

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERSONAL HYGIENE DALAM MENJAGA KESEHATAN DAN MENCEGAH PENYAKIT

Sunarsih, Nurliyani*, Tini Rahma Wati, Cauli Melia Sari, Riska Damayanti

Program Studi Kebidanan, Universitas Malahayati, Lampung

Corespondensi: nurliani@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Personal hygiene merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan individu yang mencakup kebersihan tubuh seperti kulit, rambut, kuku, serta organ tubuh lainnya. Kurangnya penerapan personal hygiene dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti diare, ISPA, DBD, dan infeksi lainnya, khususnya pada remaja. Pengetahuan dan pendidikan kesehatan berperan penting dalam membentuk perilaku kebersihan diri yang baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai personal hygiene melalui penyuluhan kesehatan. **Metode:** Kegiatan dilakukan secara tatap muka dengan pendekatan ceramah edukatif dan diskusi interaktif kepada 40 siswa SMA Alquran. Evaluasi dilakukan menggunakan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. **Hasil:** kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan sedang (50%) dan kurang (42,5%), serta hanya 7,5% yang memiliki pengetahuan baik. Setelah penyuluhan, seluruh peserta (100%) berada pada kategori pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai personal hygiene. **Kesimpulan:** kegiatan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan dan diharapkan dapat membentuk perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari guna mencegah berbagai penyakit.

Kata kunci : personal hygiene, pendidikan kesehatan, remaja, penyuluhan, pengetahuan.

ABSTRACT

Introduction: Personal hygiene is an important aspect of maintaining individual health, including body cleanliness such as the skin, hair, nails, and other body organs. Poor personal hygiene practices can increase the risk of various diseases such as diarrhea, acute respiratory infections (ARI), dengue fever, and other infections, especially among adolescents. Knowledge and health education play an important role in shaping good personal hygiene behavior. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge about personal hygiene through health education. **Method:** The activity was conducted face-to-face using an educational lecture approach combined with interactive discussions involving 40 students of SMA Alquran. Evaluation was carried out using a post-test to measure participants' knowledge levels before and after the health education session. **Results:** The activity showed a

Sunarsih, Nurliyani*, Tini Rahma Wati, Cauli Melia Sari, Riska Damayanti

significant increase in participants' knowledge. Before the intervention, most participants were in the moderate (50%) and poor (42.5%) knowledge categories, while only 7.5% had good knowledge. After the intervention, all participants (100%) achieved a good level of knowledge. This indicates that the health education method was effective in improving adolescents' understanding of personal hygiene. Conclusion: Health education through counseling can significantly improve adolescents' knowledge and is expected to support the development of clean and healthy living behaviors in daily life to prevent various diseases.

Keywords : personal hygiene, health education, adolescents, counseling, knowledge.

1. PENDAHULUAN

Personal hygiene merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan individu. Personal hygiene adalah upaya seseorang dalam memelihara kebersihan tubuh untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan psikologis. (Juwariyah, Priyanto, & Khoirudin. 2022). Personal hygiene yang pada dasarnya harus diperhatikan yaitu personal hygiene yang mencakup beberapa hal seperti, perawatan kulit kepala dan rambut, mata, hidung, telinga, kuku tangan dan kaki, kulit, dan perawatan tubuh secara keseluruhan. Ekawati & Setyorini. 2025). Personal hygiene yang tidak baik dapat meningkatkan penyakit yang berhubungan dengan perilaku sehat dan kebersihan diri di kalangan anak sekolah, seperti diare, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), Demam Berdarah Dengue (DBD), cacangan (Safitri.dkk.2025).

Penerapan personal higiene hendaknya didukung dengan pengetahuan yang baik karena semakin baik tingkat pengetahuan seseorang maka akan semakin besar peluangnya untuk menerapkan personal higiene. Selain pengetahuan faktor lain yang mendukung penerapan personal higiene adalah persepsi seseorang terhadap personal higiene itu sendiri (Amanina et al., 2021).

