

## **Pengaruh Metode Demonstrasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan di Lingkungan Pesantren: Tinjauan Literatur**

**Mutiara Vira Antonia<sup>1</sup>, Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani<sup>2</sup>, Nur Ayu Virginia Irawati<sup>3</sup>, Winda Trijayanthi Utama<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

<sup>2</sup>Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

<sup>3</sup>Bagian Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

<sup>4</sup>Bagian Ilmu Kedokteran Kerja, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

### **Abstrak**

Lingkungan pesantren yang memiliki kepadatan tinggi serta menghadapi berbagai tantangan sanitasi memerlukan pendidikan kesehatan yang bersifat praktis, aplikatif, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari santri. Metode demonstrasi dinilai lebih efektif dibandingkan metode ceramah karena memungkinkan santri untuk mengamati secara langsung, meniru, dan mempraktikkan keterampilan kesehatan secara nyata. Kajian ini bertujuan untuk meninjau pengaruh metode demonstrasi terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan santri melalui pendekatan *literature review*. Penelusuran artikel dilakukan menggunakan *Google Scholar* dengan kata kunci yang berkaitan dengan kesehatan, metode demonstrasi, dan pesantren. Artikel yang diseleksi merupakan penelitian empiris terindeks nasional yang dipublikasikan pada rentang tahun 2020–2025 dan memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Dari proses seleksi tersebut, diperoleh tujuh artikel yang dianalisis menggunakan pendekatan naratif. Hasil sintesis menunjukkan bahwa metode demonstrasi secara konsisten mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kesehatan santri pada berbagai topik, antara lain genital hygiene, manajemen kebersihan menstruasi, kebersihan gigi dan mulut, personal hygiene, serta pencegahan kutu rambut. Beberapa penelitian melaporkan peningkatan pengetahuan hingga lebih dari 90% serta penurunan kejadian kutu rambut mencapai 70% setelah intervensi demonstratif diberikan. Secara keseluruhan, metode demonstrasi terbukti efektif, aplikatif, dan relevan untuk diterapkan sebagai strategi utama dalam program pendidikan kesehatan di lingkungan pesantren.

**Kata kunci:** demonstrasi, pengetahuan kesehatan, pesantren, tinjauan literatur

## **The Influence of Demonstration Methods on Improving Health Knowledge in Islamic Boarding Schools: A Literature Review**

### **Abstract**

The high-density environment of Islamic boarding schools, which face various sanitation challenges, requires practical, applicable health education that is easy to implement in the daily lives of students. The demonstration method is considered more effective than the lecture method because it allows students to directly observe, imitate, and practice health skills in real life. This study aims to review the effect of the demonstration method on improving students' health knowledge through a literature review approach. Articles were searched using Google Scholar with keywords related to health, demonstration methods, and Islamic boarding schools. The selected articles were nationally indexed empirical studies published between 2020 and 2025 that met the established inclusion criteria. From this selection process, seven articles were obtained and analyzed using a narrative approach. The synthesis results show that the demonstration method is consistently able to improve the health knowledge and skills of santri on various topics, including genital hygiene, menstrual hygiene management, dental and oral hygiene, personal hygiene, and head lice prevention. Several studies reported an increase in knowledge of more than 90% and a 70% reduction in head lice incidence after the demonstrative intervention was provided. Overall, the demonstration method proved to be effective, applicable, and relevant for use as the main strategy in health education programs in Islamic boarding schools.

**Keywords:** demonstration method, health knowledge, Islamic boarding school, literature review

Korespondensi: Mutiara Vira Antonia, Bandar Lampung, HP 081279618910, viraantoniamutiara@gmail.com

### **Pendahuluan**

Remaja merupakan kelompok populasi yang sangat besar dan strategis di Indonesia. Berdasarkan Sensus Penduduk 2020, sekitar 16,47% dari 270,2 juta penduduk Indonesia adalah remaja, dan survei nasional kesehatan jiwa remaja, I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*)

menunjukkan bahwa 5,5% remaja mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, sementara sepertiga lainnya memiliki gejala yang belum memenuhi kriteria diagnosis namun menunjukkan kerentanan terhadap masalah kesehatan.<sup>1</sup> Profil kesehatan remaja Indonesia yang disusun UNICEF juga menggambarkan bahwa perilaku berisiko

seperti merokok, kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, serta dampak pandemi COVID-19 telah memperburuk kondisi kesehatan fisik dan mental remaja. Kondisi ini menegaskan pentingnya pendidikan kesehatan yang sistematis di lingkungan pendidikan, termasuk pesantren, sebagai institusi yang menjadi tempat tinggal jutaan remaja.<sup>2</sup>

