

EDUKASI PERSONAL HYGINE SEBAGAI PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SMA KYAI AGENG BASYARIAH SEWULAN

Riska Ratnamawati¹, Nurul Izzati Nabila Utama², Salsabila Fairuz Naqiyyah³, Dania Sholekah Prasetyani⁴, Riris Yulistya Anggraini⁵, Bagas Saputra⁶, Nandita Rahmaningrum⁷, Syiwanggi Rizqi⁸, Zulfani Debiansyah⁹, Davicha Mevinnaya Sunaryo¹⁰, Yohana Paulinda¹¹

riskaratnawati78@gmail.com¹, nabilautama7@gmail.com², salsa.fairuz18@gmail.com³,
daniasholekah12@gmail.com⁴, rirstya24@gmail.com⁵, bs7846950@gmail.com⁶,
nanditarahma31@gmail.com⁷, syiwanggirizqi12@gmail.com⁸, zulfani255@gmail.com⁹,
davichanaya6@gmail.com¹⁰, yohanapaulinda2@gmail.com¹¹

STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun

ABSTRAK

Personal hygiene atau yang disebut dengan kebersihan diri merupakan salah satu cara dalam menjaga kesehatan dan kebersihan diri kita. Personal hygiene merupakan pengetahuan dasar kesehatan yang perlu dipahami oleh masyarakat terutamanya untuk remaja. Personal hygiene meliputi seluruh anggota tubuh mulai dari kebersihan mulut, reproduksi, badan, wajah, dan kuku. Minimnya pengetahuan mengenai personal hygiene dapat menimbulkan beberapa gangguan pada anggota tubuh seperti scabies, ruam, aroma tidak sedap, dan gangguan pada sistem reproduksi. Tujuan pengabdian kepada masyarakat guna mengetahui tingkat pengetahuan remaja mengenai personal hygiene. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA Kyai Agen Basyariah Sewulan dengan responden sebanyak 25 siswa. Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan tahap evaluasi. Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan berupa penyampaian pesan. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan kegiatan pre-test dan post-test sebanyak 5 soal. Berdasarkan tahapan dan metode tersebut didapatkan hasil sebanyak 70% siswa memiliki pengetahuan mengenai personal hygiene, dan 30% masih perlu di tindak lanjuti.

Kata Kunci: Personal Hygiene, Pengabdian Masyarakat, Scabies.

ABSTRACT

Personal hygiene also know as self-cleanliness, is one of the ways to maintain our health and cleanliness. Personal hygiene is basic health knowledge that neds to be undestood by the community, especially adolescents. Personal hygiene covers all parts of the body, starting from oral hygiene, reproductive organs, body, face, and nails. Lack of knowledge about personal hygiene can cause vatiuous disturbances to the body such as scabies, rashes, unpleasant odors, and reproductive system disorders. The purpose of community service was conducted at SMA Kyai Agen Basyariah Sewulan with 25 student respondents. The stages of implementing community service include the preparation stage, activity implementatio stage, and evaluation stage. Data collection was done by conducting pre-test and post-test activities consiting of 5 questions. Based on these stages and methods, the results showed that 70% of students knew about personal hygiene, and 30% still needed follow-up.

Keywords: Personal Hygiene, Community Service, Scabies.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap perkembangan manusia dimana terjadi peubahan biologis, psikologis, dan sosial. Ini adalah tahap transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik pada masa pubertas serta perubahan kognitif dan sosial. Masa remaja biasanya dimulai pada usia 11-20 tahun. Para remaja diharapkan

memiliki kesehatan fisik, mental, dan sosial yang optimal. Masalah kesehatan fisik remaja sering diabaikan, yang berdampak pada kesehatan mereka. Salah satu faktor yang dapat menghambat yaitu kurangnya pengetahuan remaja mengenai kebersihan dan kesehatan diri sendiri atau personal hygiene. Dalam melakukan personal hygiene remaja harus memperhatikan beberapa aspek yaitu menjaga kesehatan gigi dan mulut, perawatan pada kuku, perawatan pada kulit dan wajah, kebersihan dan kesehatan organ reproduksi. (rosidah, 2019)

