



## Edukasi Personal *Hygiene* Remaja di SMP Negeri 3 Getasan, Kabupaten Semarang

Ana Mufidaturrosida<sup>1</sup>, Farida Utamingtyas<sup>2</sup>, Dewi Nur Latifa<sup>3</sup>, Faaza Fatimatuszahra<sup>4</sup>, Nur Handayani<sup>5</sup>

Prodi D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ar-Rum<sup>1,3,4,5</sup>

Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Aufo Royhan<sup>2</sup>

e-mail: [mufidaana@gmail.com](mailto:mufidaana@gmail.com)

### Abstrak

Perilaku yang berhubungan dengan kesehatan harus diterapkan pada anak sedini mungkin. Anak merupakan 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. Memberikan pemahaman terhadap remaja usia sekolah sangat penting sehingga timbul kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman remaja terkait personal *hygiene* sehingga dapat menjaga kebersihan dan kesehatan diri mereka dan mengurangi angka kesakitan. Metode kegiatan ini dilaksanakan dengan penyampaian materi kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman remaja tentang personal *hygiene*.

**Kata Kunci:** *Edukasi, Personal Hygiene, Remaja.*

### Abstract

Health-related behaviors should be instilled in children as early as possible. Children are agents of change who can practice what they have learned through personal hygiene activities and share them with their families and peers. Lack of personal hygiene practices, such as washing hands after various activities, can increase the risk of various diseases. Providing understanding to school-aged adolescents is crucial to foster awareness of the importance of maintaining health. The goal of this activity is to increase adolescents' understanding of personal hygiene so they can maintain their own cleanliness and health and reduce morbidity. This activity method is implemented by delivering material followed by a discussion and question-and-answer session. Evaluation results indicate an increase in adolescents' understanding of personal hygiene.

**Keywords:** *Education, Personal Hygiene, Teenagers.*

### PENDAHULUAN

Personal *hygiene* merupakan kebersihan individu yang mencakup semua aktivitas yang bertujuan untuk mencapai kebersihan tubuh, meliputi membasuh, mandi, merawat rambut, kuku, gigi, gusi dan membersihkan daerah genital. Dalam keseharian, kebersihan merupakan hal yang penting dan harus

diperhatikan karena akan mempengaruhi kesehatan dan psikis seseorang (Syukaisih dkk, 2022).

Pemeliharaan personal *hygiene* merupakan tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan diri seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikisnya. Merawat personal *hygiene* memberikan banyak manfaat, seperti 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 (Napitupulu dkk, 2023).

Perilaku yang berhubungan dengan kesehatan harus diterapkan pada anak sedini mungkin. Anak merupakan 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. Memberikan pemahaman terhadap remaja usia sekolah sangat penting sehingga timbul kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan (Aristi & Sulistyowati, 2020).

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Pada masa ini terjadi perubahan baik biologis, psikologis maupun sosial, serta seringkali merasa mempunyai daya tahan tubuh yang baik sehingga sering mengabaikan masalah kesehatan diri (Nurchandra dkk, 2020). Pemeliharaan personal *hygiene* diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan dan kesehatannya. Pada individu yang sehat akan mampu memenuhi kebutuhannya, sedangkan individu yang sakit memerlukan bantuan orang lain untuk kesehariannya (Fauziah dkk, 2021).

Edukasi tentang personal *hygiene* dalam meningkatkan PHBS dapat dilakukan dengan menggunakan booklet dan PPT terkait materi yang disampaikan. Hal ini dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang personal *hygiene* dari sebelum dan sesudah pemberian edukasi (Fitri dkk, 2025). Pemberian edukasi tentang personal *hygiene* pada remaja ini penting dilakukan, untuk meningkatkan pemahaman remaja terkait personal *hygiene* sehingga dapat menjaga kebersihan dan kesehatan diri mereka dan mengurangi angka kesakitan.

## METODE

Pelaksanaan edukasi tentang personal *hygiene* pada remaja di SMP N 3 Getasan dilakukan dengan *pre test*, ceramah, diskusi, tanya jawab dan *post test*. Metode *pre test* dilaksanakan sebelum penyuluhan kesehatan dengan memberikan 10 soal pilihan ganda untuk mengukur pengetahuan remaja sebelum penyuluhan kesehatan. Soal *pre test* berisi tentang pengertian personal *hygiene*, pentingnya menjaga personal *hygiene*, dan cara menjaga personal *hygiene* pada remaja.

Setelah remaja selesai mengerjakan soal *pre test*, penyampaian materi tentang personal *hygiene* pada remaja dilakukan dengan metode ceramah. Penyampaian materi tentang personal *hygiene* ini menggunakan *power point* yang berisi penjelasan, gambar dan video pendek. Tim dan peserta juga melakukan gerakan cuci tangan secara bersama-sama. Pada saat penyampaian materi juga diselingi tanya jawab dan diskusi interaktif dengan peserta.

