



MODUL EDUKASI VULVA HYGIENE

Kenali, Rawat, dan Jaga Kesehatan Organ Reproduksi untuk Mencegah Infeksi Saluran Kemih

Panduan Praktis bagi Santri Putri

Program Pengabdian kepada Masyarakat

“Penguatan Kapasitas Santri Putri dalam Penerapan
Vulva Hygiene sebagai Upaya Pencegahan Infeksi
Saluran Kemih di Pesantren Roudlotul Muta'allimin,
Kabupaten Kendal”

UNIVERSITAS TELOGOREJO SEMARANG

2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas tersusunnya Modul Edukasi Vulva Hygiene bagi Santri Putri. Modul ini disusun sebagai salah satu media pembelajaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Pesantren Roudlotul Muta'allimin, Kabupaten Kendal.

Masa remaja merupakan tahap penting dalam kehidupan seorang perempuan. Pada masa ini terjadi berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berkaitan dengan perkembangan organ reproduksi. Pengetahuan yang benar mengenai cara merawat organ reproduksi menjadi bagian penting dalam membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat.

Vulva merupakan bagian luar dari organ reproduksi perempuan yang perlu dirawat dengan cara yang tepat. Kebiasaan membersihkan area genital secara benar, menjaga kebersihan saat menstruasi, menggunakan pakaian dalam yang bersih dan nyaman, serta menerapkan kebiasaan hidup bersih dapat membantu menjaga kesehatan area genital dan mendukung upaya pencegahan gangguan kesehatan, termasuk infeksi saluran kemih.

Modul ini disusun dengan bahasa sederhana dan dilengkapi dengan panduan praktik, contoh situasi sehari-hari, aktivitas, checklist, serta ruang refleksi.

Dengan demikian, santri tidak hanya diharapkan memahami materi, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Semoga modul ini dapat menjadi media pembelajaran yang bermanfaat bagi santri putri dan dapat digunakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya membangun lingkungan pesantren yang sehat.

Semarang, 2026
Tim Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Telogorejo Semarang

DAFTAR ISI

1. Kata Pengantar
2. Petunjuk Penggunaan Modul
3. Tujuan Pembelajaran
4. Bab I Mengenal Kesehatan Reproduksi Remaja Putri
5. Bab II Mengenal Vulva Hygiene
6. Bab III Praktik Vulva Hygiene yang Benar
7. Bab IV Vulva Hygiene Saat Menstruasi
8. Bab V Mengenal Infeksi Saluran Kemih
9. Bab VI Menjaga Vulva Hygiene di Lingkungan Pesantren
10. Bab VII Yuk, Periksa Kebiasaanmu!
11. Bab VIII Menjadi Peer Agent Kesehatan
12. Bab IX Aktivitas dan Permainan Edukatif
13. Bab X Pesan Kunci untuk Diingat
14. Kesimpulan
15. Glosarium
16. Daftar Pustaka
17. Identitas Pemilik Modul

18. Komitmen Saya

PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

Modul ini dirancang untuk membantu santri putri mempelajari dan menerapkan kebiasaan vulva hygiene secara mandiri. Modul dapat digunakan dalam kegiatan edukasi bersama tenaga kesehatan atau tim pengabdian maupun digunakan secara mandiri.

1. Bacalah materi secara berurutan.
2. Perhatikan gambar atau ilustrasi praktik yang diberikan.
3. Ikuti langkah praktik vulva hygiene secara perlahan.
4. Kerjakan aktivitas dan pertanyaan refleksi.
5. Gunakan checklist untuk memantau kebiasaan sehari-hari.
6. Diskusikan hal yang belum dipahami dengan pendamping atau tenaga kesehatan.
7. Jika menjadi peer agent, gunakan modul ini sebagai salah satu sumber dalam memberikan edukasi kepada teman.

Ingat: modul ini merupakan media edukasi. Jika mengalami keluhan kesehatan yang menetap atau mengganggu aktivitas, konsultasikan kepada tenaga kesehatan.

