
Pemberian Edukasi dan Praktek Personal Hygiene dalam Meningkatkan PHBS pada Remaja di SMPN 5 Sumbawa Besar

Providing Education and Personal Hygiene Practices in Improving PHBS in Adolescents at SMPN 5 Sumbawa Besar

Meliana Fitri^{1*}, Lina Eta Safitri², Nur Arifatus Sholihah³, Putri Adekayanti⁴

¹⁻⁴STIKES Griya Husada Sumbawa

Alamat Kampus: Jl Lingkar Kebayan-Sumbawa Besar, Telp : 081717296496

Korespondensi penulis: melianafitri20@gmail.com

Article History:

Received: November 30, 2024;

Revised: Desember 30, 2024;

Accepted: Januari 17, 2025;

Online Available: Januari 24, 2025;

Keywords:

Caring for Clean and Healthy Living, Personal Hygiene Practices, Providing Education, Teenagers

Abstract: Personal hygiene is an action to maintain a person's cleanliness and health for physical and psychological well-being, lack of self-care is a condition where a person is unable to perform hygiene care for themselves. Based on the results of observations and interviews, information was obtained that students of SMPN 5 Sumbawa Besar did not understand about caring for a clean and healthy life and how to implement good Personal Hygiene. At the age of adolescence, school children need to be given education related to personal hygiene, but these students have never received such education, therefore based on the background above, the activity of providing personal hygiene education in improving PHBS was conveyed to the community, especially school teenagers. This community service aims to provide students with an understanding of the importance of maintaining personal hygiene in improving PHBS at SMPN 5 Sumbawa Besar. This activity is carried out through providing education using booklets and PPT related to the material presented, in the final stage students will be given a question and answer session, the results of the community service show that students' understanding before and after the provision of education and practice has increased and students are very enthusiastic in answering questions.

Abstrak

Personal hygiene adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis, kurang perawatan diri adalah kondisi dimana seseorang tidak mampu melakukan perawatan kebersihan untuk dirinya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara diperoleh informasi bahwa siswa SMPN 5 Sumbawa Besar belum memahami akan peduli hidup bersih dan sehat serta bagaimana penerapan Personal Hygiene yang baik. Pada usia remaja anak sekolah perlu diberikan edukasi terkait kebersihan diri akan tetapi siswa tersebut belumpernah sekalipun mendapatkan edukasi tersebut, maka dari itu berdasarkan latar belakang di atas maka kegiatan pemberian edukasi personal hygiene dalam meningkatkan PHBS disampaikan kepada masyarakat terkhususnya remaja sekolah. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya menjaga personal hygiene dalam meningkatkan PHBS di SMPN 5 Sumbawa Besar. Kegiatan ini dilakukan melalui pemberian edukasi menggunakan booklet dan PPT terkait materi yang disampaikan, pada tahap akhir siswa akan diberikan sesi tanya jawab adapun hasil pengabdian menunjukkan bahwa pemahan siswa sebelum dan sesudah pemberian edukasi dan praktek ada peningkatan dan siswa sangat antusias dalam menjawab pertanyaan.

Kata Kunci : Pemberian Edukasi, Peraktek Personal Hygiene, PHBS, Remaja

1. PENDAHULUAN

Personal hygiene adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis, kurang perawatan diri adalah kondisi dimana seseorang tidak mampu melakukan perawatan kebersihan untuk dirinya. Melihat hal itu personal hygiene diartikan sebagai hygiene perseorangan yang mencakup

semua aktivitas yang bertujuan untuk mencapai kebersihan tubuh, meliputi membasuh, mandi, merawat rambut, kuku, gigi, gusi dan membersihkan daerah genital. Dalam kehidupan sehari-hari kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan karena kebersihan akan mempengaruhi kesehatan dan psikis seseorang (Syukaisih, dkk 2022).