Personal hygiene, yang berasal dari bahasa Yunani "personal" yang berarti "perorangan" dan "hygiene" yang berarti "sehat", adalah suatu tindakan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikisnya. Pemeliharaan kebersihan perorangan diperlukan untuk kenyamanan, keamanan, dan kesehatan individu. Hygiene adalah upaya untuk menjaga kesehatan dengan menjaga kebersihan. Salah satu contohnya adalah mencuci tangan dengan air bersih dan sabun untuk menjaga tangan tetap bersih, mencuci piring untuk menjaga piring tetap bersih, dan membuang bagian makanan yang rusak untuk menjaga kualitas makanan secara keseluruhan. (syukaisih, 2022)

Personal Hygiene Education adalah pendidikan kesehatan tentang bagaimana menjaga kesehatan diri, terutama saat menstruasi. Pendidikan tentang kebersihan organ reproduksi individu termasuk instruksi tentang cara membersihkan organ reproduksi dengan benar selama menstruasi sehingga individu dapat menjalani gaya hidup yang bersih dan sehat (Nuryaningsih et al., 2021).

Kebersihan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari dan harus diperhatikan karena kebersihan mempengaruhi kesehatan, kenyamanan, keamanan, dan kesejahteraan seseorang. Akibat dari tidak menjaga personal hygiene mengakibatkan beberapa permasalahan yaitu Kebersihan organ reproduksi yang buruk dapat menyebabkan masalah seperti kanker serviks, keputihan, iritasi kulit genital, alergi, peradangan, atau infeksi saluran kemih. Ini karena saluran kemih wanita lebih pendek, yang memungkinkan penyebaran kuman dan bakteri. Maka dari itu sangat penting untuk menjaga kebersihan vagina untuk menghindari penyebaran kuman ke alat kelamin dan saluran kencing wanita (Hairil Akbar, 2020).

Kesehatan gigi dan mulut merupakan masalah lain yang dialami oleh remaja yang sangat penting bagi kesehatan secara keseluruhan dan kualitas hidup, terutama pada remaja. Kesehatan mulut mencegah kanker tenggorokan, infeksi dan luka pada mulut, penyakit gusi, kerusakan gigi, kehilangan gigi, dan penyakit lainnya, yang menyebabkan gangguan dalam mengigit, mengunyah, tersenyum, berbicara, dan kesejahteraan psikososial (WHO, 2012).

Scabies merupakan penyakit kulit yang disebabkan oleh tungau yang biasa disebut dengan *sarcoptes scabiei* varietas *hominis*. Proses infeksi scabies diawali dengan masuknya tungau kedalam lapisan kulit dan menyebabkan luka yang sangat gatal. Ciri-cirinya yaitu seperti gatal-gatal, terjadinya peradangan pada kulit dan kulit akan bernanah (piodermi). Radang kulit, bernanah, atau piodermi merupakan infeksi sekunder yang paling umum. (soedarto, 2011)

Kebudayaan, agama, lingkungan, tingkat perkembangan sesuai usia, kesehatan dan energi, dan preferensi pribadi merupakan beberapa komponen yang mempengaruhi kesehatan pribadi. Personal hygiene juga dikenal sebagai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), hal tersebut selalu dipromosikan oleh pemerintah dengan tujuan untuk menjaga kesehatan kita dan mengurangi resiko terkenanya penyakit. PHBS terdiri dari semua perilaku sehat yang dilakukan dengan kesadaran diri sendiri untuk menolong diri dalam hal

kesehatan dan guna berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat. (Zakiudin, 2016)

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan kepada siswa Sekolah Menengah Atas sebagai upaya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan berupa penyampaian pesan kesehatan kepada siswa/siswi yang dilaksanakan di SMA Kyai Ageng Basyariah, Sewulan dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang. Dalam kegiatan ini dibagi menjadi 3 tahap yaitu:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan meliputi:

- a. Menentukan sasaran penonton yang akan menerima penyuluhan.
- b. Meminta izin kepada pihak sekolah yang dituju
- c. Menyusun materi kegiatan terkait personal hygiene pada remaja serta bagaimana trik jitu menjaga personal hygiene pada remaja
- d. Persiapan pelaksanaan kegiatan (Normila & Mashar, 2021)