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Menjelaskan pengertian kesehatan reproduksi pada remaja putri.
2. Mengenali bagian dasar organ reproduksi perempuan, khususnya vulva.
3. Menjelaskan pengertian dan pentingnya vulva hygiene.
4. Menjelaskan cara membersihkan area vulva dengan benar.
5. Menerapkan kebiasaan menjaga kebersihan area genital dalam kehidupan sehari-hari.
6. Menerapkan kebersihan genital selama menstruasi.
7. Mengenali faktor yang dapat meningkatkan risiko gangguan saluran kemih.
8. Mengenali tanda dan gejala yang perlu mendapatkan perhatian tenaga kesehatan.
9. Menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat di lingkungan pesantren.
10. Berperan sebagai teman sebaya yang membantu menyebarkan informasi kesehatan secara benar.

BAB I — MENGENAL KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA PUTRI

APA ITU KESEHATAN REPRODUKSI?

Kesehatan reproduksi merupakan bagian penting dari kesehatan seseorang. Pada remaja putri, kesehatan reproduksi berkaitan dengan kemampuan untuk memahami perubahan tubuh,

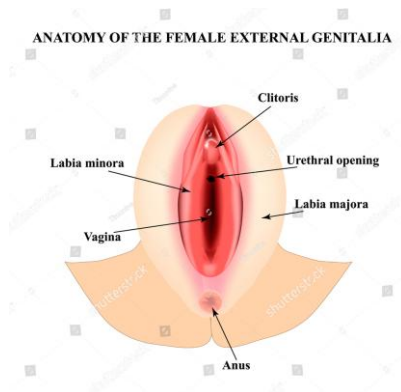
menjaga kebersihan organ reproduksi, memahami menstruasi, serta membentuk kebiasaan yang mendukung kesehatan.

Mengenal tubuh sendiri bukanlah hal yang memalukan. Pengetahuan yang benar justru membantu seorang remaja mengambil keputusan yang lebih baik dalam menjaga kesehatan dirinya.

MENGENAL ORGAN REPRODUKSI PEREMPUAN

Organ reproduksi perempuan terdiri atas bagian internal dan eksternal.

Bagian eksternal yang dapat dilihat dari luar disebut vulva. Vulva meliputi beberapa bagian, antara lain:



MENGAPA REMAJA PERLU MENGENAL VULVA?

Mengenal vulva membantu remaja memahami perubahan tubuh, menjaga kebersihan dengan benar, mengenali kondisi yang tidak biasa, menghindari kebiasaan yang dapat mengganggu kesehatan, dan mengetahui kapan perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

MITOS ATAU FAKTA?

Pernyataan: Membersihkan area genital harus dilakukan dengan cara yang keras agar benar-benar bersih.

Jawaban: Tidak tepat. Area genital perlu dibersihkan dengan lembut. Membersihkan terlalu keras dapat menyebabkan iritasi.

Pernyataan: Kebersihan saat menstruasi perlu mendapat perhatian lebih.

Jawaban: Benar. Saat menstruasi, kebersihan diri perlu dijaga untuk membantu menjaga kenyamanan dan kesehatan.

AKTIVITAS 1

Tuliskan tiga hal baru yang Anda pelajari tentang kesehatan reproduksi.

1.

.....
.....

2.

.....
.....

3.

.....
.....

Kesan dan pesan:

.....

BAB II — MENGENAL VULVA HYGIENE

APA ITU VULVA HYGIENE?

Vulva hygiene adalah serangkaian kebiasaan menjaga kebersihan area vulva dengan cara yang tepat untuk membantu menjaga kesehatan dan kenyamanan organ genital perempuan.

Vulva hygiene bukan berarti membersihkan area genital secara berlebihan. Prinsip utamanya adalah bersih, lembut, kering, dan dilakukan secara teratur.

MENGAPA VULVA HYGIENE PENTING?

Kebiasaan menjaga kebersihan vulva penting karena area genital berhubungan dengan aktivitas sehari-hari seperti buang air kecil, buang air besar, menstruasi, berkeringat, mandi, dan menggunakan pakaian dalam.

PRINSIP DASAR VULVA HYGIENE?

Bersih: bersihkan area genital secara teratur.

Lembut: hindari menggosok area genital dengan keras.

Kering: setelah membersihkan area genital, pastikan area tersebut tidak dibiarkan lembap.

Teratur: lakukan kebiasaan kebersihan secara konsisten.

HAL YANG PERLU DIHINDARI

Menggosok area genital secara berlebihan.

