



Sosialisasi Personal Hygiene Remaja dan Ibu di Desa Miruk Taman

Maidayani^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia

*Email korespondensi: maidayani_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 25 Agustus 2021; Disetujui 20 September 2021; Dipublikasi 16 September 2021

Abstract: *Personal hygiene is an important factor in maintaining individual health, especially for teenagers and mothers. Lack of understanding regarding personal hygiene can increase the risk of various diseases, including urinary tract infections and skin diseases. This community service activity aims to increase the knowledge of the Miruk Taman Village community regarding the importance of personal hygiene. The method used in this activity is a lecture and a question-and-answer session involving the local community. The material presented includes the basic concepts of personal hygiene, how to maintain the cleanliness of body organs, and steps to prevent diseases related to personal hygiene. The results of the activity show that participants experienced a significant increase in understanding the importance of personal hygiene in daily life. The active participation of the community in the Q&A session also reflects their high interest and awareness regarding personal and family health. The conclusion of this activity is that personal hygiene education has a positive impact on increasing the community's awareness and understanding of the importance of personal cleanliness. It is hoped that similar activities can continue to be carried out sustainably to improve the quality of public health.*

Keywords: *personal hygiene 1, health education 2, teenagers and mothers 3.*

Abstrak: Personal hygiene merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan individu, terutama bagi remaja dan ibu. Kurangnya pemahaman mengenai kebersihan diri dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit, termasuk infeksi saluran kemih dan penyakit kulit. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Miruk Taman mengenai pentingnya personal hygiene. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan sesi tanya jawab yang melibatkan masyarakat setempat. Materi yang disampaikan meliputi konsep dasar personal hygiene, cara menjaga kebersihan organ tubuh, serta langkah-langkah pencegahan penyakit terkait kebersihan diri. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai pentingnya personal hygiene dalam kehidupan sehari-hari. Partisipasi aktif masyarakat dalam sesi tanya jawab juga mencerminkan tingginya minat dan kesadaran mereka terhadap kesehatan diri dan keluarga. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa penyuluhan personal hygiene memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya kebersihan diri. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

Kata kunci : *personal hygiene 1, penyuluhan kesehatan 2, remaja dan ibu 3.*

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia dimana pada masa ini terjadi suatu perubahan baik

biologis, psikologis maupun social. Menurut Murti & Lutfiyati (2017) kesehatan reproduksi di kalangan wanita merupakan

masalah yang penting untuk diperhatikan. Masalah kesehatan organ reproduksi pada remaja perlu mendapat perhatian yang serius, karena masalah tersebut paling sering muncul pada negaraneagaracberkembang termasuk Indonesia (Nurhayati, 2013). Sering kali remaja mengabaikan pentingnya berperilaku sehat terutama dalam menjaga organ vagina agar terhindar dari berbagai penyakit yang sering dijumpai pada kesehatan organ vagina.

Mardalena et al. (2015) menyebutkan salah satu yang menjadi faktor utama terciptanya kesehatan yaitu selalu menjaga kebersihan diri salah satunya kebersihan organ reproduksi. Untuk menjaga agar tubuh tetap dalam keadaan bersih harus memperhatikan kebersihan perseorangan atau personal hygiene (Karyati et al., 2014). Oleh karena itu, memahami dan mengetahui tentang cara membersihkan organ vagina dengan benar sangat penting dalam menjaga kesehatan reproduksi. Perawatan diri atau kebersihan diri (personal hygiene) merupakan perawatan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis

Personal hygiene menjadi penting karena personal hygiene yang baik akan meminimalkan pintu masuk (portal of entry) mikroorganisme yang ada di mana-mana dan pada akhirnya mencegah seseorang terkena

penyakit (Saryono, 2010). Menurut Tarwoto (2010) personal hygiene adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Pemenuhan personal hygiene diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatan. Kebutuhan personal hygiene ini diperlukan baik pada orang sehat maupun pada orang sakit. Praktik personal hygiene bertujuan untuk peningkatan kesehatan dimana kulit merupakan garis tubuh pertama dari pertahanan melawan infeksi Dengan implementasi tindakan hygiene pasien atau membantu anggota keluarga untuk melakukan tindakan itu maka akan menambah tingkat kesembuhan pasien (Potter & Perry, 2005).