Pesantren sebagai lembaga pendidikan berbasis asrama memiliki peran besar dalam pembentukan karakter sekaligus perilaku kesehatan santri. Data EMIS (*Education Management Information System*) 2015/2016 yang dikutip dalam studi Surveilans Berbasis Santri menunjukkan terdapat sekitar 28.984 pondok pesantren dengan 4.290.626 santri yang tersebar di seluruh provinsi di Indonesia. Pola hidup komunal, kepadatan hunian, serta sarana sanitasi yang terbatas menjadikan pesantren rentan terhadap penularan penyakit menular seperti diare, infeksi kulit, dan penyakit saluran pernapasan. Berbagai kajian juga menunjukkan bahwa *personal hygiene* dan sanitasi lingkungan santri masih belum optimal, sehingga dibutuhkan upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan melalui pendidikan kesehatan yang efektif.<sup>3</sup>

Sejumlah program pendidikan kesehatan di pesantren telah dilakukan, terutama terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan edukasi PHBS di Pondok Pesantren Al-Islahuddiny Lombok Barat, misalnya, terbukti meningkatkan pengetahuan dan sikap santri setelah dilakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah disertai praktik dan diskusi. Demikian pula, program promosi dan implementasi PHBS di berbagai pesantren menunjukkan bahwa penyuluhan mampu mendorong perubahan perilaku kebersihan santri, meskipun hasilnya belum merata dan sering kali masih mengandalkan metode ceramah konvensional yang berpusat pada pendidik.<sup>4,5</sup>

Pada konteks pendidikan kesehatan, metode demonstrasi dipandang sebagai salah satu strategi pembelajaran yang lebih interaktif dan berpusat pada peserta didik. Demonstrasi memungkinkan peserta mengamati secara langsung langkah-langkah tindakan kesehatan yang benar, melibatkan berbagai indera, dan mengurangi kesalahan pemahaman dibandingkan penjelasan verbal saja. Temuan serupa dilaporkan pada pendidikan kesehatan

di komunitas dan sekolah, di mana demonstrasi meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktis secara lebih bermakna dibandingkan metode ceramah semata.<sup>7</sup>

Bukti lebih konkret didapatkan dari penelitian quasi-eksperimental pada siswa sekolah dasar di Nusa Tenggara Timur yang membandingkan metode ceramah dan demonstrasi dalam edukasi cuci tangan pakai sabun. Hasilnya menunjukkan peningkatan skor pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang jauh lebih besar pada kelompok yang mendapatkan pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi dibandingkan ceramah.<sup>8</sup>

Studi lain juga menemukan bahwa penggunaan metode demonstrasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan meningkatkan capaian akademik siswa secara signifikan tanpa dipengaruhi perbedaan jenis kelamin. Temuan-temuan ini menguatkan bahwa metode demonstrasi relevan untuk meningkatkan literasi kesehatan, terutama pada kelompok usia sekolah dan remaja.<sup>9</sup>

Melihat besarnya jumlah santri, tingginya beban masalah kesehatan di lingkungan pesantren, serta masih dominannya penggunaan metode ceramah dalam pendidikan kesehatan, penerapan metode demonstrasi berpotensi menjadi strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan santri. Di pesantren, metode ini dapat diadaptasi untuk berbagai tema, mulai dari PHBS, pencegahan penyakit menular, kesehatan reproduksi, hingga kesehatan mental. Namun, kajian literatur yang secara spesifik menelaah pengaruh metode demonstrasi terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan di lingkungan pesantren masih terbatas. Oleh karena itu, Artikel review ini bertujuan untuk meninjau literatur dengan fokus pada “Pengaruh Metode Demonstrasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan di Lingkungan Pesantren”, dan mengidentifikasi kesenjangan penelitian, dan memberikan rekomendasi bagi pengembangan program promosi kesehatan yang lebih kontekstual dan efektif di pesantren.<sup>1</sup>

## Metode

Kajian ini menggunakan metode *Tinjauan Literatur* untuk menelaah pengaruh

metode demonstrasi terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan di lingkungan pesantren. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis temuan dari berbagai penelitian empiris yang relevan dalam rentang waktu tertentu. Literatur review juga memberi gambaran menyeluruh mengenai konsistensi hasil penelitian, celah penelitian sebelumnya, serta arah pengembangan intervensi pendidikan kesehatan di pesantren.