Menggunakan bahan yang menyebabkan iritasi.

Menggunakan pakaian dalam yang lembap.

Membiarkan pakaian dalam terlalu lama dalam kondisi berkeringat.

Menggunakan handuk atau pakaian dalam secara bergantian.

Mengabaikan keluhan kesehatan yang menetap.

BAB III — PRAKTIK VULVA HYGIENE YANG BENAR

KAPAN PERLU MEMBERSIHKAN AREA VULVA?

- Setelah buang air kecil
- Setelah buang air besar
- Ketika mandi
- Setelah berkeringat
- Setelah melakukan aktivitas fisik
- Selama menstruasi
- Ketika pakaian dalam terasa lembap atau kotor.

CARA MEMBERSIHKAN AREA VULVA

Langkah 1 — Persiapkan diri: pastikan tangan dalam keadaan bersih.

Langkah 2 — Bersihkan secara lembut: bersihkan bagian luar genital dengan air bersih.

Langkah 3 — Perhatikan arah membersihkan: setelah buang air kecil atau buang air besar, lakukan pembersihan dengan arah dari depan ke belakang.

Langkah 4 — Keringkan: keringkan area genital dengan cara yang lembut.

Langkah 5 — Gunakan pakaian dalam bersih: gunakan pakaian dalam yang bersih dan nyaman.

KEBIASAAN SETELAH BUANG AIR KECIL

- Bersihkan area genital
- Lakukan dari arah depan ke belakang
- Keringkan dengan lembut
- Kenakan kembali pakaian dalam yang bersih dan kering.

KEBIASAAN SETELAH BUANG AIR BESAR

- Bersihkan area anus dan sekitarnya
- Hindari membersihkan dari belakang ke depan
- Pastikan area tetap bersih
- Keringkan dengan baik
- Cuci tangan setelah selesai.

MENJAGA KEBERSIHAN PAKAIAN DALAM

Pakaian dalam perlu diganti secara teratur, dalam kondisi bersih dan kering, tidak digunakan secara bergantian, serta segera diganti jika terasa basah atau lembap.

CHECKLIST PRAKTIK

Kebiasaan	Sudah	Belum
Mencuci tangan sebelum/setelah membersihkan diri	☐	☐
Membersihkan area genital dengan lembut	☐	☐
Membersihkan dari depan ke belakang	☐	☐
Mengeringkan area genital	☐	☐
Menggunakan pakaian dalam bersih	☐	☐
Mengganti pakaian dalam ketika	☐	☐

lembap		
--------	--	--

BAB IV — VULVA HYGIENE SAAT MENSTRUASI

MENGENAL MENSTRUASI

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi pada perempuan sebagai bagian dari sistem reproduksi. Menstruasi merupakan hal normal yang dialami oleh perempuan selama masa reproduktif.

KEBIASAAN BERSIH SAAT MENSTRUASI

- Gunakan pembalut yang sesuai dan bersih
- Ganti pembalut secara teratur sesuai kebutuhan
- Bersihkan area genital dengan lembut
- Pastikan area genital tetap kering
- Gunakan pakaian dalam yang bersih
- Buang pembalut bekas pada tempat yang sesuai
- Cuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut.

MENGAPA PEMBALUT PERLU DIGANTI?

Pembalut yang digunakan terlalu lama dapat menjadi lembap dan tidak nyaman. Penggantian pembalut secara teratur merupakan bagian dari kebiasaan menjaga kebersihan selama menstruasi.

KEBERSIHAN SAAT BERADA DI PESANTREN

- Membawa persediaan pembalut
- Menyimpan pembalut pada tempat yang bersih
- Membawa kantong untuk membungkus pembalut bekas
- Menjaga kebersihan kamar mandi
- Tidak membuang pembalut sembarangan
- Mencuci tangan setelah mengganti pembalut.

AKTIVITAS 2 — RENCANA KEBERSIHAN MENSTRUASI

Kebutuhan	Sudah tersedia	Perlu disiapkan
Pembalut	☐	☐
Pakaian dalam cadangan	☐	☐
Kantong pembungkus	☐	☐
Tisu/perlengkapan kebersihan	☐	☐

--	--	--

BAB V — MENGENAL INFEKSI SALURAN KEMIH

APA ITU INFEKSI SALURAN KEMIH?