Personal Hygiene merupakan kebersihan diri, pemeliharaan personal hygiene berarti tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan diri seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikisnya. Banyak manfaat yang didapat dengan merawat personal hygiene, memperbaiki personal hygiene, mencegah penyakit, meningkatkan kepercayaan diri dan menciptakan keindahan. Personal hygiene seseorang menentukan status kesehatan secara sadar dalam menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya penyakit terutama gangguan pada kulit. Cara menjaga kesehatan tersebut meliputi menjaga kebersihan kulit, kebiasaan mencuci tangan dan kuku, frekuensi mengganti pakaian, pemakaian handuk yang bersamaan, dan frekuensi mengganti sprei tempat tidur (Napitupulu, M., dkk 2023)

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)

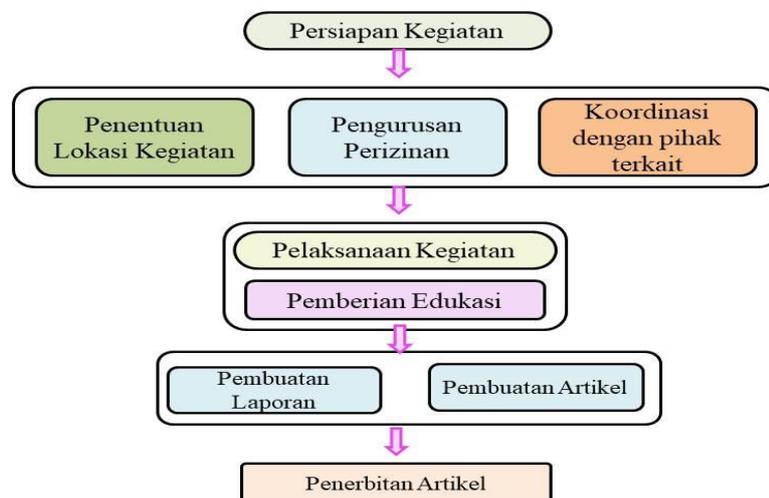
Pemeliharaan personal hygiene diperlukan baik bagi kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatannya. Pada individu yang sehat akan mampu memenuhi kebutuhan kesehatannya, sedangkan individu yang sakit memerlukan bantuan perawat ataupun orang lain untuk melakukan praktik kesehatan yang rutin (Fauziah, M., dkk. 2021)

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 sehingga pengabdian ini dilakukan dengan sasaran anak usia remaja terkhususnya SMP Negeri 5 Sumbawa Besar.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kesehatan masyarakat ini dilaksanakan pada 07 Januari 2025 di SMPN 5 Sumbawa Besar. Sasaran dalam kegiatan ini adalah seluruh siswa yang ada di SMPN 1 Sumbawa Besar sebanyak 45 siswa akan tetapi yang hadir sebanyak 32 siswa. Kegiatan ini diawali dengan melakukan penentuan lokasi kegiatan berdasarkan observasi dan wilayah yang mudah diakses oleh mahasiswa dan Dosen. Kemudian dilanjutkan dengan mengurus surat izin dan pemberitahuan pengeluaran surat tugas bagi dosen yang bersangkutan. Setelah diperoleh izin maka dilakukan observasi terkait jumlah siswa dan waktu pelaksanaan kegiatan. Karena kegiatan ini diperuntukkan untuk seluruh siswa maka semua wali kelas berperan dan berpartisipasi untuk mengumpulkan siswa dalam pelaksanaan kegiatan.

Pemberian Eduksi dan Praktek Personal Hygiene sebagai upaya untuk menjaga kebersihan diri bagi remaja dan difokuskan untuk peduli hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini dilakukan berupa penyuluhan kesehatan yang disampaikan secara langsung oleh Tim pengabdian kepada masyarakat dan melibatkan mahasiswa STIKES Griya Husada Sumbawa. Selain itu, dalam pelaksanaan kegiatan ini juga dibagikan buku saku berisi tentang materi yang disampaikan, agar siswa dapat meneruskan pengetahuan yang di dapat kepada keluarga, teman, dan kerabat.