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pada kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan berupa sosialisasi tentang kegiatan yang dilaksanakan secara tatap muka, yang dimana sebelumnya diawali dengan pretest dan diakhiri dengan posttest. Pemberian Pendidikan kepada siswa/siswi ini dalam bentuk pesan kesehatan merupakan salah satu bentuk aplikasi ilmu yang dimiliki oleh dosen bidang kesehatan reproduksi. Penyuluhan personal hygiene berkala dilakukan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan reproduksi bagi remaja (Lubis & Harahap, 2022). Kegiatan ini berlangsung pada hari Senin, 20 Mei 2024 dengan anggota sebanyak 10 orang.



Gambar 1. Kegiatan Posttest dan Pre test

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi yang diberikan dalam kegiatan ini adalah peserta diberikan pretest dan posttest. Hasil menunjukkan bahwa 70% peserta memahami materi yang telah disampaikan, sedangkan yang 30% kurang memahami dan masih membutuhkan tindak lanjut (Normila & Mashar, 2021).



Gambar 2. Metode Pelaksanaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi responden dari pre-test dan post-test edukasi personal hygiene di SMA Kyai Ageng Basyariah, Sewulan, terlihat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan siswa. Pada pre-test, hanya 40% dari total responden yang memiliki pengetahuan baik, 48% responden memiliki pengetahuan cukup, dan 12% responden memiliki pengetahuan kurang. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebelum edukasi, hampir setengah dari responden berada pada kategori pengetahuan cukup, dan sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Hasil Pre-test

Pengetahuan	N	(%)
Baik	10	40
Cukup	12	48
Kurang	3	12
Total	25	100

Namun, setelah dilakukan edukasi, hasil post-test menunjukkan perubahan yang mencolok. Responden yang memiliki pengetahuan baik meningkat drastis menjadi 76%, yang berarti hampir sebagian besar dari total responden kini memiliki pemahaman yang baik tentang personal hygiene. Di sisi lain, responden dengan pengetahuan cukup menurun menjadi 16%, dan mereka yang memiliki pengetahuan kurang juga mengalami penurunan menjadi 8%. Penurunan jumlah responden dengan pengetahuan cukup dan kurang menunjukkan bahwa edukasi tersebut berhasil menggeser sebagian besar responden ke kategori pengetahuan yang lebih baik.

Peningkatan pengetahuan ini tidak hanya sekadar angka, tetapi juga mencerminkan efektivitas program edukasi yang diterapkan. Dengan lebih banyak siswa yang memiliki pengetahuan baik tentang personal hygiene, diharapkan mereka akan mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Ini penting mengingat bahwa kebiasaan personal hygiene yang baik dapat mencegah berbagai penyakit menular dan meningkatkan kualitas hidup.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Hasil Post-test

Pengetahuan	N	(%)
Baik	19	76
Cukup	4	16
Kurang	2	8
Total	25	100

Lebih lanjut, peningkatan ini juga mencerminkan keberhasilan metode edukasi yang digunakan. Mungkin saja metode yang interaktif, menyenangkan, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa yang diterapkan oleh para pengajar telah mampu menarik perhatian dan meningkatkan pemahaman siswa. Dampak positif ini diharapkan tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga dapat menjadi kebiasaan jangka panjang yang diterapkan oleh para siswa.

Secara keseluruhan, dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa setelah edukasi, pengetahuan personal hygiene siswa di SMA Kyai Ageng Basyariah, Sewulan, masuk dalam kategori "hampir sebagian besar dari total responden" memiliki pengetahuan baik, yaitu 76%. Sebelum edukasi, pengetahuan personal hygiene siswa berada pada kategori "setengahnya dari total responden" untuk pengetahuan baik (40%) dan cukup (48%). Jadi, program edukasi ini berhasil meningkatkan kategori pengetahuan menjadi lebih baik di kalangan siswa. Hal tersebut sesuai dengan penelitian menurut (Ayunin Syahid, 2022) bahwasannya penyuluhan mengenai personal hygiene pada remaja sangat berpengaruh pada pemahaman siswa SMA Muhammadiyah Kota Langsa penelitian tersebut dibuktikan dengan hasil pre-test dengan presentase sejumlah 29,2% dan post-test dengan presentase sejumlah 79,2%.

