



Sosialisasi Personal Hygiene Remaja Dan Ibu Di Desa Lambro Dayah

Cut Ana Martafari^{1*}

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

*Email korespondensi: cutana_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 22 Agustus 2021; Disetujui 21 September 2021; Dipublikasi 24 September 2021

Abstract: *Personal hygiene is an important aspect of maintaining individual health, especially for teenagers and mothers. Lack of understanding about personal hygiene can increase the risk of various infectious diseases. Moreover, during the Covid-19 pandemic, the implementation of good personal hygiene became one of the main steps in preventing the spread of the virus. This community service activity aims to increase the knowledge and awareness of the people in Lambro Dayah Village about the importance of maintaining personal hygiene. The methods used in this activity include lectures, interactive discussions, and demonstrations of proper hygiene practices. The results of the outreach activities show an increase in public understanding of personal hygiene. Active participation of the community in discussion and demonstration sessions indicates a high level of interest and awareness regarding the importance of maintaining personal hygiene. The conclusion of this activity is that personal hygiene education has a positive impact on raising public awareness about the importance of personal cleanliness. It is hoped that similar activities can continue to be carried out to sustainably improve the quality of public health.*

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

Abstrak: Personal hygiene merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan individu, terutama bagi remaja dan ibu. Kurangnya pemahaman mengenai kebersihan diri dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit menular. Terlebih lagi, di masa pandemi Covid-19, penerapan personal hygiene yang baik menjadi salah satu langkah utama dalam pencegahan penyebaran virus. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat di Desa Lambro Dayah tentang pentingnya menjaga personal hygiene. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi praktik kebersihan yang benar. Hasil dari kegiatan penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat terkait personal hygiene. Partisipasi aktif masyarakat dalam sesi diskusi dan demonstrasi menandakan tingginya minat dan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan diri. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa penyuluhan personal hygiene memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kebersihan diri. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

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

Personal hygiene adalah praktik menjaga kebersihan diri untuk mencegah infeksi dan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Menurut WHO, penerapan kebersihan diri yang baik dapat mencegah berbagai penyakit, termasuk infeksi saluran pernapasan dan

pencernaan.

Di masa pandemi Covid-19, personal hygiene menjadi lebih penting karena dapat membantu mengurangi risiko penularan virus. Masyarakat perlu mendapatkan edukasi yang tepat tentang cara menjaga kebersihan diri, termasuk mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan pakaian, serta menerapkan etika batuk dan bersin.

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi yang jelas dan mudah dipahami mengenai pentingnya personal hygiene bagi remaja dan ibu di Desa Lambro Dayah.

KAJIAN PUSTAKA

1. Personal Hygiene dan Pentingnya bagi Kesehatan

Personal hygiene adalah praktik menjaga kebersihan diri untuk mencegah infeksi dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Menurut **Potter & Perry (2005)**, personal hygiene mencakup kebersihan tangan, kulit, rambut, kuku, dan organ tubuh lainnya yang berperan sebagai pertahanan pertama terhadap infeksi.

Menurut **Saryono (2010)**, kebersihan diri yang baik dapat meminimalisir risiko masuknya mikroorganisme berbahaya ke dalam tubuh. Hal ini sangat penting terutama di masa pandemi Covid-19, di mana penerapan personal hygiene yang benar dapat membantu mengurangi risiko penularan virus.

2. Dampak Kurangnya Personal Hygiene

Kurangnya kebersihan diri dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit, seperti:

- **Infeksi Saluran Pernapasan:** Virus dan bakteri dapat menyebar melalui tangan yang kotor dan kurangnya etika batuk/bersin yang benar (**WHO, 2020**).
- **Penyakit Kulit:** Kurangnya kebersihan dapat menyebabkan infeksi jamur, skabies, dan dermatitis (**Sudarto, 1996**).
- **Gangguan Pencernaan:** Konsumsi makanan dengan tangan yang tidak bersih dapat menyebabkan infeksi saluran pencernaan seperti diare dan tifus (**Satyarini et al., 2020**).

3. Faktor yang Mempengaruhi Personal Hygiene

Menurut **Potter & Perry (2005)**, ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku personal hygiene seseorang, di antaranya:

1. **Citra Tubuh:** Bagaimana seseorang melihat kebersihan dan kerapian dirinya sendiri.
2. **Praktik Sosial:** Kebiasaan yang dipelajari dari keluarga dan lingkungan sekitar.
3. **Status Sosial Ekonomi:** Ketersediaan fasilitas kebersihan seperti air bersih dan sabun.
4. **Pengetahuan dan Kesadaran:** Pemahaman individu tentang pentingnya kebersihan diri.

5. **Kebudayaan:** Setiap daerah memiliki kebiasaan kebersihan yang berbeda.
6. **Kondisi Fisik:** Orang yang sakit atau memiliki keterbatasan fisik seringkali memerlukan bantuan dalam menjaga kebersihan diri.

