimasuki oleh kotoran – kotoran apalagi juga berbahaya melihat orang – orang yang mengikuti gaya kaum kufur, memanjangkan kuku sampai runcing, sampai ujung – ujungnya tajam dan tidak sengaja merusak sesuatu. Islam mengajarkan kebersihan dan kerapian sehingga banyak peneliti sains mengungkapkan banyak kebenaran – kebenaran Al-Quran dan Hadist (31).

*Enzim RNase* mengikat bakteri makan menggunakan tangan kanan terbukti menyehatkan karena dalam tangan terdapat *enzim RNase* yang dapat mengikat bakteri sehingga tingkat aktivitasnya sangat rendah ketika masuk bersama makanan ke saluran pencernaan tubuh. Berikut beberapa penjelasan yang akan memberikan gambaran manfaat makan dengan menggunakan tiga jari sebagaimana yang biasa dilakukan oleh Rasul. "Sungguh Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam makan dengan menggunakan tiga jari." (HR. Muslim, HR. Daud) Menggunakan tiga jari (jempol, telunjuk, jari tengah) ketika makan secara otomatis membuat makanan yang masuk ke mulut lebih sedikit jumlahnya sehingga *enzim ptialin* yang diproduksi kelenjar saliva untuk mencerna makanan dapat berfungsi secara maksimal. Makanan menjadi lebih lembut dan lebih mudah cerna oleh lambung. Lambung mencerna makanan secara bertahap dan dalam volume kecil. Kondisi ini memungkinkan sel-sel syaraf untuk memahami situasi kenyang. RNase, *enzim* yang dihasilkan tangan terutama oleh tiga jari tersebut (jempol, telunjuk, jari tengah) mempunyai kemampuan mengikat bakteri sehingga menghambat aktivitas bakteri dalam tubuh.

Fakta ilmiah ini dengan jelas memberi pengertian kepada kita bahwa makan dengan menggunakan tiga jari bukanlah cara makan yang salah, "jorok", dan sejenisnya, tetapi justru akan memperkuat proteksi atau kekebalan terhadap penyakit karena adanya *enzim RNase* yang menghambat aktivitas bakteri dalam tubuh. Pada dasarnya, tujuan utama *enzim RNase* ini digunakan dalam analisis genetik, dengan tujuan mendegradasi RNA, sehingga yang tinggal dari sebuah sel hidup adalah DNA-

nya. *Enzim* ini selalu terkandung dalam jari-jari dan telapak tangan manusia, sehingga "Dengan asumsi sudah dilakukan upaya menghidgeniskan tangan sebelumnya" proses penyuaapan makanan ke dalam saluran pencernaan akan mengikutkan *enzim* yang bisa mengikat sel bakteri sehingga aktivitasnya tidak maksimal. Begitu makanan masuk ke saluran pencernaan, maka *enzim* ini akan ikut mengikat pergerakan bakteri hingga ke saluran pembuangan. RNA, terutama mRNA merupakan materi genetik yang mengkode suatu protein. *Enzim proteinase* K dapat digunakan untuk menghancurkan protein. Kotoran akibat lisis sel dipisahkan dengan cara sentrifugasi.

Kemudian molekul nucleotida (DNA dan RNA) yang telah dipisahkan dibersihkan dari protein yang masih ada dengan menggunakan *phenol*. Dalam proses ini sebagian kecil RNA juga dapat dibersihkan. Sedangkan choloform digunakan untuk membersihkan sisa-sisa protein dan polisakarida dari larutan. *Enzim RNAase* digunakan untuk menghancurkan RNA sehingga DNA dapat diisolasi secara utuh. fungsi RNAse, Selain membersihkan RNA seluler yang tidak lagi diperlukan, RNases memainkan peran kunci dalam pematangan semua molekul RNA, RNA messenger baik yang membawa materi genetik untuk membuat protein, dan *non-coding* RNA yang berfungsi dalam proses seluler bervariasi. Selain itu, aktif RNA sistem degradasi adalah pertahanan pertama terhadap virus RNA, dan menyediakan mesin yang mendasari untuk lebih strategi canggih kekebalan seluler seperti RNAi.

Diantara pola hidup bersih dan sehat adalah memakan makanan yang halal dan sehat, mengatur pola makan dan minum, olahraga sebagai upaya menjaga kesehatan, istirahat yang cukup. Begitu pentingnya pencegahan, al-qur'an menggandengkan kebersihan dengan taubat: "Sungguh, Allah menyukai orang yang tobat dan menyukai orang yang menyucikan diri (Q.S Al-Baqarah:222). Sebagai mahkota terindah bagi kehidupan manusia, kesehatan harus dijaga, ditingkatkan dan dilestarikan melalui upaya dan usaha pencegahan (preventif). "An ounce of prevention is worth a pound of cure" Mencegah lebih baik daripada mengobati. Tidak hanya sekedar sehat fisik Manusia adalah makhluk ciptaan Allah swt yang paling mulia daripada makhluk-makhluk lainnya dengan di beri karunia fisik, akal dan syahwat, kesempurnaan tersebut menjadikan makhluk yang mempunyai kekuatan fikiran dan kemampuan mengatur emosi baik dalam kehidupan pribadinya maupun dalam kehidupan sosialnya.