Hasil ini menunjukkan bahwa program edukasi personal hygiene di SMA Kyai Ageng Basyariah, Sewulan, sudah cukup efektif. Dengan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa, diharapkan perilaku hidup bersih dan sehat semakin membudaya di kalangan siswa, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan di lingkungan sekolah secara keseluruhan. Program ini juga dapat menjadi model untuk diterapkan di sekolah-sekolah lain guna meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya personal hygiene.

Peningkatan pengetahuan siswa tentang personal hygiene melalui edukasi ini sejalan dengan teori perubahan perilaku, khususnya teori pembelajaran sosial (Social Learning Theory) yang dikemukakan oleh Albert Bandura (1997). Teori ini menyatakan bahwa belajar terjadi dalam konteks sosial dan dipengaruhi oleh pengamatan, peniruan, dan pemodelan (Tarsono, 2010). Dengan menggunakan metode edukasi yang interaktif dan relevan, siswa dapat belajar dari pengamatan dan praktik langsung yang didemonstrasikan selama sesi edukasi.



Gambar 3. Foto Bersama Setelah Kegiatan

KESIMPULAN

Penyuluhan berhasil dilaksanakan di sekolah SMA Ki Ageng basyariah sewulan sasaran dan dampaknya dinilai sangat signifikan sehingga tema-tema yang disampaikan

sangat relevan dengan remaja masa kini sehingga dimasukkan ke dalam pendidikan kesehatan.

Kegiatan ini sangat di dukung oleh sekolah dalam proses penyelesaiannya dan terlaksana dengan baik dan tepat. Disarankan agar kegiatan sosialisasi lebih sering dilakukan dengan harapan dapat memperkuat upaya pencegahan, peningkatan dan penambahan pengetahuan penting di bidang Kesehatan.

Oleh karena itu, diperlukan program sosialisasi yang terstruktur untuk memberikan pemahaman yang benar mengenai personal hygiene dengan permasalahan yang sering dialami oleh remaja. Kegiatan sosialisasi mengenai personal hygiene ini ditujukan kepada siswa/siswi Sekolah Menengah Atas sebagai upaya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat yang dilaksanakan di SMA Kyai Ageng Basyariah, Sewulan. Program ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang personal hygiene, tetapi juga untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan reproduksi bagi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- As-Salafiyah. Community Development Tarsono, T. (2010). Implikasi Teori Belajar Asuh YABNI Padang. *ABDIKAN: Jurnal Wandira*, N. A. (2022). Hubungan Perilaku Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Hasanah, Z. I., & Zulaikha, L. I. (2023). Peyuluhan Pentingnya Menjaga Personal Huvaid, S. U., & Zia, H. K. (2023). Peningkatan Kesadaran Generasi Muda dalam Penerapan Hygiene Sanitasi di Rumah Hygine pada Remaja di Pondok Pesantren *Journal*, 4(2), 4309–4312.
- Lubis, J., & Harahap, L. J. (2022). Pentingnya Personal Hygiene Remaja Putri dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi di SMA Negeri 1 Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 1(2), 19–21.
- Normila, & Mashar, H. M. (2021). Edukasi Personal Hygiene pada Remaja sebagai Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi, 2(3), 472–478. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v2i3.2800>
- Personal Hygiene dengan Kejadian Penyakit Kulit Scabies Santri di Pondok Pesantren Darul Ulum Kabupaten Kotawaringin Barat Provinsi Kalimantan Tengah. *STIS Borneo Cendekia Medika*.
- Sosial (Social Learning Theory) dari Albert Bandura dalam Bimbingan dan Konseling. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 29–36.
- Syahida, A., Dayanti, U., & Vera, D. L. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Personal Hygiene dalam Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Pada Siswa/i di SMA Muhammadiyah Kota Langsa. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 1(3), 393–399. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i3.840>
- Upaya Pencegahan Penyakit Infeksi pada Siswa SMA di Kota Palangka Raya. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(5), 530–535.