Pencarian artikel dilakukan secara sistematis menggunakan pencarian akademik *Google Scholar*. Strategi pencarian disusun menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia, yaitu “Pengetahuan Kesehatan” AND “Demonstrasi” AND “Pesantren”. Pemilihan kata kunci ini bertujuan memastikan artikel yang ditemukan sesuai dengan fokus kajian, yaitu penggunaan metode demonstrasi dalam upaya meningkatkan pengetahuan kesehatan pada santri. Kriteria inklusi ditetapkan agar artikel yang dipilih benar-benar relevan dengan tujuan penelitian. Artikel harus memenuhi syarat sebagai berikut:

1. Dipublikasikan dalam rentang tahun 2020–2025, sehingga kajian merefleksikan kondisi terkini.
2. Merupakan artikel penelitian empiris, bukan artikel tinjauan pustaka, opini, atau laporan non-riset.
3. Mengkaji topik yang berkaitan dengan pendidikan kesehatan, metode demonstrasi, dan populasi santri atau lingkungan pesantren.
4. Terindeks secara nasional, khususnya dalam sistem SINTA, untuk memastikan kualitas publikasi dan standar ilmiah yang baik.
5. Ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris dan dapat diakses dalam bentuk teks lengkap.

Selain kriteria inklusi, kriteria eksklusi juga digunakan untuk menyaring artikel yang tidak sesuai. Artikel yang tidak menyediakan data empiris, tidak menggunakan metode demonstrasi, tidak berfokus pada pengetahuan kesehatan, atau tidak melibatkan populasi pesantren dikeluarkan dari daftar. Artikel

duplikat atau yang hanya memuat abstrak juga tidak disertakan.

Proses pencarian dilakukan dalam beberapa tahap. Pertama, peneliti memasukkan kata kunci ke *Google Scholar* dan mengaktifkan filter tahun publikasi 2020–2025. Kedua, judul dan abstrak dari setiap artikel yang muncul ditinjau untuk melihat kecocokan konten dengan fokus kajian. Ketiga, artikel yang memenuhi kriteria awal diunduh dan dibaca secara menyeluruh untuk memastikan kesesuaian metodologis dan substantif. Setelah proses penyaringan dilakukan, terdapat tujuh artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan selanjutnya dijadikan bahan analisis dalam tinjauan literatur ini.

Analisis dilakukan menggunakan pendekatan naratif. Setiap artikel direview untuk melihat tujuan penelitian, desain penelitian, karakteristik responden, bentuk intervensi demonstrasi, hasil pengukuran pengetahuan kesehatan, serta temuan utamanya. Temuan dari setiap penelitian kemudian dibandingkan untuk melihat pola yang muncul secara konsisten, perbedaan antar studi, dan implikasi yang dapat ditarik untuk pengembangan pendidikan kesehatan di pesantren.

Dari ketujuh artikel yang dipilih, terlihat secara konsisten bahwa penggunaan metode demonstrasi maupun pendekatan praktis serupa memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan kesehatan pada santri di lingkungan pesantren. Setiap penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis praktik lebih efektif dibandingkan metode ceramah semata karena memungkinkan santri mengamati, meniru, dan mempraktikkan tindakan kesehatan secara langsung. Intervensi demonstratif pada berbagai topik, seperti genital hygiene, kesehatan gigi dan mulut, manajemen kebersihan menstruasi, hingga pencegahan kutu rambut, menghasilkan peningkatan pengetahuan dengan rentang yang tinggi dan perubahan perilaku lebih terukur.