Berdasarkan hasil penelusuran literatur – literatur dan sumber bacaan lainnya yang kemudian dikumpulkan menjadi satu, dapat diketahui bahwa pengetahuan agama sangat penting dan sangat berpengaruh pada kehidupan manusia baik dari segi kebersihan maupun Kesehatan. Hal ini juga sudah tertulis di dalam Al-Quran dan Hadist yang menjadi pedoman hidup umat beragama islam agar senantiasa selalu menjaga diri agar terhindar dari hal – hal yang buruk yang dapat merugikan diri sendiri. *Literature review* ini sangat bermanfaat kedepannya agar bisa menjadi sumber bacaan atau sumber penelitian selanjutnya untuk mengetahui hubungan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dengan pengetahuan agama yang berkenaan dengan kebersihan dan Kesehatan karena ada 12 jurnal penelitian terbaru yang tercantum beserta pembahasannya yang sangat mudah untuk dipahami.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pencarian 12 jurnal, ditemukan bahwa 3 jurnal menggambarkan bahwa pengetahuan agama sangat mempengaruhi sikap mahasiswa dan masyarakat terhadap kebersihan dan kesehatan. Selain itu, dari hasil pencarian yang sama, terdapat 9 jurnal yang menunjukkan adanya hubungan antara penerapan hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan pengetahuan agama yang relevan dengan kebersihan dan kesehatan pada mahasiswa. Oleh karena itu, dalam upaya meningkatkan kesadaran dan tindakan PHBS, disarankan adanya kegiatan yang berkelanjutan untuk melibatkan mahasiswa agar tidak hanya memiliki pengetahuan tetapi juga melakukan tindakan PHBS. Selain itu, perlu dukungan melalui fasilitas penunjang PHBS. Untuk peneliti selanjutnya dan masyarakat umum, literature review ini dapat menjadi acuan bacaan yang berguna untuk memahami pentingnya pengetahuan agama dalam konteks PHBS.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kementrian Sosial RI. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) publikasi: Direktorat Jendral Rehabilitasi Sosial Kementerian Sosial. 2020.
2. Tentama F. Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Demi Kesejahteraan Masyarakat Kecamatan Tentang Kabupaten Semarang Jawa Tengah. *J Pemberdaya*. 2017;1(1):13–8.
3. Yanuarti E. Pengaruh Sikap Religiusitas Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Masyarakat Kabupaten Rejang Lebong. *J Kaji Keislam dan Kemasyarakatan*. 2018;3(1).
4. Khairul A. Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Prespektif Islam. *J Sagacious*. 2017;3(1).
5. Azizah N, Ardillah Y, Sari IP, Windusari Y. Kajian Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) di Lingkungan Kumuh Kota Palembang: Studi Kualitatif. *J Kesehat Lingkung Indones*. 2021;20(2):65–73.
6. Hus AR. Hadist Meniup Makanan & Minuman Panas (Kajian Ma'anii Hadist Sunan Ibn Ma'jah Nomor Indeks 3288 Melalui Pendekatan Medis). Universitas Islam Negeri Sunan Apel Makassar; 2021.
7. Saleng M, B B, M N, A A, A A, H H, et al. Clean and Healthy Living Behaviors in Makassars Muslim Family related to the Faith and Religion. *J Biomed Res Environ Sci*. 2021;2(9):833–8.
8. Fatimah, Mustika L. Pengaruh Meniup Makanan Panas Terhadap Peningkatan Jumlah Koloni Bakteri. *Ilmu Gizi*. Universitas Gadjah Mada; 2021.
9. Asidik IA. Hubungan Antara Pemahaman Materi Thaharah Dengan PHBS Mahasiswa Pendidikan Agama Islam. Universitas Islam Negeri Raden Intan; 2021.
10. Kudori M. Implementasi Pendidikan Thaharah Pada Mahasiswa Program Studi Agama Islam. Institut Agama Islam Negeri Bengkulu; 2020.
11. Asda P. Perilaku Cuci Tangan Pakai (CTPS) Dan Kejadian Penyakit Infeksi Dalam Mahasiswa Politeknik Kesehatan Makassar. *J Media Keperawatan Politek Kesehat Makassar*. 2020;11(1).
12. Suthoni M. Perspektif Hukum Islam Makan & Minum Sambil Berdiri (Studi Eksploratif Pada

- Pandangan Mahasiswa Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. Uin Syarif Hidayatullah Jakarta; 2020.
13. Nashriyah N. Pengaruh Kepercayaan Agama Terhadap Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Mahasiswa Universitas Khairun Ternate. Universitas Khairun Ternate; 2020.
  14. Indriawati R. Hubungan Pengetahuan Agama Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Mahasiswa Rantau. Universitas Sebelas Maret; 2018.
  15. Zuhriyah RI. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Mahasiswa Universitas Islam Batik Berhubungan Dengan Pengetahuan Agama Islam. Universitas Islam Batik; 2017.
  16. Ataee RA, Ataee MH, Mehrabi Tavana A, Salesi M. Bacteriological aspects of hand washing: A key for health promotion and infections control. *Int J Prev Med.* 2017;8(1).