Pemberian pendidikan kesehatan menjadi upaya aktif dari belajar dan dilakukan oleh seseorang atau lebih yang mencakup dari berbagai aspek salah satunya kebersihan diri. Edukasi kesehatan adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan individu agar mampu membuat keputusan yang mendukung perilaku hidup sehat. Penerapan edukasi kesehatan di sekolah dasar tidak hanya berfungsi sebagai upaya promotif dan preventif, tetapi juga menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter dan kebiasaan hidup bersih sejak dini (Anatasya, Yuli, & Aria. 2025).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Rumusan pertanyaan untuk kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan ini adalah sebagai berikut:

- a. Apa yang dimaksud dengan personal hygiene?
- b. Apa saja jenis-jenis personal hygiene yang perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

Sunarsih, Nurliyani*, Tini Rahma Wati, Cauli Melia Sari, Riska Damayanti

- c. Apa saja kebiasaan buruk yang dapat mempengaruhi personal hygiene?
- d. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku personal hygiene pada remaja?
- e. Apa saja dampak yang akan terjadi apabila tidak menjaga personal hygiene?
- f. Bagaimana cara menjaga personal hygiene yang baik dan benar?
- g. Apa saja penyakit yang dapat timbul akibat kurangnya personal hygiene?

3. KAJIAN PUSTAKA

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk yang berada dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Infodatin Kemenkes RI, 2012: Hapsari. 2019).

Personal Hygiene berasal dari kata Yunani, yaitu personal yang berarti perorangan, dan hygiene berarti sehat. Personal hygiene merupakan aksi melindungi kebersihan serta kesehatan buat kesejahteraan raga dan psikis. Kebersihan pribadi sangat penting untuk kenyamanan, keamanan serta kesehatan orang. Kebutuhan kebersihan individu dibutuhkan baik buat orang sehat maupun orang sakit. (Tarwoto. 2010: Karlina et al. 2021).

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek tertentu melalui Indera yang dimilikinya (mata, telinga, hidung dan sebagainya). Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil Keputusan dan menentukan Tindakan terhadap masalah yang dihadapi. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui Indera pendengaran (telinga), dan Indera penglihatan (mata) (Sudayana dkk. 2025).

Pendidikan kesehatan adalah sejumlah pengalaman yang berpengaruh secara menguntungkan terhadap kebiasaan, sikap dan pengetahuan yang ada hubungannya dengan kesehatan perseorangan, Masyarakat, dan bangsa. Kesemuanya dipersiapkan dalam rangka mempermudah diterimanya secara sukarela perilaku yang akan meningkatkan atau memelihara kesehatan (Qomarasari & Mufidaturrosida. 2024) (Sunarsih.dkk.2023). Pendidikan kesehatan dapat dipahami sebagai jembatan antara informasi kesehatan dan perilaku sehat. Ia bukan hanya tentang mentransfer apa yang kita tahu, tetapi tentang memfasilitasi bagaimana orang dapat menggunakan pengetahuan tersebut dalam kehidupan nyata mereka yang kompleks (Nurmillah. 2025). Pendidikan kesehatan adalah suatu pengalaman belajar yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan individu maupun kelompok (Ernawati et al., 2018: Suniarti, Nini et al. 2024)

4. METODE

?Kegiatan promosi kesehatan yang ditujukan kepada remaja mengenai pentingnya **personal hygiene dalam menjaga kesehatan serta mencegah penyakit** dilaksanakan melalui metode penyuluhan secara tatap muka langsung. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan, yang meliputi penataan

Sunarsih, Nurliyani*, Tini Rahma Wati, Cauli Melia Sari, Riska Damayanti

tempat di Aula SMA Alquran, penyiapan media dan bahan penyuluhan, serta penyusunan materi edukasi oleh tim penyuluh secara sistematis.

Peserta dalam kegiatan ini merupakan siswa-siswi SMA Alquran dengan jumlah sebanyak 40 orang. Metode yang digunakan dalam penyuluhan adalah ceramah edukatif yang dipadukan dengan diskusi interaktif. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta mendorong partisipasi aktif peserta dalam memahami pentingnya penerapan personal hygiene dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Aula SMA Alquran pada tanggal 22 Januari 2026. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pemberian *post-test* kepada seluruh peserta setelah kegiatan berlangsung. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terkait materi personal hygiene dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit.



