

HUBUNGAN PERSONAL HYGIENE DENGAN KEJADIAN DIARE PADA MAHASISWA YANG TINGGAL DI WILAYAH DELI TUA TAHUN 2025

Delnita Br Surbakti¹, Risha Riani², Andini Presyanzha³, Iva Arviyana⁴, Nada Amirah⁵

[¹surbaktidelnita743@gmail.com](mailto:surbaktidelnita743@gmail.com), [²rishariani04@gmail.com](mailto:rishariani04@gmail.com), [³resya0410@gmail.com](mailto:resya0410@gmail.com),
[⁴ivaarviyana1703@gmail.com](mailto:ivaarviyana1703@gmail.com), [⁵nadaamirah96@gmail.com](mailto:nadaamirah96@gmail.com)

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

ABSTRAK

Diare merupakan kondisi dimana seseorang buang air besar dengan konsistensi lembek atau cair, bahkan bisa berupa air saja, yang terjadi lebih sering dari biasanya yaitu 3 kali atau lebih dalam sehari dan dapat disertai dengan gejala seperti mual, demam, nyeri perut serta dehidrasi. Menurut WHO, lebih dari 2 milyar kasus diare yang terjadi setiap tahunnya. Ancaman yang dapat ditimbulkan dari penyakit diare adalah dehidrasi. Di Sumatera Utara sendiri ditemukan 396.995 kasus diare. Pada tahun 2023 jumlah penderita diare semua umur yang dilayani sebanyak 173.515 orang atau 41,77 persen. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan personal hygiene dengan kejadian diare pada mahasiswa yang tinggal di wilayah Deli Tua. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional dan sampel diambil menggunakan total sampling yaitu 28 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara personal hygiene dengan kejadian dengan p-value 0,389. Meskipun tidak terdapat hubungan, faktor lain seperti kualitas air yang belum terjamin, pengelolaan sampah yang tidak teratur kemungkinan berperan dalam kejadian diare. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pentingnya personal hygiene dalam upaya pencegahan kejadian diare.

Kata Kunci: Personal Hygiene, Kejadian Diare, Mahasiswa.

ABSTRACT

Diarrhea is a condition where a person has a mushy or liquid consistency, it can even be in the form of water, which occurs more often than usual, namely 3 or more times a day and can be accompanied by symptoms such as nausea, fever, abdominal pain and dehydration. According to WHO, more than 2 billion cases of diarrhea occur every year. The threat that can be posed by diarrheal diseases is dehydration. In North Sumatra alone, 396,995 cases of diarrhea were found. In 2023, the number of diarrhea patients of all ages served is 173,515 people or 41.77 percent. This study aims to see the relationship between personal hygiene and the incidence of diarrhea in students living in the Deli Tua area. Using a quantitative method with a cross sectional design and samples were taken using a total sampling of 28 respondents. The results of this study showed that there was no relationship between personal hygiene and incidence with a p-value of 0.389. Although there is no correlation, other factors such as unguaranteed water quality, irregular waste management may play a role in the incidence of diarrhea. From the results of this study, it is hoped that it can provide information on the importance of personal hygiene in efforts to prevent diarrhea.

Keywords: Personal Hygiene, Incidence Of Diarrhea, Students.

PENDAHULUAN

Penyakit diare merupakan masalah kesehatan masyarakat di negara berkembang seperti di Indonesia, karena morbiditas dan mortalitasnya yang masih tinggi (Siregar Yenni Farida, 2019). Diare dapat ditandai dengan intensitas buang air besar secara berlebihan atau lebih dari 3 kali dalam satu hari dan perubahan pada bentuk tinja. Diare adalah kondisi dimana seseorang buang air besar dengan konsistensi lembek atau cair, bahkan bisa berupa air saja, yang terjadi lebih sering dari biasanya (tiga kali atau lebih dalam 24 jam) (WHO,

2024). Diare dapat disebabkan oleh infeksi mikroorganisme seperti bakteri dan penularannya dapat melalui fecal-oral. Penanganan yang cepat sangat dibutuhkan karena jika terlambat dapat menyebabkan kekurangan cairan yang bisa menyebabkan kematian.