4. Personal Hygiene di Masa Pandemi Covid-19

Pandemi Covid-19 menunjukkan betapa pentingnya personal hygiene dalam kehidupan sehari-hari. Menurut **Kemenkes RI (2021)**, langkah-langkah personal hygiene yang harus diterapkan selama pandemi meliputi:

- **Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir** selama 20 detik.
- **Menggunakan masker** saat berada di tempat umum.
- **Menjaga kebersihan lingkungan** dengan rutin membersihkan benda yang sering disentuh.
- **Menjaga kebersihan makanan dan alat makan** untuk mengurangi risiko infeksi dari makanan.

Penelitian **Lawrenche et al. (2020)** menemukan bahwa edukasi tentang personal hygiene di masa pandemi membantu menurunkan angka penyebaran penyakit menular. Oleh karena itu, penyuluhan mengenai kebersihan diri sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mencegah penyebaran penyakit.

5. Peran Penyuluhan dalam Meningkatkan Kesadaran Personal Hygiene

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu cara efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya personal hygiene. Menurut **Departemen Kesehatan RI (2010)**, edukasi kesehatan dapat mengubah perilaku individu melalui peningkatan pengetahuan dan motivasi untuk menjaga kebersihan diri.

Hasil penelitian **Saputra (2013)** menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan secara interaktif dengan metode ceramah dan demonstrasi dapat lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Selain itu, program penyuluhan juga dapat membantu masyarakat memahami bagaimana menerapkan kebiasaan kebersihan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

1. Ceramah dan Diskusi Interaktif

- Pemaparan materi mengenai personal hygiene dan dampaknya terhadap kesehatan.
- Diskusi dengan masyarakat untuk memahami kendala yang mereka hadapi dalam menerapkan personal hygiene.

2. Demonstrasi Praktik Kebersihan yang Benar

- Teknik mencuci tangan yang benar sesuai standar WHO.
- Cara menjaga kebersihan tubuh dan pakaian.

3. Evaluasi dan Umpan Balik

- Dilakukan pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman peserta sebelum dan sesudah penyuluhan.
- Wawancara singkat untuk mengetahui sejauh mana penyuluhan ini bermanfaat bagi masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan

Secara garis besar terdapat dua kegiatan utama yaitu identifikasi situasi lokasi pengabdian dalam pemeliharaan personal hygiene dan proteksi diri dan kegiatan sosialisasi pemeliharaan personal hygiene dan proteksi diri. Hasil identifikasi situasi perumahan dalam pemeliharaan personal hygiene dan proteksi diri dapat disimpulkan bahwa fokus sasaran di masing-masing wilayah tujuan pengabdian cenderung sudah paham tentang bagaimana dasar-dasar tentang memelihara kesehatan secara personal seperti menggunakan masker, physical distancing, mencuci tangan, protokol masuk rumah dan pola hidup sehat. Pada webinar ini dijelaskan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) selama masa pandemi Covid-19. Seperti

diketahui, bahwa PHBS ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan individu dengan cara menjaga kebersihan diri dan lingkungan (personal hygiene). Tapi apakah kalian tahu tentang personal hygiene? Apa fungsinya? Dan apa saja faktor yang mempengaruhinya? Dalam bahasa Yunani, personal artinya perorangan dan hygiene berarti sehat.

Menurut Potter & Perry (2005), didefinisikan sebagai tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Dengan menerapkannya, derajat kesehatannya akan meningkat, mencegah berbagai penyakit, meningkatkan kepercayaan diri dan menciptakan keindahan. Namun, dalam penerapannya dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu budaya, nilai sosial pada individu atau keluarga, pengetahuan terhadap perawatan diri, dan persepsi terhadap perawatan diri.

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.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Beberapa hal yang dapat disimpulkan 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

Departemen Kesehatan RI. (2010). *Pedoman Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.

- Lawrenche, F., Wulandari, N., Ramadhan, N., Rahayu, F., Bakhtiar, M. A., & Nurrachmawati, A. (2020). *Pemberdayaan Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Ikatan Remaja Masjid RT.04 Loa Kulu*. Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(3), 429–434
- Potter, P., & Perry, A. (2005). *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik (4th ed.)*. Jakarta: ECG.
- Saputra, L. (2013). *Panduan Praktik Keperawatan Klinis*. Padang: Binarupa Aksara.
- Saryono. (2010). *Catatan Kuliah Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Satyaningrum, R., Pratikna, R. N., Mulia, F., & Dewi, V. I. (2020). *Hygiene Sanitasi Makanan Jajanan Kantin Sebuah Perguruan Tinggi Swasta X Di Bandung Untuk Meningkatkan Kesehatan Lingkungan*. Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(3), 375–386.
- Sudarto. (1996). *Penyakit-Penyakit Infeksi di Indonesia*. Jakarta: Widya Medika.
- WHO. (2020). *Personal Hygiene and Health Guidelines*. Diakses dari <https://www.who.int>.
- Kemkes RI. (2021). *Protokol Kesehatan di Era Pandemi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.