

## Edukasi *Personal Hygiene* pada Remaja sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Infeksi pada Siswa SMA di Kota Palangka Raya

*Personal Hygiene Education for Adolescents as an Effort to Prevent Infectious Diseases in High School Students in Palangka Raya City*

Normila\*

Harlyanti Muthma'innah Mashar

Department of Nutrition, Poltekkes  
Kemenkes Palangka Raya, Palangka  
Raya, Central Kalimantan, Indonesia

email: [normila@poltekkes-palangkaraya.ac.id](mailto:normila@poltekkes-palangkaraya.ac.id)

### Kata Kunci

Infeksi  
*Personal hygiene*  
Remaja

### Keywords:

*Infection*  
*Personal hygiene*  
*Teenager*

Received: February 2021

Accepted: July 2021

Published: August 2021

### Abstrak

Penyakit yang disebabkan oleh kelalaian menjaga kebersihan diri sendiri masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat di Indonesia, salah satunya adalah pada anak usia sekolah. Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang rentan terkena berbagai masalah kesehatan. Jumlah anak usia sekolah, mulai usia dini hingga usia remaja, masih banyak yang sering mengabaikan kebersihan diri sendiri. Akibat dari *personal hygiene* yang buruk dapat meningkatkan resiko timbulnya infeksi yang dapat berakibat pada timbulnya berbagai macam penyakit. Untuk itu, perilaku yang berhubungan dengan kesehatan harus diterapkan pada anak sedini mungkin. Memberikan pemahaman terhadap remaja usia sekolah sangat penting sehingga timbul kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Sasaran pada kegiatan ini adalah pelajar di MAN Kota Palangka Raya, yaitu kelompok usia remaja, dimana sering merasa bahwa mempunyai daya tahan tubuh yang baik sehingga sering mengabaikan masalah kebersihan diri. Metode pelaksanaan kegiatan ini penyuluhan secara daring melalui aplikasi zoom, Tanya-jawab, dan evaluasi melalui posttest dan pretest. Hasil posttest dan pretest yang diperoleh kemudian dilakukan uji statistik menggunakan uji T berpasangan. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dan setelah penyuluhan. Rata-rata nilai posttest adalah 85,24 yang lebih besar dari pada nilai rata-rata pretest yaitu 79,92. Berdasarkan hasil dari uji T berpasangan diketahui bahwa nilai p value sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dan setelah penyuluhan. Sebanyak 80% peserta telah memiliki tingkat pengetahuan baik.

### Abstract

Diseases caused by negligence in maintaining personal hygiene are still a public health problem in Indonesia, one of which is school-age children. School-age children are an age group that is vulnerable to various health problems. The number of school-age children, from early childhood to adolescence, still often neglects personal hygiene. The result of poor personal hygiene can increase the risk of infection, which can lead to various diseases. For that, health-related behaviors must be applied to children as early as possible. This activity targets students at MAN Kota Palangka Raya, the adolescent age group, who often feel that they have good endurance, so they often ignore personal hygiene problems. Implementing this activity is an online extension through the zoom application, question-and-answer, and evaluation through posttest and pretest. The posttest and pretest results obtained were then performed statistical tests using the paired T-test. Based on the analysis results, there are significant differences in knowledge between before and after counseling. The average posttest score was 85.24, which was greater than the pretest average score, which was 79.92. Based on the paired T-test results, it is known that the p-value is 0.001 ( $p < 0.05$ ), so it can be concluded that there is a significant difference in knowledge between before and after counseling. As many as 80% of participants have a good level of knowledge.



## PENDAHULUAN

Penyakit yang disebabkan oleh kelalaian menjaga kebersihan diri sendiri (*Personal hygiene*) masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat di Indonesia, salah satunya adalah pada anak usia sekolah. Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang rentan terkena berbagai masalah kesehatan. Secara umum, *personal hygiene* terdiri dari berbagai aspek yaitu kebersihan tangan, pakaian yang bersih, kesehatan pribadi dan perilaku (Juariah *et al.*, 2018; Mulyadi *et al.*, 2018). Jumlah anak usia sekolah, mulai usia dini hingga usia remaja, masih banyak yang sering mengabaikan kebersihan diri sendiri. Menjaga kebersihan diri sendiri merupakan suatu langkah yang baik untuk mendukung terciptanya lingkungan yang bersih dan sehat sehingga dapat meningkatkan kesehatan individu (Juariah *et al.*, 2018).