Lebih dari 2 milyar kasus diare yang terjadi setiap tahunnya. Ancaman yang dapat ditimbulkan dari penyakit diare adalah dehidrasi. Selama diare, air dan elektrolit (natrium, klorida, kalium, dan bikarbonat) hilang melalui tinja cair, nuntah, keringat, urin, dan pernapasan. Penyakit diare juga dapat menyebar dari orang ke orang, diperburuk oleh kebersihan pribadi yang buruk. Makanan merupakan penyebab utama diare lainnya jika disiapkan atau disimpan dalam kondisi yang tidak higienis (WHO, 2024). Menurut data dan profil kesehatan Indonesia tahun 2020 menyatakan bahwa di Indonesia angka kesakitan diare masih relatif tinggi. Pada tahun 2020 angka kejadian diare yang dialami oleh semua umur adalah sebesar 270 per 1000 penduduk (Kemenkes RI, 2020). Di Sumatera Utara sendiri ditemukan 396.995 kasus diare (Primadi, 2020). Pada tahun 2023 jumlah penderita diare semua umur yang dilayani sebanyak 173.515 orang atau 41,77 persen, meningkat dibandingkan tahun 2022 sebanyak 149.289 orang atau 36,58 persen, dan menurun dibandingkan tahun 2021 yaitu sebanyak 205.155 orang atau 49,99 persen dari perkiraan kasus diare yang dilayani di sarana kesehatan (Dinkes Prov. Sumatra Utara, 2023).

Salah satu penyebab terjadinya diare adalah kebersihan pribadi (personal hygiene). Personal hygiene berawal dari bahasa Yunani, berasal dari kata personal yang artinya perorangan dan hygiene berarti sehat. Personal hygiene adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan, baik fisik maupun psikisnya. Personal hygiene merupakan hal yang penting untuk diperhatikan dalam menjaga kesehatan serta mengurangi resiko tertular oleh penyakit menular. Personal hygiene meliputi kebersihan dari tangan, dan kuku. Jika bagian dari tubuh itu tidak dijaga kebersihannya, maka dapat menjadi sumber cemaran yang akan mengganggu aktivitas dan kualitas hidup seseorang (Karlina, 2021). Personal hygiene atau kebersihan pribadi merupakan konsep fundamental dalam kesehatan masyarakat yang mengacu pada praktik-praktik pemeliharaan kebersihan diri untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Personal hygiene adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Tarwoto dan Wartonah, 2015). Konsep ini meliputi seluruh aspek perawatan diri yang mencakup kebersihan tubuh, pakaian, dan lingkungan pribadi seseorang. Tujuan personal hygiene adalah untuk mempertahankan kebersihan dan dapat melatih hidup sehat/bersih dengan memperbaiki gambaran tentang kesehatan dan kebersihan serta menciptakan penampilan yang sesuai dengan kebutuhan kesehatan (Puspitasari, 2021).

Tangan yang kotor dapat memindahkan bakteri dan virus pathogen dari tubuh, feses atau sumber lain ke makanan, oleh karena itu kebersihan tangan dengan mencuci tangan perlu mendapat prioritas yang tinggi, walaupun hal tersebut sering kurang diperhatikan. Pencucian tangan dengan sabun dengan membersihkan, menggosokkan, dan membilas dengan air mengalir akan menghilangkan partikel kotoran yang mengandung mikroorganisme (Widyastuti, 2019). Tangan, kaki, dan kuku yang bersih menghindarkan kita dari berbagai penyakit. Kuku dan tangan yang kotor dapat menyebabkan bahaya kontaminasi dan menimbulkan penyakit tertentu lainnya. Untuk menghindari bahaya kontaminasi maka harus membersihkan tangan sebelum makan, memotong kuku secara teratur, membersihkan lingkungan, dan mencucikaki sebelum tidur (Agsa, 2019).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan tempat sampah yang penuh dan banyak lalat yang menghinggapi sampah, jadwal pembuangan sampah yang tidak teratur, fasilitas sanitasi yang terbatas seperti jamban yang digunakan bersama, kualitas air yang kurang bersih dan belum terjamin, limbah dapur (sisa makanan)

menumpuk di area dapur, dan tidak semua penghuni kost mempunyai tempat sampah pribadi. Dari latar belakang ini menjadi dasar dilakukannya penelitian untuk menguji hubungan antara personal hygiene dengan kejadian diare pada mahasiswa yang tinggal di Kost Putri. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan evidence-based practice yang dapat diterapkan dalam program-program kesehatan masyarakat, khususnya dalam komunitas mahasiswa yang tinggal di fasilitas hunian bersama seperti kost.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pendekatan cross sectional yang digunakan karena ingin melihat hubungan personal hygiene dengan kejadian diare. Penelitian dilaksanakan di Kost Putri. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penghuni Kost Putri. Peneliti mengambil sampel dengan metode total sampling yaitu sebanyak 28 responden.