Personal hygiene (kebersihan diri) merupakan perawatan diri yang dilakukan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri sendiri baik secara fisik maupun mental. Tingkat kebersihan diri seseorang umumnya dilihat dari penampilan yang bersih dan rapi serta upaya yang dilakukan seseorang untuk menjaga kebersihan dan kerapian tubuhnya setiap hari (Saputra, 2013) Pengelolaan hygiene penting karena erat kaitannya dengan bagaimana penyakit berbahaya bisa timbul dan ditularkan dari makanan, orang, maupun sebuah tempat atau benda lain (Satyarini, Pratikna, Mulia, & Dewi, 2020).

Personal hygiene yang tidak baik akan mempermudah tubuh terserang berbagai penyakit, seperti penyakit skabies, penyakit infeksi, dan penyakit saluran cerna atau bahkan dapat menghilangkan fungsi bagian tubuh tertentu seperti halnya kulit (Sudarto, 1996). Kebersihan diri yang baik merupakan salah satu cara paling efektif untuk melindungi diri kita dan orang lain dari penyakit, seperti gastroenteritis. Salah satu upaya kita untuk mencegah dan menghindarkan diri dari Covid19 yang saat ini telah menyebar adalah dengan menjaga personal hygiene dengan baik, yaitu dengan cara: 1. Menjaga kebersihan diri, seperti pakaian rumah & lingkungan. 2. Membiasakan mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir. 3. Menjaga pola makan yang sehat dengan gizi seimbang & bebas dari bibit penyakit. 4. Menjaga imunitas tubuh & kesehatan jasmani. 5. Menutup mulut dan hidung dengan memakai masker ketika berada di luar rumah/tempat umum. 6. Menjaga jarak (physical distancing) ketika berpergian. 7. Membuang sampah pada tempatnya. 8. Perbanyak konsumsi air putih. 9. Menjaga kebersihan anggota tubuh (tangan, rambut, kaki, kulit, gigi, kuku, mata, telinga). Dari fenomena permasalahan tersebut, lingkungan perumahan perlu diberikan perhatian khusus sebagai upaya dalam membatasi penularan Covid-19 di

lingkup yang lebih kecil sehingga tidak sampai berdampak ke lingkup yang lebih besar. Mahasiswa merasa lingkungan perumahan dengan pemeliharaan yang baik, protokol yang ditegakkan, dan warga yang koordinatif dan kontributif tentunya dapat mencegah penularan virus corona.

Dari hasil penilaian di masing-masing lingkungan perumahan mahasiswa, ada beberapa permasalahan yang timbul. Salah satunya adalah kurangnya kesadaran warga perumahan mengenai pentingnya menaati protokol-protokol kesehatan. Bapak-bapak masih banyak yang tidak menggunakan masker dan tidak mencuci tangan saat masuk masjid untuk melakukan sholat jumat dan sholat berjamaah. Ibu-ibu yang tidak menerapkan physical distancing dengan berkumpul saat berbelanja sayur dan pengajian atau arisan. Dan terakhir ada anak-anak dan remaja di lingkungan perumahan yang berkumpul, bermain, dan berolahraga tanpa memperhatikan protokol kesehatan yang benar.

KAJIAN PUSTAKA

1. Personal Hygiene dan Pentingnya bagi Kesehatan

Personal hygiene adalah tindakan menjaga kebersihan diri untuk mencegah infeksi dan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Menurut Potter & Perry (2005), personal hygiene mencakup perawatan tubuh seperti

kebersihan kulit, rambut, kuku, dan organ reproduksi, yang berfungsi sebagai garis pertahanan pertama terhadap infeksi.