Gambar 1. Peta Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan diawali dengan pembukaan oleh panitia, kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan kepada peserta mengenai pentingnya **personal hygiene dalam menjaga kesehatan serta mencegah penyakit**. Selanjutnya, penyampaian materi difokuskan pada konsep dasar personal hygiene serta upaya pencegahan berbagai penyakit melalui penerapan kebersihan diri yang baik dan benar.

Materi yang disampaikan oleh tenaga penyuluh mencakup pengertian *personal hygiene*, jenis-jenis *personal hygiene* dalam kehidupan sehari-hari, kebiasaan yang dapat mempengaruhi kebersihan diri, faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku personal hygiene pada remaja, dampak yang ditimbulkan akibat kurangnya kebersihan diri, cara menjaga personal hygiene yang benar, serta penyakit yang dapat timbul akibat tidak diterapkannya personal hygiene secara optimal.

Sunarsih, Nurliyani*, Tini Rahma Wati, Cauli Melia Sari, Riska Damayanti

Kegiatan penyuluhan kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi interaktif antara peserta dan penyuluh guna memperdalam pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan. Kegiatan ditutup dengan penyampaian kesimpulan oleh penyaji sebagai rangkuman dari seluruh materi.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan Promosi Kesehatan tentang Personal Hygiene dalam Menjaga Kesehatan dan Mencegah Penyakit

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	15,00
Perempuan	34	85,00
Usia		
16 tahun	37	92,50
17 tahun	3	7,50

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 34 orang (85,00%), sedangkan laki-laki sebanyak 6 orang (15,00%). Ditinjau dari usia, mayoritas peserta berada pada usia 16 tahun yaitu sebanyak 37 orang (92,50%), dan sisanya berusia 17 tahun sebanyak 3 orang (7,50%). Hal ini menunjukkan bahwa peserta kegiatan pengabdian masyarakat didominasi oleh remaja usia pertengahan dengan proporsi perempuan yang lebih tinggi.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta tentang Personal Hygiene dalam Menjaga Kesehatan dan Mencegah Penyakit

Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan (Jumlah)	Persentase (%)	Sesudah Penyuluhan (Jumlah)	Persentase (%)
Baik	3	7,50	40	100
Sedang	20	50,00	0	0
Kurang	17	42,50	0	0

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori sedang yaitu sebanyak 20 orang (50,00%), diikuti kategori kurang sebanyak 17 orang (42,50%), dan hanya 3 orang (7,50%) yang memiliki pengetahuan baik. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, terjadi peningkatan yang signifikan dimana seluruh peserta (100%) berada pada kategori pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan promosi kesehatan melalui penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai personal hygiene dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit.

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan melalui *post-test*, diketahui bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai personal hygiene setelah diberikan penyuluhan. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas terkait pentingnya menjaga kebersihan diri. Namun

setelah dilakukan edukasi, seluruh peserta (100%) menunjukkan peningkatan pemahaman dalam kategori baik.

Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan sebagai bentuk pengabdian masyarakat mampu memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai personal hygiene. Metode ceramah yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif terbukti efektif dalam membantu peserta memahami materi yang disampaikan.

Kegiatan ini sejalan dengan konsep bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (World Health Organization, 2023).

Penerapan personal hygiene yang baik berperan penting dalam mencegah berbagai penyakit, seperti diare, infeksi kulit, dan infeksi saluran pernapasan. Praktik sederhana seperti mencuci tangan dengan benar telah terbukti mampu menurunkan risiko penularan penyakit secara signifikan (Centers for Disease Control and Prevention, 2023).

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran remaja untuk menerapkan personal hygiene dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya menjaga kesehatan dan mencegah penyakit.



Gambar 2. Kegiatan pengabdian Masyarakat di SMA AL Quran

6. SIMPULAN

Kegiatan promosi kesehatan berupa penyuluhan mengenai upaya peningkatan personal hygiene dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit kepada siswa-siswi SMA Alquran berjalan dengan baik. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri.