Peneliti menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama untuk mengukur variabel yang berhubungan dengan kejadian diare. Kuesioner ini dirancang untuk mengumpulkan data tentang personal hygiene sebagai variabel independen dan kejadian diare sebagai variabel dependen. Kuesioner mencakup pertanyaan tentang praktik kebersihan diri seperti kebiasaan mencuci tangan, kebersihan makanan yang dikonsumsi, kebersihan kuku, serta frekuensi dan karakteristik buang air besar untuk menilai kejadian diare. Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di Kost Putri, masih aktif sebagai mahasiswa, tidak memiliki riwayat penyakit kronis yang dapat mempengaruhi diare, dan bersedia menjadi responden. Yang menjadi kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di luar wilayah deli tua, mahasiswa yang sedang mengonsumsi obat yang mempengaruhi sistem pencernaan dan tidak bersedia menjadi responden.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS dengan dua tahap analisis. Pertama, analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dari masing-masing variabel, yaitu kejadian diare dan personal hygiene. Analisis ini memberikan gambaran deskriptif tentang karakteristik responden dan prevalensi masing-masing variabel dalam sampel penelitian. Kedua, analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel bebas (personal hygiene) dan variabel terikat (kejadian diare). Peneliti menggunakan uji alternatif Fisher's Exact Test karena lebih tepat untuk data dengan sampel kecil dan dapat memberikan hasil yang akurat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Diare Pada Mahasiswa di Kost Putri

Kejadian Diare	n	%
Berat	22	78.6
Ringan	6	21.4
Total	28	100

Dari data table 1 dapat dilihat bahwa dari 28 responden terdapat 22 responden (78.6 %) yang mengalami diare berat dan terdapat 6 responden (21.4 %) yang mengalami diare ringan. Diare merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan jumlah buang air besar lebih dari tiga kali dalam waktu 24 jam akibat suatu infeksi. Seseorang bisa dikatakan diare jika volume buang air besarnya tidak teratur, konsistensi tinja yang encer, banyak mengandung cairan (cair) dan sering (pada umumnya buang air besar lebih dari 3 kali dalam 24 jam) (Anggraini & Kumala, 2022).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Personal hygiene Pada Mahasiswa di Kost Putri

<i>Personal hygiene</i>	n	%
Buruk	2	7.1
Baik	26	92.9
Total	28	100

Dari data tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 28 responden terdapat 2 responden (7.1 %) memiliki *personal hygiene* yang buruk dan terdapat 26 responden (92.9 %) memiliki *personal hygiene* yang baik. Dalam kehidupan sehari-hari perilaku kebersihan diri atau personal hygiene sangatlah penting untuk diperhatikan karena kebersihan diri atau *personal hygiene* dapat mempengaruhi kesehatan dan psikis seseorang. Maksud dari *personal hygiene* adalah tindakan untuk memelihara kebersihan diri dan kesehatan untuk kesejahteraan, baik fisik maupun psikisnya. *Personal hygiene* terdiri dari perawatan kulit, perawatan tangan, kaki, dan kuku, perawatan rambut, perawatan gigi, perawatan mata, telinga, dan hidung (Isro'in, 2015). *Personal hygiene* merupakan salah satu bentuk dari menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari penyakit. *Personal hygiene* yang kurang baik dapat meningkatkan risiko dari terjadinya diare (Aghadiati, 2023). Tujuan dilakukannya *personal hygiene* adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kesehatan diri, memperbaiki *personal hygiene*, mencegah penyakit, meningkatkan kepercayaan diri, dan menciptakan keindahan (Chrsty, 2020).