**Tabel 1. Hasil Penelitian**

Peneliti (Tahun)	Daerah Penelitian		Metode		Hasil Utama
<b>Fatmawati et al.</b> <sup>10</sup>	Pondok Putri Sholihin, Gresik	Pesantren Mambaus Manyar,	Pelatihan edukasi, <b>demonstrasi</b> , tanya jawab, test	melalui simulasi, diskusi, pre–post test	Peningkatan pengetahuan santriwati dari 100% kategori kurang menjadi 92,8% kategori baik dan 7,2% cukup. Keterampilan praktik genital hygiene juga meningkat secara signifikan.
<b>Idaryati</b> <sup>11</sup>	Tiga SD Denpasar, Bali	swasta di	Penyuluhan <b>demonstrasi audiovisual</b> , desain <i>one-group pretest–posttest</i>	metode	Pengetahuan meningkat sebesar 33%. Siswa perempuan meningkat lebih tinggi (93,15%) dibandingkan laki-laki (87,3%). Metode demonstrasi audiovisual efektif memperbaiki pemahaman kesehatan gigi-mulut.
<b>Usman et al.</b> <sup>12</sup>	Pondok Hidayatullah, Sulawesi Tengah	Pesantren Palu,	Ceramah, diskusi, dan <b>demonstrasi</b> penggunaan <i>Menstrual Hygiene Management Comic Book</i>		Santriwati mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan menghadapi menarche, terutama dalam praktik kebersihan menstruasi.
<b>Andrian et al.</b> <sup>13</sup>	Pondok Pesantren Al-Madienah, Jawa Timur		Metode edukasi dan <b>demonstrasi</b> pembuatan obat alami (rebusan daun sirih merah & srikaya)		Terjadi penurunan kejadian kutu rambut sebesar 70% dalam satu bulan. Santriwati mampu membuat dan mengaplikasikan obat herbal secara mandiri.
<b>Rosidin et al.</b> <sup>14</sup>	SMK Al-Halim Garut (berbasis pesantren)		Pendidikan kesehatan melalui ceramah, diskusi, <b>demonstrasi</b> , pre–post test		Peningkatan signifikan pada rata-rata pengetahuan tentang personal hygiene setelah intervensi. Demonstrasi cuci tangan menjadi bagian paling efektif.
<b>Andriyani et al.</b> <sup>15</sup>	Pondok Darul Hidayah	Pesantren	Promosi kesehatan metode <b>simulasi</b> (mirip demonstrasi) dengan <i>one-group pretest–posttest design</i>		Pengetahuan santri meningkat dari 68% kategori baik menjadi 84% sesudah intervensi. Uji statistik menunjukkan pengaruh signifikan ( $p = 0,012$ ).
<b>Rahmatika et al.</b> <sup>16</sup>	MAS Simbang Putri & Pondok Pesantren Nurul Huda An-Najah Banat	Kulon	Program edukasi, FGD, sosialisasi, <b>demonstrasi</b> (pembuatan olahan makanan sehat)		Program intervensi meningkatkan pengetahuan santri mengenai kesehatan reproduksi, kesehatan mental, dan PHBS. Partisipasi aktif santri sangat tinggi.

**Metode Demonstrasi Sangat Efektif Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan**

Hasil dari ketujuh artikel menunjukkan bahwa metode demonstrasi merupakan pendekatan yang sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kesehatan pada santri di lingkungan pesantren. Efektivitas ini terlihat pada berbagai bentuk intervensi yang melibatkan praktik langsung, pengamatan, dan keterlibatan aktif peserta. Pada edukasi *genital hygiene*, misalnya, Fatmawati et al. melaporkan bahwa sebelum pelatihan seluruh peserta berada pada kategori pengetahuan kurang, namun setelah intervensi berbasis edukasi, simulasi, dan demonstrasi, pengetahuan santriwati meningkat secara drastis menjadi 92,8% kategori baik dan 7,2% kategori cukup, disertai peningkatan signifikan pada keterampilan praktik kebersihan area genital. Temuan ini memperlihatkan bahwa demonstrasi mampu

menjembatani kesenjangan antara pengetahuan teoritis dan kemampuan praktik yang sebelumnya belum dimiliki peserta.<sup>10</sup>

Efektivitas serupa juga tampak pada intervensi pembuatan obat herbal untuk mengatasi kutu rambut yang dilakukan oleh Andrian et al. Melalui demonstrasi cara pembuatan dan pengaplikasian ramuan daun sirih merah, daun srikaya, dan minyak kelapa, program ini mampu menurunkan angka kejadian kutu rambut sebesar 70% dalam satu bulan. Santriwati tidak hanya memahami materi secara kognitif, tetapi juga mampu memproduksi dan menggunakan ramuan secara mandiri, menunjukkan adanya transfer keterampilan praktis yang kuat dari kegiatan demonstratif. Keberhasilan ini menggarisbawahi bahwa metode demonstrasi sangat sesuai diterapkan pada topik kesehatan yang membutuhkan pemahaman prosedural dan keterampilan teknis.<sup>13</sup>