Infeksi saluran kemih atau ISK merupakan infeksi yang terjadi pada bagian saluran kemih. Saluran kemih meliputi organ yang berperan dalam pembentukan dan pengeluaran urine.

MENGAPA PEREMPUAN PERLU MEMPERHATIKAN KESEHATAN SALURAN KEMIH?

Perempuan memiliki kondisi anatomi yang menyebabkan saluran kemih lebih dekat dengan area genital dan anus. Oleh karena itu, kebiasaan menjaga kebersihan menjadi salah satu bagian penting dalam menjaga kesehatan saluran kemih.

FAKTOR YANG PERLU DIPERHATIKAN

- Kebersihan genital yang kurang baik
- Cara membersihkan setelah buang air yang tidak tepat
- Kebiasaan menahan buang air kecil

- Kurang memperhatikan kebersihan diri
- Kondisi pakaian dalam yang lembap
- Kebersihan toilet yang kurang terjaga.

TANDA DAN GEJALA YANG PERLU DIPERHATIKAN

- Rasa nyeri atau perih saat buang air kecil
- Buang air kecil lebih sering
- Rasa ingin buang air kecil secara terus-menerus
- Urine tampak berbeda dari biasanya
- Rasa tidak nyaman pada bagian bawah perut.

APA YANG DAPAT KITA LAKUKAN?

- Menjaga kebersihan genital
- Menerapkan cara membersihkan yang benar
- Tidak menahan buang air kecil
- Menjaga kebersihan pakaian dalam
- Memperhatikan kebersihan toilet
- Menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat.

BAB VI — MENJAGA VULVA HYGIENE DI LINGKUNGAN PESANTREN

SAAT MENGGUNAKAN TOILET

- Perhatikan kondisi kebersihan toilet
- Siapkan perlengkapan yang diperlukan
- Bersihkan area yang digunakan
- Jangan meninggalkan sampah
- Buang pembalut pada tempat yang tersedia
- Cuci tangan.

JANGAN BERBAGI BARANG PRIBADI

Barang pribadi seperti pakaian dalam dan handuk sebaiknya tidak digunakan secara bergantian.

SAAT BERAKTIVITAS DAN BERKERINGAT

Aktivitas di lingkungan pesantren dapat menyebabkan tubuh berkeringat. Setelah aktivitas berat, perhatikan kebersihan tubuh dan gunakan pakaian yang bersih dan kering.

MENJAGA KEBERSIHAN BERSAMA

Kebersihan bukan hanya tanggung jawab individu. Santri dapat saling mengingatkan dengan cara yang sopan dan tidak memperlakukan teman.

BAB VII — YUK, PERIKSA KEBIASAANMU!

CHECKLIST KEBIASAAN HARIAN

Gunakan checklist pada tabel untuk mengenali kebiasaan yang sudah baik dan kebiasaan yang masih perlu diperbaiki.

REFLEKSI DIRI

Tuliskan kebiasaan yang sudah dilakukan dengan baik, kebiasaan yang ingin diperbaiki, dan komitmen selama tujuh hari ke depan.

No	Kebiasaan	Ya	Belum
1	Saya menjaga kebersihan area genital secara teratur	☐	☐
2	Saya membersihkan dari depan ke belakang setelah BAB	☐	☐
3	Saya menjaga area genital tetap kering	☐	☐
4	Saya menggunakan	☐	☐

	pakaian dalam yang bersih		
5	Saya mengganti pakaian dalam jika lembap	☐	☐
6	Saya menjaga kebersihan saat menstruasi	☐	☐
7	Saya menjaga kebersihan toilet setelah digunakan	☐	☐
8	Saya tidak menggunakan barang pribadi milik orang lain	☐	☐
9	Saya memperhatikan keluhan saat buang air kecil	☐	☐
10	Saya bersedia berkonsultasi jika mengalami keluhan kesehatan	☐	☐

Kebiasaan yang sudah saya lakukan dengan baik:

.....

Kebiasaan yang ingin saya perbaiki:

.....

Komitmen saya selama 7 hari ke depan:

.....

BAB VIII — MENJADI PEER AGENT KESEHATAN

APA ITU PEER AGENT?