Budaya bersih, termasuk kebersihan terhadap diri sendiri, merupakan cerminan sikap dan perilaku dalam menjaga dan memelihara kebersihan pribadi serta lingkungan dalam kehidupan sehari-hari. Timbulnya kontaminasi sebagai salah satu penyebab terjadinya infeksi dapat berasal dari makanan, minuman, ataupun peralatan yang digunakan oleh setiap individu. *Personal hygiene* yang buruk dapat meningkatkan resiko timbulnya infeksi yang dapat berakibat pada timbulnya berbagai macam penyakit terutama pada anak-anak usia sekolah. Pada usia tersebut, anak masih aktif bermain terutama diluar ruangan yang memungkinkan anak kontak dengan benda atau peralatan yang banyak mengandung mikroorganisme penyebab penyakit (Juariah *et al.*, 2018; Zakiudin & Shaluhayah, 2016).

Perilaku yang berhubungan dengan kesehatan harus diterapkan pada anak sedini mungkin. Anak akan menjadi agen perubahan yang dapat mempraktikkan apa yang telah didapatkannya melalui kegiatan pengenalan *personal hygiene* dan disampaikan kepada keluarga atau teman sebayanya. Kurangnya penerapan

kebersihan diri seperti membiasakan mencuci tangan setelah melakukan berbagai aktivitas, dapat meningkatkan resiko menyebabkan timbulnya berbagai penyakit. Kontaminasinya ini bersumber dari berbagai benda di sekitar yang tidak bersih. Memberikan pemahaman terhadap remaja usia sekolah sangat penting sehingga timbul kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan. *Personal Hygiene* pada anak usia sekolah sehingga permasalahan tersebut harus diperhatikan karena masih belum terlepas dari permasalahan *Personal Hygiene* (Aristi & Sulistyowati, 2020; Juariah *et al.*, 2018).

Sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah anak Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu anak yang memasuki usia remaja, dimana sering merasa bahwa mempunyai daya tahan tubuh yang baik sehingga sering mengabaikan masalah kebersihan diri. Selain itu diharapkan dengan memberikan pengetahuan kepada anak usia remaja dapat menumbuhkan kesadaran yang pada akhirnya dapat menjadi agen perubahan.

## METODOLOGI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa sosialisasi kepada siswa Sekolah Menengah Atas untuk dapat meningkatkan pengetahuan siswa mampu memahami mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri sebagai upaya pencegahan penyakit infeksi yang dilaksanakan di MAN Kota Palangka Raya dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang. Kegiatan ini terbagi dalam 3 tahap yaitu:

1. Tahap persiapan  
Tahap persiapan meliputi:
  - a. Pemantapan sasaran
  - b. Penyusunan bahan atau materi kegiatan terkait kesehatan gigi dan mulut, rambut dan kulit rambut, kulit, telinga, kuku, mata dan hidung,

serta peran penting setiap individu untuk menjaga kebersihan diri.

c. Persiapan pelaksanaan kegiatan

## 2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan interaktif berupa sosialisasi tentang kegiatan yang dilaksanakan melalui aplikasi Zoom dan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab, dan tidak disertai dengan pelaksanaan pelatihan (Gambar 1). Peserta dapat bergabung melalui aplikasi zoom dengan link <https://us02web.zoom.us/j/82676663206?pwd=V1VkL0NhVEVnbGU4RnByNVJGRUhhNUT09> atau menggunakan *meeting ID*: 826 7666 3206 dan *passcode*: 779964. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta wajib untuk mengikuti ketentuan sebagai berikut:

- Peserta bergabung dalam maksimal Zoom 10 menit sebelum kegiatan dimulai.
- Peserta wajib menggunakan nama asli.
- Peserta wajib mematikan microphone (*mute*) saat kegiatan berlangsung, kecuali saat sesi Tanya Jawab (bagi penanya).
- Peserta yang ingin bertanya, boleh langsung menggunakan *raise hand* (Zoom) atau menuliskan pertanyaan melalui kolom *chat* (Zoom).
- Link absensi dan materi akan diberikan setelah pelaksanaan post test.