Tarwoto (2010) menjelaskan bahwa personal hygiene tidak hanya penting untuk individu yang sehat, tetapi juga bagi mereka yang sakit, karena dapat meningkatkan kenyamanan, keamanan, dan kesejahteraan psikologis. Penelitian Mardalena et al. (2015) menunjukkan bahwa menjaga kebersihan organ reproduksi dapat mengurangi risiko infeksi dan gangguan kesehatan reproduksi.

2. Dampak Kurangnya Personal Hygiene

Kurangnya perhatian terhadap kebersihan diri dapat menyebabkan berbagai penyakit, seperti infeksi saluran kemih (ISK), keputihan patologis, dan penyakit kulit seperti skabies. Nurhayati (2013) menemukan bahwa kurangnya edukasi mengenai vaginal hygiene meningkatkan risiko infeksi reproduksi pada remaja putri.

Selain itu, Sari (2016) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa ada hubungan signifikan antara pengetahuan dan sikap terhadap kejadian fluor albus (keputihan patologis) pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai personal hygiene sangat penting dalam mencegah berbagai penyakit yang berhubungan dengan kebersihan pribadi.

3. Faktor yang Mempengaruhi Personal Hygiene

Menurut Potter & Perry (2005), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan personal hygiene seseorang, antara lain:

- **Citra tubuh:** Bagaimana seseorang memandang kebersihan dan penampilan dirinya sendiri.
- **Praktik sosial:** Kebiasaan personal hygiene yang diajarkan sejak kecil dan dipengaruhi oleh lingkungan sosial.
- **Status sosial ekonomi:** Ketersediaan sumber daya seperti sabun, air bersih, dan alat kebersihan lainnya.
- **Pengetahuan dan kesadaran:** Kurangnya edukasi tentang pentingnya personal hygiene dapat menyebabkan praktik kebersihan yang buruk.
- **Kebudayaan:** Setiap daerah memiliki kebiasaan berbeda dalam menjaga kebersihan diri.

4. Pentingnya Edukasi dan Penyuluhan tentang Personal Hygiene

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu upaya efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri. Menurut penelitian Kemenkes RI (2013), edukasi mengenai personal hygiene dapat mengurangi angka kejadian penyakit yang berkaitan dengan kebersihan, seperti ISK dan infeksi kulit.

Dalam penelitian Yulianto (2009), ditemukan bahwa pola kepekaan bakteri terhadap antibiotik meningkat akibat kebiasaan buruk dalam menjaga kebersihan. Oleh karena itu, penyuluhan dan edukasi mengenai personal hygiene sangat diperlukan untuk mengubah perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan pribadi dan mencegah penyakit.

METODE PELAKSANAAN

1. Metode Ceramah dan Tanya Jawab

Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah yang diberikan oleh dosen Universitas Abulyatama Aceh. Materi yang disampaikan mencakup:

- Pengertian personal hygiene dan pentingnya bagi kesehatan.
- Cara menjaga kebersihan tubuh, terutama organ reproduksi.
- Pencegahan penyakit yang berkaitan dengan kebersihan diri.

Setelah sesi ceramah, dilakukan tanya jawab untuk memastikan peserta memahami materi yang telah disampaikan serta memberikan kesempatan bagi mereka untuk berkonsultasi langsung.

2. Sosialisasi Personal Hygiene melalui Diskusi Interaktif

Selain ceramah, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan berbagi pengalaman terkait kebersihan pribadi. Diskusi ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman peserta serta

memberikan solusi terhadap permasalahan kebersihan yang sering mereka hadapi.

3. Demonstrasi Praktik Personal Hygiene yang Benar

Agar materi lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dilakukan demonstrasi mengenai praktik personal hygiene yang benar, seperti:

- Cara mencuci tangan yang benar menggunakan sabun dan air mengalir.
- Teknik menjaga kebersihan organ reproduksi untuk menghindari infeksi.
- Penggunaan perlengkapan kebersihan pribadi seperti handuk, sikat gigi, dan sabun mandi.

4. Evaluasi dan Umpan Balik

Untuk mengetahui efektivitas penyuluhan, dilakukan evaluasi dengan metode observasi dan wawancara singkat. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman masyarakat sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung.