Pada pendidikan kesehatan gigi, efektivitas metode demonstrasi juga terlihat

jelas. Andriyani et al. menggunakan simulasi menyikat gigi sebagai bentuk demonstrasi, dan hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan dengan  $p = 0,012$ . Setelah intervensi, persentase santri dengan pengetahuan kategori baik meningkat dari 68% menjadi 84%.<sup>15</sup>

Hasil ini menegaskan bahwa demonstrasi dapat meningkatkan pemahaman peserta pada keterampilan motorik spesifik yang tidak efektif jika hanya disampaikan melalui ceramah. Temuan dari Idaryati juga memperkuat hal ini, di mana kombinasi demonstrasi dan media audiovisual meningkatkan pengetahuan siswa hingga 33%, terutama karena peserta dapat melihat contoh langsung dan langsung mempraktikkannya.

#### **Pesantren Sebagai Lingkungan Komunal Membutuhkan Pembelajaran Praktis**

Lingkungan pesantren memiliki karakteristik komunal yang unik, di mana santri hidup, belajar, dan berinteraksi dalam satu kawasan secara intensif. Kondisi ini membawa implikasi besar terhadap perilaku kesehatan, karena praktik kebersihan individu dan sanitasi lingkungan berpotensi memengaruhi keseluruhan komunitas. Berdasarkan sintesis tujuh artikel yang dianalisis, tampak jelas bahwa pesantren membutuhkan model pembelajaran kesehatan yang bersifat praktis dan aplikatif, bukan hanya edukasi teoritis. Hal ini terlihat dari konsistensi temuan penelitian yang menunjukkan bahwa santri lebih mudah memahami, mengingat, dan menerapkan perilaku kesehatan ketika pendidik menggunakan pendekatan demonstrasi, simulasi, alat peraga, dan praktik langsung.

Fatmawati et al. menegaskan bahwa edukasi genital hygiene yang dilakukan di Pondok Pesantren Mambaus Sholihin menghasilkan peningkatan pengetahuan yang sangat tinggi setelah pelatihan dilakukan melalui rangkaian metode ceramah, simulasi, dan demonstrasi. Santriwati tidak hanya mengetahui konsep kesehatan reproduksi, tetapi juga mampu mempraktikkan cara mencuci area genital, memilih jenis pakaian dalam yang tepat, hingga melakukan tes pH vagina menggunakan alat peraga.

Temuan ini menunjukkan bahwa praktik langsung sangat diperlukan karena banyak aspek kesehatan reproduksi bersifat sensitif dan tidak dapat dipahami secara optimal hanya melalui penjelasan verbal. Lingkungan pesantren yang padat dan sering kali minim fasilitas sanitasi semakin menambah urgensi pendampingan praktik langsung agar santri dapat menerapkan perilaku higienis yang tepat dalam kehidupan sehari-hari.

Hal serupa juga ditunjukkan oleh penelitian Andriyani et al. pada edukasi kesehatan gigi melalui metode simulasi menyikat gigi. Santri yang sebelumnya kurang memahami teknik menyikat gigi yang benar mengalami peningkatan pengetahuan setelah intervensi, terutama karena mereka dapat mengamati praktik secara langsung dan mempraktikkannya kembali.<sup>15</sup>

Temuan ini memperkuat bahwa pesantren memerlukan pembelajaran yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga repetitif dan berorientasi pada keterampilan agar menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Karena kegiatan di pesantren berlangsung sepanjang hari, santri memerlukan edukasi kesehatan yang disisipkan dalam rutinitas mereka, bukan sekadar penyuluhan sekali waktu.