Gambar 1. Diagram Alur Pengabdian Kepada Masyarakat

3. HASIL

Edukasi Kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui pemberian informasi dan pembelajaran dari petugas kesehatan. Penekanan konsep edukasi kesehatan lebih pada upaya merubah perilaku sasaran edukasi agar berperilaku sehat terutama pada aspek kognitif (pengetahuan dan pemahaman peserta atau yang menjadi sasaran edukasi kesehatan), sehingga pengetahuan peserta atau sasaran edukasi kesehatan sesuai dengan yang diharapkan oleh pemberi edukasi kesehatan maka edukasi berikutnya akan dijalankan sesuai dengan program yang telah direncanakan (Maidelwita, Y., 2023)

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 07 Januari 2025 bertempat di SMPN 5 Sumbawa Besar. Kegiatan dihadiri oleh 32 siswa. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat untuk membantu pengkondisian peserta. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta, setiap peserta yang hadir dipersilahkan untuk mengisi daftar kehadiran kemudian diarahkan untuk duduk di tempat yang telah disediakan yang kemudian selanjutnya pada sesi pertama adalah pembagian buku saku bagi masing-masing siswa kemudian pada sesi ke dua adalah dilakukan pemberian edukasi menggunakan Power Point pada sesi ke tiga diberikan edukasi berupa praktek cara mencuci tangan dan cara menjaga kebersihan diri pada area genital dan sesi terakhir adalah diskusi serta tanya jawab.

Sebagai rangkaian dari kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian masyarakat STIKES Griya Husada Sumbawa memperkenalkan diri, yang Kemudian dilanjutkan dengan sesi penyampaian materi yang disampaikan oleh Dosen STIKES Griya Husada Sumbawa dan praktek penerapan PHBS oleh mahasiswa STIKES Griya Husada Sumbawa.



Gambar 1. Proses Pemberian Edukasi



Gambar 2. Materi Penyuluhan

Kegiatan berjalan dengan lancar, peserta cukup antusias menyimak materi yang disampaikan oleh pemateri. Untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat, maka dilakukan sesi tanya jawab dimana ada pertanyaan yang tercantum dalam materi yang kemudian di jadikan bahan diskusi dan tanya jawab. Siswa sangat antusias dalam menjawab karena ini momen pertama mereka di berikan edukasi terkait personal hygiene terlebih bagi siswi yang sudah menstruasi banyak yang bertanya terkait kebersihan saat menstruasi dan menjadi pedoman mereka dalam menjaga kebersihan genital.

Kegiatan ini di hadiri oleh seluruh siswa yang hadir di SMPN 5 Sumbawa Besar . adapun karakteristik dari peserta adalah :

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pemberian Edukasi dan Praktek Personal Hygiene dalam Meningkatkan PHBS pada Remaja di SMPN 5 Sumbawa Besar Tahun 2024

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persen
Laki-Laki	22	68,8
Perempuan	10	31,2
Total	32	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden yang mengikuti kegiatan pengabdian jenis kelamin laki-laki sebanyak 22 orang atau sebesar 68,8% dan perempuan sebanyak 10 orang atau sebesar 31,2% dari 32 total keseluruhan siswa yang hadir di kegiatan Pemberian Edukasi dan Praktek Personal Hygiene dalam Meningkatkan PHBS pada Remaja di SMPN 5 Sumbawa Besar tahun 2024

Berdasarkan hasil diskusi dan tanya jawab pada pelaksanaan kegiatan pengabdian, kegiatan ini merupakan kegiatan pertama mereka mendapat pemberian edukasi personal

hygiene sehingga para siswa sangat memperhatikan materi yang disampaikan. Terlebih beberapa siswa yang antusias dalam bertanya yang dimana sangat menyukai materi yang disampaikan. Terlebih di kehidupan sehari-hari semua siswa tidak menerapkan pola hidup bersih dan sehat terkhususnya menjaga kebersihan diri. Bahkan banyak siswa yang tidak memahami bagaimana menjaga kebersihan diri apalagi area genital yang dimana banyak siswa yang menjawab berbagi handuk dengan saudara, jarang mencuci handuk, jarang mencuci selimut, bahkan mengganti pakaian dalam hanya sekali dalam sehari, begitupun kebersihan kuku yang kadang dibiarkan panjang akan tetapi siswa yang diberikan edukasi sangat faham bahwa hal tersebut sangat merugikan mereka oleh karena itu mereka belajar sambil memahami bagaimana cara menjaga kebersihan diri.