## 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah dengan memberikan pretest dan posttest kepada peserta terhadap materi yang disampaikan. Indikator keberhasilannya yaitu lebih dari 75% peserta penyuluhan memahami materi yang diberikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta kegiatan berjumlah 25 orang yang terdiri dari 21 orang perempuan (84%) dan 4 orang laki-laki (16%) dengan rentang usia 15-17 tahun (Gambar 2). Sesuai

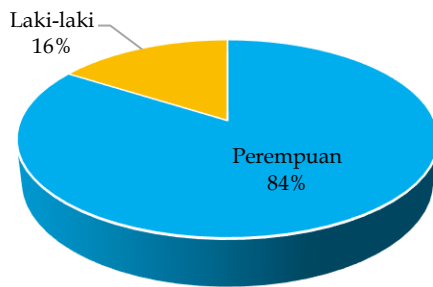
dengan tujuan dari kegiatan PkM yang sarasannya adalah anak Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu anak yang memasuki usia remaja. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Pada masa ini terjadi perubahan baik biologis, psikologis maupun sosial, serta seringkali merasa mempunyai daya tahan tubuh yang baik sehingga sering mengabaikan masalah kebersihan diri (Nurchandra *et al.*, 2020).

Seluruh peserta sangat aktif selama proses diskusi dan tanya jawab (Gambar 3). Namun karena keterbatasan waktu, sehingga hanya 5 pertanyaan yang dapat didiskusikan. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan tersebut antara lain:

- Kulit saya terkadang mengalami pengelupasan, kulit menjadi kering dan terkelupas. Hal ini sering terjadi di bagian tangan saja, terutama pada jari-jari. Apakah yang menyebabkan hal tersebut? Dan apakah itu normal atau berbahaya?
- Apakah dengan sering mencuci tangan dapat menyebabkan tangan iritasi? Lebih baik menggunakan sabun cuci tangan atau alkohol dalam menjaga kebersihan tangan?
- Selain melalui tangan, infeksi dari mikroorganisme dapat masuk ke dalam tubuh melalui rute apa saja?
- Apa saja Langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk memutus rantai infeksi?
- Bagaimana cara menjaga kebersihan mata dan hidung? Apakah bisa dilakukan sendiri di rumah?



Gambar 1. Pemaparan Materi Kegiatan



Gambar 2. Karakteristik peserta menurut berdasarkan jenis kelamin

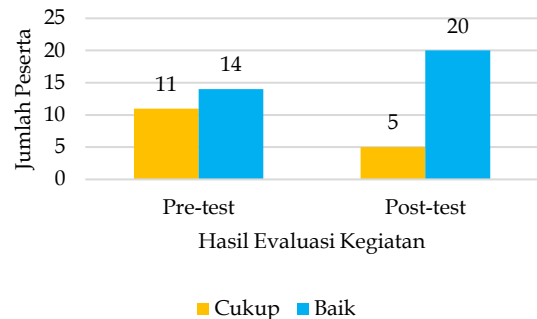


Gambar 3. Sesi Diskusi dan Tanya Jawab

Berdasarkan hasil evaluasi melalui hasil pretest dan post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan pemaparan materi mengenai Edukasi *Personal Hygiene* Pada Remaja Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Infeksi, pengetahuan dikategorikan menjadi 3 yaitu “kurang” apabila nilai <60, “cukup” apabila nilai berada pada rentang 75-60, dan “baik” apabila nilai  $\geq 76$ . Rerata nilai pretest peserta adalah  $79,92 \pm 9,5$  dan rerata posttest adalah  $85,24 \pm 8,7$ . Proporsi tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah memperoleh penyuluhan seperti yang terlihat pada Gambar 4.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji T berpasangan dari hasil kuesioner pre-test dan post-test p value (asymptotic 2 tailed) sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan. Setelah mengikuti kegiatan, sebanyak 20 Orang (80%) peserta memiliki hasil pengetahuan dengan kategori baik dan 5

orang (20%) kategori cukup. Berdasarkan hasil ini maka kegiatan ini telah mencapai indikator keberhasilan >75% peserta dapat memahami materi yang disampaikan dengan baik.



Gambar 3. Bagan peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan

Kata *Personal hygiene* berasal dari bahasa Yunani, *personal* yang artinya perorangan dan *hygiene* yang artinya sehat. *Personal hygiene* merupakan suatu tindakan seseorang/individu untuk memelihara kebersihan dan kesehatan dirinya yang bertujuan untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Wartona, 2010). Kurang dalam mengaplikasikan *Personal hygiene* berarti seseorang tidak mampu melakukan perawatan kebersihan untuk dirinya sendiri. *Personal hygiene* bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kesehatan, mencegah kemungkinan timbulnya penyakit, meningkatkan kepercayaan diri dan menciptakan keindahan (Ambarwati & Sunarsih, 2011).