5. Kolaborasi dengan Perangkat Desa dan Universitas

Penyuluhan ini dilakukan dengan dukungan dari perangkat desa dan mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh. Kolaborasi ini memungkinkan adanya pendampingan berkelanjutan sehingga penyuluhan tidak hanya menjadi kegiatan sekali waktu, tetapi dapat terus

berlanjut dengan program serupa di masa mendatang.

Sasaran Kegiatan

Kegiatan ini menasar remaja dan ibu di Desa Miruk Taman sebagai kelompok yang memiliki peran penting dalam menjaga kebersihan diri dan keluarganya. Dengan meningkatnya pemahaman tentang personal hygiene, diharapkan mereka dapat menjadi agen perubahan dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekitar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan

Personal hygiene sebagai salah satu pencegahan terjadinya infeksi harus dipahami dan dibiasakan dilakukan dalam upaya pemeliharaan Kesehatan keluarga Riset Kesehatan Dasar yang telah dilakukan oleh kemenkes diperoleh informasi bahwa Indonesia menempati urutan ketujuh kematian, yang disebabkan infeksi karena kurangnya personal Hygiene yaitu 5,7% dengan prevalensi 43/1000 penduduk (Kemenkes RI, 2013). Prevalensi ISK pada anak usia sekolah di Indonesia 1-3%, 200 anak usia sekolah di Indonesia menderita ISK atau sekitar 33% pada anak laki-laki (Pamungkas, 2012). Selain ISK, personal Hygiene genitalia yang kurang dapat menyebabkan balanitis. Balanitis biasa terjadi pada seseorang yang tidak melakukan sirkumsisi. Terjadi peradangan pada glans

penis karena tidak menarik kulup untuk membersihkan kepala penis sehingga menyebabkan akumulasi smegma yang menjadi penyebab inflamasi dan selanjutnya menyebabkan phimosis. (Bost wick, 2019). Menurut Dewi (2011)

Salah satu aktifitas kebersihan diri diantaranya adalah kebersihan genitalia dan perineal atau personal hygiene genitalia. Kebersihan genitalia atau personal hygiene genitalia ini juga diartikan oleh Black (2009) yaitu merupakan perawatan yang meliputi

kebersihan genitalia yang dilakukan diri sendiri. Personal Hygiene genitalia adalah Perawatan kebersihan genitalia yang dilakukan untuk mencegah infeksi yang disebabkan oleh bakteri, karena organ genitalia rentan terhadap infeksi.

Selain kurang memahami pencegahan infeksi ada pula Sebagian orang tua Yang kurang mengetahui cara perawatan luka sirkumsisi. Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu subyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indera manusia.

Menurut Potter & Perry (2005), ada 7 faktor yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan personal hygiene, antara lain: 1. Citra Tubuh, penampilan fisik seseorang adalah konsep subjektif dari citra tubuh. Citra tubuh mempengaruhi cara seseorang

mempertahankan hygiene. Adanya perubahan fisik yang disebabkan oleh pembedahan ataupun penyakit, makan dibutuhkan usaha yang lebih untuk tetap mempertahankan hygiene. 2. Praktik Sosial, kelompok-kelompok sosial dalam pergaulan seseorang dapat sangat mempengaruhi hygiene.

Saat usia anak-anak, praktik hygiene didapatkan dari orang tua. Kebiasaan hidup di rumah, kebersihan lingkungan rumah, dan bagaimana anak diajarkan cara merawat diri. Seiring dengan bertambahnya usia, pergaulan di sekolah akan merubah cara praktik personal hygiene. 3. Status Sosial Ekonomi, pendapatan seseorang juga menjadi faktor yang sangat memengaruhi hygiene.