Kebiasaan mencuci tangan merupakan salah satu upaya dari menjaga *personal hygiene* seseorang dikarenakan tangan sering bersentuhan dengan dunia luar termasuk makanan dan minuman. Perilaku mencuci tangan yang tidak baik akan menyebabkan diare, karena tangan yang kotor dan tidak menggunakan sabun maka kuman penyebab penyakit akan menempel di tangan, sehingga sesaat seseorang makan atau minum kuman tersebut dapat bertransmisi ke dalam tubuh manusia (Yulianto, 2020).

Selain mencuci tangan pakai sabun, kebersihan kuku juga termasuk dalam *personal hygiene*. Kebersihan kuku yang tidak baik pastinya akan memberi pengaruh dan juga akan menimbulkan kejadian berbagai penyakit. Cara yang baik dalam upaya pencegahannya adalah selalu menjaga kebersihan kuku yakni dengan cara selalu memotong kuku apabila sudah tumbuh panjang. Hal tersebut sangat perlu untuk diperhatikan dalam mencegah adanya kemungkinan berkembangbiakan kuman yang dapat menjadi tempat hidup maupun sumber terjadinya resiko penularan penyakit. Saat kuku dalam kondisi yang kotor dapat menjadi tempat penularan bakteri-bakteri penyakit di dalam kuku yang kotor dan panjang yang dapat mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan (Febrati & Dedy, 2022)

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Antara Personal hygiene dengan Kejadian Diare Pada Mahasiswa di Kost Putri

<i>Personal hygiene</i>	Kejadian Diare				Total		<i>p-value</i>
	Berat		Ringan				
	n	%	n	%	n	%	
Buruk	1	3.6	1	3.6	2	7.1	0.389
Baik	21	75.0	5	17.9	26	92.9	
Total	22	78.6	6	21.4	28	100.0	

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 28 responden pada *personal hygiene* yang baik terdapat 21 responden (75%) yang mengalami diare berat, yang mengalami diare ringan terdapat 1 responden (3.6%), pada *personal hygiene* yang buruk, terdapat 1 responden (3.6%) mengalami diare berat dan terdapat 5 responden (17.9%) mengalami diare ringan.

Berdasarkan data analisa, dikarenakan hasil uji statistik dengan chi-square tidak memenuhi syarat, maka dalam penelitian ini digunakan uji alternatif Fisher's exact untuk melihat hubungan antara *personal hygiene* dengan kejadian diare dan didapatkan nilai p-

value sebesar 0.389 dan menerima H_0 . Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *personal hygiene* dengan kejadian diare pada mahasiswa yang tinggal di Kost Putri.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Herawati et al (2023) hasil penelitian menunjukkan bahwa *personal hygiene* dan kejadian diare dengan p-value 0.0001, maka tolak H_0 dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan *personal hygiene* dengan kejadian diare di SMP dan SMA Panarukan Kabupaten Situbondo.

Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Nabilah dan Istiana (2022) hasil penelitian menunjukkan bahwa *personal hygiene* dan kejadian diare dengan p-value 0.006, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan atau bermakna antara *personal hygiene* dengan kejadian diare pada santri di kota Tangerang Selatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *personal hygiene* dengan kejadian diare pada mahasiswa yang tinggal di Kost Putri (p-value 0.389). Meskipun hasil menunjukkan tidak adanya hubungan, namun dari hasil survey yang dilakukan peneliti melihat masalah yang harus diperhatikan seperti keadaan lingkungan yang kurang bersih, menumpuknya sampah di depan kamar kost dan harus menunggu tukang sampah jam 10 malam, kepadatan penghuni kost yang tidak sebanding dengan penyediaan tempat pembuangan sampah, serta kualitas air yang digunakan untuk kegiatan sehari-hari belum terjamin kebersihannya.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan pada mahasiswa untuk mempertahankan dan meningkatkan praktik *personal hygiene* sebagai upaya pencegahan kejadian diare dan meningkatkan kualitas hidup. Mahasiswa harus tetap konsisten dalam melakukan praktik cuci tangan pakai sabun, selain itu juga harus memperhatikan food safety dengan memilih tempat makan yang terjamin, menghindari makanan yang sudah lama disimpan serta tidak tertutup dengan baik.