Studi lain yang menyoroti praktik langsung adalah penelitian Andrian et al., yang melibatkan demonstrasi pembuatan obat herbal untuk mengatasi kutu rambut. Sebagai komunitas yang hidup bersama dalam asrama, santri memiliki risiko tinggi terhadap penularan pedikulosis. Dengan mengajak santri membuat ramuan dari daun sirih merah, daun srikaya, dan minyak kelapa, intervensi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga memberdayakan mereka untuk melakukan pencegahan dan pengobatan secara mandiri. Program tersebut menghasilkan penurunan kasus kutu rambut sebesar 70%, menunjukkan efektivitas pendekatan berbasis praktik di lingkungan komunal.<sup>13</sup>

Selain itu, penggunaan media demonstratif juga menjadi faktor penting dalam pembelajaran kesehatan di pesantren. Studi oleh Idaryati menunjukkan bahwa kombinasi demonstrasi dan audiovisual meningkatkan pemahaman siswa hingga 33%, terutama karena media visual mampu

menjelaskan konsep abstrak menjadi lebih konkret dan menarik perhatian peserta.<sup>11</sup>

Dalam konteks pesantren, di mana jadwal kegiatan padat dan santri sering mengalami kejenuhan belajar, penggunaan media edukasi yang variatif sangat membantu meningkatkan efektivitas penyampaian materi kesehatan. Hal ini sejalan dengan temuan Rosidin et al., yang melaporkan bahwa demonstrasi enam langkah mencuci tangan membuat siswa lebih mudah mengingat dan mempraktikkan teknik yang benar dibanding sekadar mendengarkan ceramah. Disamping itu, kegiatan berbasis diskusi kelompok dan demonstrasi makanan sehat pada penelitian Rahmatika et al. membantu meningkatkan pemahaman santri mengenai PHBS dan kesehatan reproduksi. Pembelajaran yang interaktif membuat santri berani berpendapat dan bertanya, sehingga tercipta lingkungan belajar yang lebih terbuka dan partisipatif.<sup>14,16</sup>

#### **Demonstrasi Membantu Memahami Konsep Kesehatan Yang Sulit Dijelaskan Dengan Ceramah**

Demonstrasi sebagai metode pendidikan kesehatan memiliki keunggulan penting karena mampu menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik, terutama pada konsep-konsep kesehatan yang sulit dijelaskan hanya melalui ceramah. Di lingkungan pesantren, banyak perilaku kesehatan yang bersifat sensitif, teknis, atau membutuhkan ketepatan prosedural, sehingga santri memerlukan contoh konkret agar dapat memahami langkah-langkah yang benar. Hal ini tercermin secara kuat dalam temuan dari tujuh artikel yang dikaji, di mana demonstrasi terbukti lebih efektif dibandingkan metode ceramah semata, terutama untuk topik-topik yang berkaitan dengan kebersihan tubuh, pencegahan penyakit, dan keterampilan kesehatan sehari-hari.

Salah satu contoh yang paling menonjol adalah demonstrasi cara mencuci area genital. Pada penelitian Fatmawati et al., santriwati mengikuti pelatihan genital hygiene melalui rangkaian edukasi, simulasi, dan demonstrasi yang mencakup cara membersihkan area genital, memilih pakaian dalam yang tepat, serta melakukan tes pH vagina. Sebelum pelatihan, seluruh peserta berada pada

kategori pengetahuan kurang, namun setelah intervensi, pengetahuan meningkat hingga 92,8% kategori baik dan 7,2% kategori cukup.<sup>10</sup>

Peningkatan drastis ini menunjukkan bahwa santriwati membutuhkan contoh langsung untuk memahami perilaku higienis yang tepat. Topik seperti kebersihan organ reproduksi sulit dijelaskan melalui ceramah karena melibatkan prosedur detail yang bersifat privat dan membutuhkan visualisasi. Dengan demonstrasi, santri dapat melihat langkah-langkah secara konkret sehingga lebih percaya diri untuk menerapkannya secara mandiri.<sup>17</sup>

Demonstrasi juga sangat membantu pada topik pembuatan ramuan anti-kutu yang diteliti oleh Andrian et al. Kutu rambut merupakan masalah umum di pesantren karena pola hidup komunal. Melalui demonstrasi pembuatan obat herbal dari daun sirih merah, daun srikaya, dan minyak kelapa, santriwati belajar mencampur, merebus, hingga mengaplikasikan ramuan tersebut. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menghasilkan perubahan langsung berupa penurunan kejadian kutu rambut hingga 70%. Hasil ini membuktikan bahwa pemahaman prosedural baru dapat dicapai melalui praktik langsung, karena santri melihat bagaimana bahan alami diproses dan bagaimana cara aplikasi yang benar. Ceramah tidak akan menghasilkan dampak yang sama, mengingat pembuatan ramuan herbal melibatkan motorik halus, pengamatan warna dan tekstur, serta teknik aplikasi yang harus dicontohkan secara langsung.<sup>18</sup>