Peer agent adalah santri yang mendapatkan penguatan pengetahuan dan keterampilan sehingga dapat membantu menyampaikan informasi kesehatan kepada teman sebaya.

MENGAPA PEER AGENT DIBUTUHKAN?

Teman sebaya dapat menjadi sumber dukungan yang dekat dengan kehidupan santri sehari-hari. Peer agent dapat membantu mengingatkan kebiasaan hidup bersih, menyampaikan informasi yang benar, mengajak teman mengikuti kegiatan kesehatan, membantu menciptakan lingkungan yang peduli terhadap kesehatan, dan menjadi penghubung antara santri dan pendamping atau tenaga kesehatan.

TUGAS PEER AGENT

- Membaca dan memahami modul
- Menyampaikan pesan kesehatan dengan bahasa sederhana
- Memberikan contoh kebiasaan yang baik
- Mengingatkan teman dengan cara yang sopan
- Tidak menyebarkan informasi yang belum jelas kebenarannya
- Mengarahkan teman kepada tenaga kesehatan jika terdapat keluhan yang membutuhkan pemeriksaan.

BATASAN PEER AGENT

Peer agent bukan pengganti tenaga kesehatan. Peer agent tidak bertugas mendiagnosis penyakit, menentukan obat, memberikan pengobatan, atau

menyebarkan kondisi pribadi teman kepada orang lain.

PRINSIP KOMUNIKASI PEER AGENT

Gunakan prinsip: Dengar – Pahami – Hargai – Sampaikan – Arahkan. Jangan mempermalukan teman. Jangan menyebarkan cerita pribadi teman. Jangan memberikan informasi yang belum diketahui kebenarannya.

BAB IX — AKTIVITAS DAN PERMAINAN EDUKATIF

AKTIVITAS 1 — BENAR ATAU SALAH?

Vulva merupakan bagian luar organ genital perempuan.

Membersihkan area genital harus dilakukan dengan keras.

Membersihkan dari depan ke belakang merupakan kebiasaan yang perlu diterapkan setelah BAB.

Pakaian dalam yang lembap sebaiknya dibiarkan sampai kering sendiri di tubuh.

Kebersihan menstruasi merupakan bagian dari vulva hygiene.

Peer agent boleh menentukan obat untuk temannya.

AKTIVITAS 2 — SUSUN LANGKAH

- Susun langkah: membersihkan area genital dengan lembut
- Mencuci tangan
- Mengeringkan area genital
- Menggunakan pakaian dalam bersih.

AKTIVITAS 3 — STUDI KASUS

Siti merupakan santri yang tinggal di pesantren. Setelah buang air besar, Siti membersihkan dirinya dari arah belakang ke depan karena menurutnya cara tersebut lebih mudah.

Pertanyaan: Apa yang perlu diperbaiki? Mengapa perlu diperhatikan? Bagaimana cara yang sebaiknya dilakukan?

AKTIVITAS 4 — TANTANGAN 7 HARI

Selama tujuh hari, lakukan kebiasaan vulva hygiene yang sudah dipelajari dan catat pada tabel pemantauan.

Pernyataan	Benar	Salah
Vulva merupakan bagian luar organ genital perempuan	☐	☐
Membersihkan area genital harus dilakukan dengan keras	☐	☐
Membersihkan dari depan ke belakang perlu diterapkan setelah BAB	☐	☐
Pakaian dalam lembap sebaiknya dibiarkan sampai kering sendiri	☐	☐
Kebersihan menstruasi merupakan bagian dari vulva hygiene	☐	☐
Peer agent boleh menentukan obat untuk temannya	☐	☐

Urutan Aktivitas 2: 1. 2.
 3. 4.

Jawaban studi kasus:

Hari	Menjaga kebersihan	Pakaian dalam bersih/kering	Kebersihan toilet	Catatan
1	☐	☐	☐	
2	☐	☐	☐	
3	☐	☐	☐	
4	☐	☐	☐	
5	☐	☐	☐	
6	☐	☐	☐	
7	☐	☐	☐	

Refleksi: Apa perubahan yang saya rasakan setelah menerapkan kebiasaan selama tujuh hari?

.....
.....