2. Bagi Pemilik Kost

Pemilik kost diharapkan dapat menciptakan dan memelihara lingkungan kost yang sehat dan aman. Memperbaiki sistem pengelolaan sampah dengan menyediakan tempat sampah yang memadai, memastikan kualitas dan ketersediaan air bersih serta melakukan pemeriksaan kualitas air secara berkala dan memastikan fasilitas sanitasi sesuai dengan standar.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Disarankan dapat memberikan program edukasi kesehatan yang terintegrasi dalam kurikulum, memberikan workshop maupun seminar kepada mahasiswa tentang WASH (Water, Sanitation, and Hygiene) dan food safety secara berkala. Mengembangkan kampanye kesehatan secara digital. Melakukan kerja sama dengan Dinas Kesehatan setempat untuk program pencegahan penyakit dan bekerja sama dengan organisasi mahasiswa dari institusi lain untuk program edukasi serta dapat membangun network.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar sehingga memperoleh gambaran hubungan yang lebih akurat serta dapat mempertimbangkan variabel yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

Aghadiati F, Setyarsih L, Merlisia M, Simatupang Y. Hubungan Personal hygiene Terhadap Kejadian Diare Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Aur Duri Kota Jambi. J Bahana Kesehat Masy (Bahana J Public Heal. 2023;7(1):11–6.

- Agas, S. (2019). Hubungan Antara Hygiene Perorangan Dengan Kejadian Diare Pada Anak Sekolah Dasar Di Kelurahan Cambaya Kecamatan Ujung Tanah Kota Makassar. Departemen Kesehatan Lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat UNHAS, 2019.
- Anggraini, D. & Kumala, (2022). Diare Pada Anak. *Jurnal Ilmiah*, 1 (4), 309-317
- Chrsty K., (2020). Personal hygiene Pada Pasien di Ruang Gelatik RS Jiwa Menur Surabaya. Universitas Airlangga.
- Dinkes Provinsi Sumatera Utara. (2024). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2023. Medan: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara.
- Febrati, A. P. & Dedy, F. (2022). Penerapan Disiplin Bersih Kuku Dan Tangan Dengan Metode Cuci Tangan (Tepung Selaci Puput) Pada Anak Usia Sekolah Di SDN jatimulya 1. *Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(1).
- Haenisa, N. N. & Surury, I. (2022a). Hubungan Personal hygiene Dengan Kejadian Diare Pada Santri Di Kota Tangerang Selatan. *JURNAL KESEHATAN LINGKUNGAN: Jurnal Dan Aplikasi Teknik Kesehatan Lingkungan*, 19(2), 231–238.
- Herawati, H., Rahman, H. F., & Alfani, E. M. (2023). Studi hubungan personal hygiene dengan kejadian diare di Puskesmas Panarukan, Kabupaten Situbondo. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora*, 4(3), 191–202
- Isro'in Laily. (2015) Personal hygiene, Yogyakarta: Graha Ilmu
- Karlina N, Rusli B, Muhtar E, Candradewini. (2021). Sosialisasi Pemeliharaan Personal hygiene Dan Proteksi Diri Di Lingkungan Perumahan Pada Era New Normal. *Kumawula*. 4(1):49–58.
- Kemkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Primadi O, Ma'ruf A. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2021
- Puspitasari, (2021). Memelihara Personal hygiene, Lingkungan dan Perusahaan. *Kebudayaan Riset dan Teknologi Jakarta*, 2021
- Siregar, Yenni Farida, M K M Nur, And Aliyah Rangkuti. (2019). 'Hubungan Pengetahuan Dan Personal Higiene Ibu Dengan Kecamatan Padangsidempuan Batunadua Sekeloh Tinggi Ilmu Kesehatan Aufa Royhan', 3.2 (2019), 154–58 World health organization. (2024). Diarrhoea Disease.
- Tarwoto., & Wartonah. (2015). Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika.
- Widyastuti, Nana, R., & Rudi, A. S. (2019). Hubungan Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Kejadian Diare Pada Anak Usia Sekolah Di Sekolah Dasar Negeri Mangkangkulon 03 Semarang. *Jurnal Stikes Widya Husada Semarang*.
- Yulianto, Hadi W, Nurcahyo R. (2020). Hygiene, Sanitasi, Dan K3. 1st ed. Yogyakarta: Graha Ilmu. 1–9 p.