Pada aspek kebersihan gigi dan mulut, demonstrasi cara menyikat gigi yang benar juga menunjukkan efektivitas signifikan. Andriyani et al. menunjukkan bahwa setelah dilakukan simulasi, yang merupakan bentuk demonstrasi, jumlah santri dengan pengetahuan baik meningkat dari 68% menjadi 84%, dengan hasil uji statistik  $p = 0,012$ . Teknik menyikat gigi yang benar merupakan keterampilan motorik yang tidak dapat dipahami hanya melalui penjelasan verbal. Dengan memperlihatkan sudut sikat, gerakan tangan, dan durasi menyikat, santri dapat meniru dan mempraktikkan teknik yang tepat. Hal ini membuktikan bahwa

demonstrasi sangat penting untuk pembelajaran berbasis keterampilan.<sup>18</sup>

Persiapan menghadapi menarche juga menjadi salah satu contoh topik yang membutuhkan metode demonstratif. Usman et al. menunjukkan bahwa penggunaan *Menstrual Hygiene Management Comic Book* yang dipadukan dengan ceramah dan demonstrasi dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan santriwati dalam mengelola kebersihan menstruasi. Edukasi ini melibatkan demonstrasi penggunaan pembalut, cara mengganti pembalut dengan benar, serta langkah kebersihan setelah menstruasi. Pemahaman seperti ini sulit disampaikan melalui ceramah saja karena membutuhkan visualisasi dan contoh langsung mengenai alat, posisi tubuh, dan langkah-langkah yang aman.<sup>19</sup>

Secara keseluruhan, temuan dari ketujuh artikel menegaskan bahwa demonstrasi memainkan peran penting dalam membantu santri memahami konsep kesehatan yang bersifat teknis, sensitif, atau prosedural. Ketika ceramah hanya mampu menyampaikan informasi, demonstrasi memungkinkan santri melihat, meniru, dan mempraktikkan perilaku kesehatan secara lengkap sehingga menghasilkan perubahan yang lebih mendalam dan berkelanjutan.<sup>18</sup>

## Simpulan

Berdasarkan keseluruhan hasil sintesis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi terbukti efektif dan relevan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan kesehatan santri di lingkungan pesantren. Lingkungan pesantren yang bersifat komunal membutuhkan pendekatan pembelajaran yang aplikatif, interaktif, dan mudah dipahami, sehingga demonstrasi mampu menjawab kebutuhan tersebut dengan memberikan pengalaman belajar langsung yang tidak dapat dicapai melalui ceramah saja. Berbagai topik kesehatan seperti *genital hygiene*, persiapan menghadapi menarche, teknik menyikat gigi yang benar, hingga pembuatan ramuan anti-kutu menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan kemampuan praktik santri setelah intervensi demonstratif diberikan. Selain menghasilkan perubahan perilaku yang lebih bertahan lama, metode ini juga

memperkuat keterlibatan aktif santri melalui praktik nyata, media visual, dan pendampingan berkelanjutan.

## Ringkasan

Metode demonstrasi secara teoretis merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan observasi dan praktik langsung sehingga lebih efektif dalam menjelaskan keterampilan prosedural dibandingkan ceramah. Kajian ini mensintesis tujuh penelitian terindeks nasional tahun 2020–2025 dan menunjukkan bahwa demonstrasi konsisten meningkatkan pengetahuan kesehatan pada berbagai topik, termasuk kebersihan diri, kesehatan reproduksi, kesehatan gigi, dan pencegahan penyakit.

Beberapa studi melaporkan peningkatan pengetahuan hingga lebih dari 90% serta keberhasilan praktik seperti penurunan kasus kutu rambut hingga 70%. Temuan ini menegaskan bahwa metode demonstrasi efektif memperkuat pemahaman konseptual sekaligus keterampilan praktik, sehingga layak dijadikan strategi utama dalam pendidikan kesehatan.