*Personal hygiene* merupakan cerminan dari kesuksesan suatu individu yang mengarah pada kebiasaan dan kebersihan pribadi. Secara umum, *personal hygiene* terdiri dari berbagai aspek yaitu kebersihan tangan, pakaian yang bersih, kesehatan pribadi dan perilaku. Untuk menjaga kebersihan diri dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu harus selalu berusaha mencegah datangnya penyakit yang dapat mengganggu kesehatan (Rahman et al., 2018; Tan et al., 2013).

Pemeliharaan *personal hygiene* diperlukan untuk

kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatan. Seperti pada orang sehat mampu memenuhi kebutuhan kesehatannya sendiri, pada orang sakit atau tantangan fisik memerlukan bantuan perawat untuk melakukan praktik kesehatan yang rutin (Akmal *et al.*, 2013). *Personal hygiene* sangat memberikan banyak manfaat yaitu mempertahankan kesehatan diri, melatih untuk hidup bersih dan sehat, dan menciptakan penampilan yang sehat. Timbulnya rasa nyaman dan rileks untuk memperoleh ketenangan, melancarkan sirkulasi darah dan mempertahankan integritas jaringan (Amrullah, 2017; Silalahi & Putri, 2017).

## KESIMPULAN

Kegiatan ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan yang ditunjukkan dari sebanyak 80% peserta telah mencapai tingkat pengetahuan baik dan dapat memahami materi. Agar dapat dilakukan kegiatan edukasi serupa pada sekolah-sekolah lain yang berbeda agar dapat mencapai sasaran lebih luas sehingga semakin banyak yang mendapatkan edukasi mengenai *personal hygiene* sebagai upaya pencegahan penyakit infeksi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, serta kepada seluruh pihak yang telah membantu sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

## REFERENSI

Akmal, S.C., Semiarty, R., Gayatri, G. 2013. Hubungan Personal Hygiene Dengan Kejadian Skabies Di Pondok Pendidikan Islam Darul Ulum, Palarik Air Pacah, Kecamatan Koto Tangah Padang Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Andalas*.

2(3):164-167.

<https://doi.org/10.25077/jka.v2i3.159>

Ambarwati, E.R., Sunarsih, T. 2011. *KDPK Kebidanan: Teori dan Apilkasi*. Yogyakarta: Nuha Medika

Amrullah, A.A., Setiawn, Setyorini, D. 2017. Optimalisasi Kebersihan Perseorangan/Personal Hygiene Bagi Masyarakat Pedesaan Di Desa Cipacing Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*. 6(4):220-223. <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v6i4.14866>

Aristi, I.P.S., Sulistyowati, M. 2020. Analisis Teori Health Belief Model Terhadap Tindakan Personal Hygiene Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Health Science and Prevention*. 4(1):7-13

Juariah, S., Yusrita, E., Darmadi, D., Irawan, M.P., Kurniati, I. 2018. Pengenalan, Pemantauan Dan Penyuluhan Pentingnya Personal Higiene Di SMAN X Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*. 1(3):168-173. <https://doi.org/10.36341/jpm.v1i3.424>

Mulyadi, M.I., Warjiman, W., Chrisnawati, C. 2018. Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*. 3(2):1-9. <https://doi.org/10.51143/jksi.v3i2.111>

Nurchandra, D., Mirawati, M., Aulia, F. 2020. Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Pada Remaja Putri Di SMP 1 Muhammadiyah Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*. 2(1):31-35. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v2i1.5368>

Rahman, A., Tosepu, R., Karimuna, S.R., Yusran, S., Zainuddin, A., Junaid, J. 2018. Personal Hygiene, Sanitation And Food Safety Knowledge Of Food Workers At The University Canteen In Indonesia. *Public Health of Indonesia*. 4(4):154-161. <https://doi.org/10.36685/phi.v4i4.219>

Silalahi, V., Putri, R.M. 2017. Personal Hygiene Pada Anak SD Negeri Merjosari 3. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*. 2(2):15-23. <https://doi.org/10.33366/japi.v2i2.821>

Tan, S.L., Cheng, P.L., Soon, H.K., Ghazali, H., Mahyudin, N.A. 2013. A qualitative study on

personal hygiene knowledge and practices among food handlers at selected primary schools in Klang valley area, Selangor, Malaysia. *International Food Research Journal*. **20**(1):71-76

Wartonah, T. 2010. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Zakiudin, A., Shaluhayah, Z. 2016. Perilaku Kebersihan Diri (Personal Hygiene) Santri di Pondok Pesantren Wilayah Kabupaten Brebes akan Terwujud Jika Didukung dengan Ketersediaan Sarana Prasarana. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*. **11**(2):64-83. <https://doi.org/10.14710/jpki.11.2.64-83>