Pada akhir sesi, remaja diberikan soal *post test* yang sama dengan soal *pre test* untuk mengukur pengetahuan remaja setelah dilakukan penyuluhan tentang personal *hygiene*. Hasil *pre test* dan *post test* dianalisis untuk mencari nilai rata-rata sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi personal *hygiene* remaja dilaksanakan dalam tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap pertama yaitu persiapan, dilakukan dengan koordinasi dan perizinan dengan Guru SMP N 3 Getasan tentang tanggal pelaksanaan, tempat, sasaran, metode kegiatan, serta persiapan media.

Tahap kedua yaitu pelaksanaan, kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 08 November 2025 di Aula SMP N 3 Getasan. Peserta kegiatan adalah siswa siswi kelas VII (usia 12-13 tahun) sebanyak 21 remaja. Sebelum dilakukan penyuluhan, peserta diberikan soal *pre test*. Materi penyuluhan kesehatan tentang personal *hygiene* pada remaja diberikan dengan metode ceramah dengan media *power point* dan video pendek. Tim dan peserta juga melakukan gerakan cuci tangan secara bersama - sama. Di sela - sela penyampaian materi, tim melakukan diskusi dan tanya jawab yang diikuti dengan antusias oleh peserta. Pada akhir kegiatan edukasi, peserta diminta untuk mengerjakan soal kembali sebagai *post test*.

Tahap ketiga yaitu evaluasi, tahap ini bertujuan untuk mengukur dampak dari kegiatan penyuluhan. Dalam tanya jawab seluruh pertanyaan dapat dijawab dengan benar oleh peserta. Hasil nilai *pre test* rata-rata 72 dan hasil rata-rata *post test* 96. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan terdapat kenaikan rata-rata dari hasil *pre test* dan *post test*. Hal ini dapat diartikan edukasi yang dilakukan telah berhasil memberikan dampak positif terkait dengan pengetahuan peserta tentang pengertian personal *hygiene*, pentingnya menjaga personal *hygiene*, dan cara menjaga personal *hygiene* pada remaja.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi Kesehatan Personal *Hygiene*

Hal ini sejalan dengan pengabdian Pase dkk 2025, pemahaman peserta meningkat dengan adanya penyuluhan yang dilakukan. Hal ini berkaitan dengan ketersediaan waktu, materi, pemateri serta *leaflet* menjadi faktor pendukung. Sejalan pula dengan pengabdian Safitri dkk 2025, pemberian edukasi dengan menggunakan metode SGD, presentasi dan video cukup efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa SMP tentang personal *hygiene*.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui pemberian informasi dan pembelajaran. Edukasi kesehatan mengubah perilaku agar berperilaku sehat terutama pada aspek kognitif, sehingga pengetahuan sasaran edukasi kesehatan sesuai dengan yang diharapkan oleh pemberi edukasi kesehatan (Maidelwita & Arifin, 2023).

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 dkk, 2022).

## SIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan edukasi pada remaja ini, terdapat peningkatan pemahaman tentang personal *hygiene*. Peserta mampu memahami pentingnya dan cara menjaga personal *hygiene*. Dengan pemahaman yang baik ini diharapkan dapat mengaplikasikannya pada keseharian, sehingga mengurangi kejadian kesakitan.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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.

- Fitri, M., Safitri, L. E., Sholihah, N. A., Adekayanti, P. (2025). Pemberian edukasi dan praktek personal *hygiene* dalam meningkatkan PHBS pada remaja di SMPN 5 Sumbawa Besar. *Jurnal Nusantara Berbanti*. 3(2), 41-49.
- 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.
- Napitupulu, M., Napitupulu, N. F., Sagala, N. S., Sujoko, E. (2023). Penyuluhan personal *hygiene* sebagai pencegahan *Scabies* di Lapas Kelas II B Padangsidempuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*. 5(3), 177-182.
- Nurchandra, D., Mirawati, M., Aulia, F. (2020). Pendidikan kesehatan tentang personal *hygiene* pada remaja putri di SMP 1 Muhammadiyah Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*. 2(1), 31-35.
- Pase, M., Rangkuti, S., Hayati, N., Zaen, N. L., Lubis, A. D., Noviyanti, R. (2025). Penyuluhan kesehatan mengenai personal *hygiene* sebagai upaya promosi kesehatan pada siswa siswi kelas IX UPT SMP Negeri 15 Medan Kecamatan Medan Amplas Kota Medan Sumatera Utara 2025. *Ji-SOMBA: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*. 4(2), 88-87.
- Safitri, E., dkk. (2025). Edukasi kebersihan diri (personal *hygiene*) pada anak untuk meningkatkan kebersihan diri anak di SMPN 1 Seuneuddon. *SEWAGATI: Jurnal Pnegabdian Masyarakat Indonesia*. 4(2), 13-19.
- 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. *Dimastara: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*. 2(1), 25-32.
- Syukaisih, S., Kursani, E., Alhidadati., Novia, D. (2022). Pengabdian masyarakat tentang personal *hygiene* di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Pekanbaru. *COMSEP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 3(2), 223-228.