## Daftar Pustaka

1. Wahdi AE, Wilopo SA, Erskine HE. 122. The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia – National Mental Health Survey (I-NAMHS). *J Adolesc Heal*. Maret 2023;72(3):S70.
2. UNICEF. Adolescent Profile 2021. 2021.
3. Joni J, Gustaman RA, Setiyono A, Marlina L, Ulfah Khofifah S, Destiati D. Surveilans Berbasis Santri: Strategi Meningkatkan Derajat Kesehatan di Pondok Pesantren. *J Abdimas Jatibara*. Februari 2024;2(2):67.
4. Purnamasari NP, Ambarwati A. Edukasi Kesehatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Santri Pondok Pesantren Al-Islahuddiny, Kediri, Kabupaten Lombok Barat. *Abdi Geomedisains*. 2024;3(2):106–9.
5. Ma'rifah AN, Legita YF, Azika A, Sugiatmi. Promosi dan Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Kalangan Santri Pondok Pesantren Al-Furqon, Kecamatan Serangpanjang, Kabupaten Subang. *Pros Semin Nas LPPM IMJ*. 2023;
6. Ratodi M, Zubaidah T, Marlinae L. Mental Health Resilience Among Santri: A Salutogenic Perspective on Psychological

- Well-Being in Pesantren Muhamad. J Promkes. 2025;13(SI2):101–7.
7. Haiya NN, Ardian I, Marfu'ah S. The Demonstration and Audiovisual Health Education Package (Demavi) Could Affect the Housewives' Knowledge of First-Aid in Burns. J Ners. 2020;15(1 Special Issue):429–32.
8. Polly JY, Nayoan CR, Limbu R, Marni M. Demonstration Method Better Increased Knowledge, Attitude, and Skills on Hand Washing With Soap in Elementary School Students. J Public Heal Trop Coast Reg. 2024;7(3):249–55.
9. Obafemi KE, Olayinka Obafemi T, Yakubu FM. Effect of Demonstration Method on Primary School Pupils' Academic Achievement in Physical and Health Education ASEAN Journal of Physical Education and Sport Science. ASEAN J Phys Educ Sport Sci. 2023;2(2):99–104.
10. Fatmawati L, Istiroha, Bariroh S. Edukasi Genital Hygiene Dan Kemampuan Deteksi Dini Keputihan Patologis Bagi Santriwati Pondok Pesantren Putri Mambaus Sholihin Di Kecamatan Manyar, Gresik. Bul Ilm Nagari Membangun. 2024;7(4):433–42.
11. Idaryati NP. Kombinasi Metode Penyuluhan Demonstrasi Audiovisual Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa. Med Kartika J Kedokt dan Kesehat. 2024;7(Volume 7 No 1):24–33.
12. Usman H, Tondong HI, Kuswanti F. Upaya Menghadapi Menarche dengan Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Menstrual Hygiene Management Comic Book Di Pondok Pesantren Hidayatullah. J ABDINUS J Pengabdian Nusan. April 2022;6(2):475–85.
13. Ramadhani FD, Andrian BK, Noviana I. Pengaruh Rebusan Daun Sirih Merah dan Daun Srikaya terhadap Kutu Rambut Santriwati di Pondok Pesantren Al-Madienah Jombang Jawa Timur. J Abdi Masy Indones. September 2024;4(5):1255–62.
14. Rosidin U, Sumarni N, Suhendar I. Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Pada Siswa SMK Al Halim Garut. J Abdmias BSI. 2021;4(2):181–90.
15. Andriyani D, Arianto, Meilendra K. Efektifitas Metode Simulasi terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut pada Santri. J Kesehat. 2022;13(2):378–83.
16. Rahmatika S, Akmalia NZ, Mutiafani A, Abidah Q, Fazaira SA, Wati NR, et al. Strategi Promosi Kesehatan: Upaya Menuju Santri Sehat di MAS Simbang Kulon Putri. Abdimas Galuh. 2025;7(2):32–8.
17. Sunaryo. Pelatihan Hygiene Personal Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara. 2023;4(3)
18. Andrian BK, Ramadhani FD, Noviana I. Pengaruh Rebusan Daun Sirih Merah dan Daun Srikaya terhadap Kutu Rambut Santriwati di Pondok Pesantren Al-Madienah Jombang Jawa Timur. Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia. 2024;4(5), 1255–1262.
19. Usman H, Imelda H. Upaya Menghadapi Menarche dengan Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Komik Menstrual Hygiene Management Di Pondok Pesantren Hidayatullah. Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara. 2022;6(2), 475–485.