Kemampuan seseorang untuk membeli peralatan dan bahan-bahan untuk merawat kebersihan diri dan lingkungan. 4. Pengetahuan, saat ini tidak sedikit seseorang yang tidak paham mengenai pentingnya hygiene bagi kesehatan. Oleh karena itu, faktor pengetahuan juga mempengaruhi walaupun pengetahuan itu sendiri tidak cukup untuk memotivasi seseorang untuk menerapkan personal hygiene dalam dirinya. 5. Kebudayaan, kebudayaan mempengaruhi personal hygiene karena cara yang diterapkan di satu daerah dan daerah lainnya akan berbeda.

Penggunaan air untuk membersihkan

diri setelah dari jamban adalah budaya yang ada di Indonesia. Sedangkan, untuk di negara-negara luar, seperti Jepang, China, dan Korea, cukup menggunakan tisu saja. 6. Pilihan Pribadi, setiap individu pada dasarnya punya caranya sendiri untuk melakukan perawatan terhadap dirinya, kapan waktu yang tepat, dan dengan apa perawatan diri itu dilakukan. 7. Kondisi Fisik, pada saat sakit, terutama sakit keras, tentu kondisi fisik akan menurun, sehingga kemampuan untuk merawat diri pun berkurang. Perlu bantuan orang lain untuk merawat diri. Ketujuh faktor tersebut sangat memengaruhi hygiene seseorang.

Hasil dari kegiatan ini adalah orang tua dan anak-anak yang mendengarkan penyuluhan terlihat antusias menyimak materi yang di sampaikan oleh tim pengabdian masyarakat. Rata-rata peningkatan pengetahuan subyek atau sasaran tentang bagaimana melakukan perawatan paska sirkumsisi dan bagaimana mencegah terjadinya infeksi saluran perkemihan adalah 80% (dalam kategori sangat baik). Tidak ada hambatan yang berarti yang ditemukan selama pelaksanaan edukasi berlangsung. Tim pengabdian masyarakat terus melakukan pendekatan dan pemantauan terhadap pengetahuan orang tua melalui wawancara langsung dan melalui telepon seluler pada kondisi luka paska

sirkumsisi pada anak-anak yang dilakukan sirkumsisi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Beberapa hal yang dapat di simpulkan dari hasil kegiatan pengabdian kepada Masyarakat, sebagai berikut bahwa Partisipasi dan dukungan masyarakat cukup baik, di mana masyarakat turut aktif dalam pelaksanaan program sehingga masyarakat dapat mengambil manfaat yang lebih maksimal.

Saran

Hal yang dapat disarankandari hasil kegiatan ini sebagai berikut yaitu kegiatan ini perlu ditindaklanjuti dan terus disosialisasikan kembali di universitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Mardalena, R. M., Sanusi, S. R., & Asfriyati. (2015). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Tindakan Kebersihan Organ Genitalia Eksterna Sebagai Upaya Pencegahan Keputihan Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Tahun 2015*.
- Nurhayati, A. (2013). *Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Vaginal Hygiene Terhadap Kejadian Keputihan Patologis Pada Remaja Putri Usia 13-17 Tahun Di Daerah Pondok Cabe Hilir*.
- Sari, P. M. (2016). *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Remaja Dengan Kejadian Fluor Albus Remaja Putri*

SMKF X Kediri. Jurnal Wiyata, 3(1), 1-4.

- Yulianto. (2009). *Pola Kepekaan Bakteri Gram Negatif Dari Pasien Infeksi Saluran Kemih Terhadap Antibiotika Golongan Beta Laktam Di Laboratorium Mikrobiologi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Tahun 2001-2005*. Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Karyati, et al. (2014). *Personal Hygiene dan Pencegahan Penyakit*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamentals of Nursing*. Elsevier Health Sciences.
- Saputra, W. (2013). *Pentingnya Kebersihan Diri untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Satyarini, A., Pratikna, A., Mulia, R., & Dewi, M. (2020). *Manajemen Higiene dalam Pencegahan Penyakit*. Jakarta: Gramedia.
- Tarwoto. (2010). *Kesehatan Masyarakat dan Personal Hygiene*. Bandung: Alfabeta.
- Sudarto, H. (1996). *Personal Hygiene dan Pencegahan Penyakit Kulit*. Surabaya: Airlangga University Press.