BAB X — PESAN KUNCI UNTUK DIINGAT

INGAT 7 PESAN PENTING

1. Kenali tubuhmu. 2. Jaga kebersihan vulva. 3. Bersihkan dengan arah yang tepat. 4. Jaga tetap kering. 5. Jaga kebersihan saat menstruasi. 6. Peduli terhadap tanda gangguan kesehatan. 7. Jangan ragu mencari bantuan.

KESIMPULAN

Vulva hygiene merupakan bagian penting dari kebiasaan menjaga kesehatan reproduksi remaja putri. Kebiasaan sederhana seperti membersihkan area genital dengan cara yang tepat, menjaga area tetap kering, menggunakan pakaian dalam yang bersih, menjaga kebersihan selama menstruasi,

serta memperhatikan kebersihan toilet dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Lingkungan pesantren dapat menjadi tempat yang baik untuk membangun kebiasaan hidup sehat melalui dukungan bersama. Santri dapat saling mengingatkan dengan cara yang sopan dan menghargai privasi.

Melalui pengetahuan, keterampilan, dan dukungan teman sebaya, santri putri diharapkan mampu menjadi pribadi yang lebih peduli terhadap kesehatan dirinya dan turut menciptakan lingkungan pesantren yang sehat.

GLOSARIUM

Istilah	Pengertian
Vulva	Bagian luar organ genital perempuan.
Vagina	Saluran reproduksi perempuan yang berada di bagian dalam tubuh.
Menstruasi	Proses fisiologis berupa keluarnya darah dari rahim melalui vagina sebagai bagian dari siklus reproduksi.

Vulva hygiene	Kebiasaan menjaga kebersihan area vulva dengan cara yang tepat.
Infeksi Saluran Kemih (ISK)	Infeksi yang terjadi pada saluran kemih.
Peer agent	Teman sebaya yang mendapatkan pembekalan untuk membantu menyampaikan informasi kesehatan kepada teman lainnya.
Organ reproduksi	Organ tubuh yang berkaitan dengan sistem reproduksi.
Pakaian dalam	Pakaian yang digunakan untuk melindungi area tubuh bagian dalam dan perlu dijaga kebersihannya.

--	--

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023, September 21). *Undang-undang kesehatan menjamin pemenuhan hak kesehatan reproduksi untuk membentuk generasi yang sehat dan berkualitas*. <https://www.kemkes.go.id/>
- World Health Organization. (2024a). *The adolescent health indicators recommended by the Global Action for Measurement of Adolescent Health: Guidance for monitoring adolescent health at country, regional and global levels*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240092198>
- World Health Organization. (2024b). *Improving the health and wellbeing of children and adolescents: Guidance on scheduled child and adolescent well-care visits*. World Health

Organization.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240085336>

World Health Organization. (2024c). *Working for a brighter, healthier future: How WHO improves health and promotes well-being for the world's adolescents* (2nd ed.). World Health Organization.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240093966>

World Health Organization. (2024d). *A focus on adolescent sexual health in Europe, Central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*. WHO Regional Office for Europe.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789289061155>

IDENTITAS PEMILIK MODUL

Identitas	Isian
Nama	
Kelas/Kamar	
Tanggal mulai menggunakan modul	
Nama peer agent/pendamping	

KOMITMEN SAYA

Saya memahami bahwa menjaga kesehatan reproduksi merupakan bagian dari menjaga kesehatan diri.

Saya berkomitmen untuk:

- Menjaga kebersihan area genital.

- Menerapkan cara membersihkan yang benar.
- Menjaga pakaian dalam tetap bersih dan kering.
- Menjaga kebersihan selama menstruasi.
- Menjaga kebersihan fasilitas toilet bersama.
- Tidak mempermalukan teman yang memiliki masalah kesehatan.
- Mengingatkan teman dengan cara yang baik.
- Mencari bantuan tenaga kesehatan apabila mengalami keluhan.

Nama:

Tanda tangan:

Tanggal:

"Kenali tubuhmu, jaga kebersihanmu, dan peduli pada kesehatanmu."

Kebiasaan sehat tidak harus dimulai dari hal yang besar. Kebiasaan sederhana yang dilakukan setiap hari dapat menjadi bagian dari kehidupan yang lebih sehat.

Santri sehat, pesantren sehat.