Meningkatnya pengetahuan tersebut diharapkan dapat membentuk perilaku hidup bersih dan sehat yang berperan dalam mencegah berbagai penyakit.

Sunarsih, Nurliyani*, Tini Rahma Wati, Cauli Melia Sari, Riska Damayanti

Dengan demikian, risiko kejadian penyakit dapat menurun dan derajat kesehatan masyarakat menjadi lebih optimal.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Amanina, R. A., Nurjazuli, N., & Setiani, O. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan terhadap Personal Hygiene dalam Pencegahan Covid-19 di RW II Desa Kedusan Kecamatan Wirosari Kabupaten Groboga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 426-432. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/29656>
- Anatasya, P., Yuli, P. S., & Aria, W. (2025). PENGARUH EDUKASI KESEHATAN TENTANG KEBERSIHAN DIRI TERHADAP PENGETAHUAN PADA ANAK SEKOLAH DI SDN 02 AUR KUNING BUKITTINGGI TAHUN 2025. *Edu Research*, 6(4), 913-918.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2023). Personal Hygiene Guidelines.
- Ekawati, D., & Setyorini, R. H. (2025). UPAYA PROMOSI KESEHATAN REPRODUKSI DENGAN EDUKASI TENTANG PERSONAL HYGIENE, CUCI TANGAN DI SD NEGERI PACAR TIMBULHARJO: EFFORTS TO PROMOTE REPRODUCTIVE HEALTH WITH EDUCATION ABOUT PERSONAL HYGIENE, WASHING HANDS AT PACAR TIMBULHARJO STATE ELEMENTARY SCHOOL. *Jurnal Abdimas Pamenang*, 3(2), 122-128.
- Hapsari, A. (2019). Buku ajar kesehatan reproduksi modul kesehatan reproduksi remaja. *Malang: Wineka Media*, 2-43.
- Juwariyah, T., Priyanto, A., & Khoirudin, M. (2022). Effectiveness of health education about personal hygiene on the personal hygiene behavior of young women at the Darussalam Islamic Boarding School. *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET)*, 1(2), 565-570.
- Karlina, N., Rusli, B., Muhtar, E. A., & Candradewini, C. (2021). Sosialisasi Pemeliharaan Personal Hygiene Dan Proteksi Diri Di Lingkungan Perumahan Pada Era New Normal. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v4i1.30658>
- Nurmillah, M. P. (2025). *BUKU AJAR ILMU SOSIAL DAN PERILAKU DALAM KESEHATAN*. Feniks Muda Sejahtera.
- Qomarasari, D., & Mufidaturrosida, A. (2024). *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Masyarakat untuk Mahasiswa Kebidanan*. Penerbit NEM.
- Safitri, E., Safitria, S., Islami, W., Azizah, A. R., Safitri, I., Maulidar, M., & Utari, M. (2025). Edukasi kebersihan diri (personal hygiene) pada anak untuk meningkatkan kebersihan diri anak di SMPN 1 Seuneuddon. *SEWAGATI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(2), 13-19.
- Sudayasa, I. Putu, Nani Yuniar, Mahardika Ratih Resti Andani, Rusmali Rusmali, Heri DJ Maulana, Asriati Asriati, Rahmawati Shoufiah et al. *Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. CV Eureka Media Aksara, 2025.
- Sunarsih, S., Gunawan, M. R., Hartini, S., Sholihat, N., Arsyad, G., Murwati, M., ... & Cahyadin, C. (2023). Promosi Dan Penyuluhan Kesehatan. *Penerbit Tahta Media*. Tarwoto, & Wartonah. (2010). *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan*. Salemba medika.
- Suniarti, N., Sunarsih, S., & Sari, A. E. (2024). The Influence Of Health Education On Feminine Hygiene With Knowledge And Attitudes Of

Adolescents In Dealing With Vaginal Discharge. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(10), 1002-1008.

World Health Organization. (2023). Hand Hygiene Research Agenda 2023-2030.