Pemberian edukasi kesehatan melalui edukasi kebersihan diri (personal hygiene) bertujuan untuk memodifikasi perilaku anak melalui peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan keterampilan yang dikaitkan dengan adanya perbaikan pola hidup kearah yang lebih baik Perubahan ini juga diharapkan dapat diterapkan oleh peserta penyuluhan baik dalam skala individu maupun kelompok masyarakat

4. DISKUSI

Anak sekolah merupakan usia emas untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), yang berpotensi sebagai agen perubahan dalam mensosialisasikan PHBS di lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat. Mengajarkan perilaku higienis kepada anak-anak dan meningkatkan kesadaran mereka dalam memperhatikan kebersihan pribadi berperan penting dalam mencegah berbagai penyakit selama hidup mereka (Suprobo, N,R.,dkk. 2022). Pemberian edukasi kesehatan melalui edukasi kebersihan diri (personal hygiene) bertujuan untuk memodifikasi perilaku anak melalui peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan keterampilan yang dikaitkan dengan adanya perbaikan pola hidup kearah yang lebih baik (K, Ramdhani., dkk & I Nurmala., dkk 2021)

Masa remaja adalah masa dengan rentang usia berkisar 10 sampai 24 tahun, suatu fase peralihan dari masa kanak-kanak (dependent) menuju masa dewasa (independent) dan ini normal terjadi pada kehidupan manusia. Seorang remaja dalam periode tersebut akan banyak sekali mengalami perkembangan dan pertumbuhan guna mencari identitas dan jati dirinya. Berbagai perubahan akan muncul baik dari sisi psikologis, fisik (pubertas), dan sosial lingkungan (Herlisa, P.,dkk 2024)

Personal hygiene (kebersihan perorangan) merupakan salah satu bagian penting yang mempengaruhi kesehatan individu. Kebersihan perorangan adalah tindakan untuk memelihara

kebersihan dan kesehatan untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Kebersihan perorangan bertujuan untuk mempertahankan perawatan diri secara mandiri maupun dengan bantuan dan dapat melatih hidup sehat dan bersih baik dengan menjaga kebersihan tubuh secara keseluruhan, juga gigi, kuku maupun alat reproduksi (Littik, dkk. 2023). Personal hygiene sangat penting dilakukan karena jika tidak diterapkan dengan baik maka akan berdampak negative terhadap kesehatan reproduksi (Tantry, Y, U., dkk 2019)

Meningkatnya beban penyakit menular di kalangan anak sekolah karena praktik kebersihan pribadi yang buruk dan kondisi sanitasi yang tidak memadai tetap menjadi perhatian agenda kesehatan masyarakat di negara berkembang. Anak-anak sekolah sangat rentan terhadap pengabaian kebersihan diri dasar karena kurangnya pengetahuan dan praktik (M. Ghanin 2016)

Perilaku merupakan suatu tindakan seseorang dalam merespon sesuatu yang mereka yakini dan menjadi suatu kebiasaan. Perilaku seseorang ditentukan oleh pengetahuan, kepercayaan individu, sikap seseorang terhadap stimulus atau suatu objek tertentu, dan pengaruh lingkungan sekitar juga dapat memperbaiki *personal hygiene* yang baik (Wana , R, N, A & Azizah, N. 2025).

Seseorang dapat terkena penyakit karena kurang memperhatikan kebersihan dirinya. Salah satu penyakit yang timbul akibat tidak memperhatikan kebersihan diri adalah scabies. Kebersihan diri atau disebut dengan *Personal hygiene*. *Personal hygiene* adalah cara perawatan diri manusia untuk memelihara kesehatan mereka. Pemeliharaan hygiene perorangan diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan dan kesehatan (Mathar, I., dkk 2024)

Salah satu tugas perkembangan yang penting di masa remaja yaitu pengembangan kemampuan mandiri yang terjadi secara bertahap untuk mengambil keputusan. Pada tahap ini peran orang tua sangat strategis sebagai manager yang efektif dalam membantu remaja terhindar dari pengambilan keputusan yang berisiko termasuk dalam memelihara personal hygiene (Nuryaningsih, dkk 2021).

5. KESIMPULAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat dimana laki-laki sebanyak 22 orang atau sebesar 68,8% dan perempuan sebanyak 10 orang atau sebesar 31,2% dari 32 total keseluruhan siswa yang hadir di kegiatan Pemberian Edukasi dan Praktek Personal Hygiene dalam Meningkatkan PHBS pada Remaja di SMPN 5 Sumbawa Besar tahun 2024, dimana kegiatan pengabdian ini terlaksana dengan baik dan sesuai dengan kegiatan yang telah direncanakan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami ucapkan terima kasih kepada pihak yang terkait dalam partisipasinya melaksanakan dan mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMPN 5 Sumbawa Besar tahun 2025

DAFTAR REFERENSI

- 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.
- Fauziah, M., Andriyani., Ernyasih., Aryani, P. (2021). Penyuluhan Personal Hygiene Untuk Faktor Risiko Penyakit Menular Pada Siswa Pesantren Sabilunnajat Ciamis Jawa Barat. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*. 2(1), 55-68 <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/ASSYIFA>
- Herlisa, P., Sampurna., Zulaikhah, S, T. (2024). Pentingnya Peningkatan Pengetahuan dan Praktik Personal Hygiene terhadap Kesehatan Reproduksi bagi Siswi SDN VII Batusari Mranggen Demak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*. 1(2), 74-80, <http://dx.doi.org/10.30659/abdimasku.3.2.74-80>
- Littik, S. K., Manongga, S. P., Ndoen, E. M., Elim, R. V., & Ledo, J. P. (2023). Peningkatan pengetahuan dan praktek kebersihan diri saat menstruasi siswi sekolah menengah pertama: Increasing knowledge and practice of personal hygiene when menstruation among first high school female students. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(1), 65-72. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i1.4048>
- M. Ghanim, N. Dash, B. Abdullah, H. Issa, R. Albarazi, and Z. Al Saheli, "Knowledge and Practice of Personal Hygiene among Primary School Students in Sharjah-UAE," *Artic. J. Heal. Sci.*, vol. 6, no. 5, pp. 67–73, 2016, doi: 10.5923/j.health.20160605.01.
- Maidelwita, Y., Arifin, TY. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Pesantren Ramadhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*. 1(6), 710-715
- Mathrar, I., Klevina, M,D., Sebtalezy, L,D. (2024). Pembentukan Peer Educator Untuk Meningkatkan Personal hygiene Dalam Mencegah Scabies di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Apma*. 4(1), 1-8. DOI: 10.47575/apma.v4i1.490
- Napitupulu, M., Napitupulu, N,F., Sagala, N,S., Sujoko, E. (2023). Penyuluhan personal hygiene sebagai pencegahan scabies Di lapas kelas ii b padangsidimpuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*. 5(3), 177-182
- Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erliyani, N., Laily N., and Anhar, *Promosi Kesehatan*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Nuryaningsih., Rosyati, H., Hadiyani, A., Istiqomah, S,N. (2021). Personal Hygiene Education Saat Menstruasi Solusi Peningkatan Kualitas Hidup Remaja Di Masa Depan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* . 5(1), 753-759. DOI:

<https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6528>

- Ramadhani, K., Khofifah, H., D. Gizi, & Masyarakat, K., "Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Bedingin Wetan pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Global*. 4(2), 66–74, doi: 10.33085/JKG.V4I2.4853.
- Suprobo, N.R., Novembriani, R.P., Kurniawati, E.D., Hasanah, W.K. (2022). Edukasi Kebersihan Diri (Personal Hygiene) pada Anak untuk Meningkatkan Kebersihan Diri Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (Dimastara)*. 2(1), 25-32, doi : 10.29407/dimastara.v2i1.19288
- Syukaisih, S., Kursani, E., Alhidadati., Novia, D. (2022) Pengabdian Masyarakat Tentang Personal Hygiene Di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Pekanbaru. *COMSEP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 3(2), 223-228
- Tantry, Y. U., Solehati, T., & Yani, D. I. 2019. Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Perawatan Diri Selama Menstruasi Pada Siswi SMP. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(1), 146-154. <http://dx.doi.org/10.26751/jikk.v10i1.531>
- Wana, R.N.A & Azizah, N. (2025). Hubungan Pengetahuan Personal Hygiene dengan Perilaku personal Hygiene saat Menstruasi Remaja Smpn 1 Deli Tua. *bnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*. 24(1), 60-67. DOI: <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v24i1.542>