

**PENYULUHAN KESEHATAN MENGENAI PENTINGNYA PERSONAL HYGIENE  
DI SMAN 1 BANDAR LAMPUNG**

**Ana Mariza<sup>1</sup>, Tia Erlina<sup>2</sup>, Selmi Rita A<sup>3</sup>, Serin Jonitha<sup>4</sup>, Siti Soleha<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Dosen Prodi DIII Kebidanan Universitas Malahayati  
<sup>2,3,4,5</sup>Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Universitas Malahayati

Email: mariza.ana22@gmail.com

**ABSTRAK**

Personal hygiene adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan, baik fisik maupun psikisnya. Penduduk Indonesia usia remaja cukup banyak. Jumlah penduduk Indonesia pada kelompok umur 10-24 tahun (remaja) sekitar 27,6% atau kurang lebih 64 juta jiwa, dari total penduduk Indonesia berdasarkan Sensus Penduduk 2010. Jumlah yang banyak ini memerlukan perhatian khusus dalam pembinaannya dari semua pihak, terutama di bidang kesehatan reproduksinya. Karena remaja ini lah generasi penerus bangsa. Oleh karena itu sangat diperlukannya pemeliharaan sedini mungkin, guna meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemeliharaan kesehatan atau yang biasa disebut dengan *personal hygiene*. Kegiatan penyuluhan bertujuan untuk memberikan informasi mengenai cara menjaga kesehatan. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada hari Senin tanggal 03 Februari 2020. Melalui penyuluhan berupa presentasi dan praktik mengenai tata cara mencuci tangan yang baik dan benar. Hasil dari kegiatan ini peserta dapat mengaplikasikan materi presentasi melalui praktik yang dilakukan dengan baik dan benar. Membuktikan bahwa penyuluhan telah berhasil dilakukan.

**Kata Kunci :** Personal Hygiene, Penyuluhan, Kesehatan

**ABSTRACT**

*Personal hygiene is an action to maintain the cleanliness and health of a person for his welfare, both physical and psychological. Indonesia's teenagers are quite a lot. The population of Indonesia in the 10-24 years age group (teenagers) is around 27.6% or approximately 64 million people, of the total population of Indonesia based on the 2010 Population Census. This large number requires special attention in its development from all parties, especially in the field of reproductive health. Because this teenager is the nation's next generation. Therefore, it is very necessary to maintain as early as possible, in order to increase awareness of the importance of health maintenance or commonly referred to as personal hygiene. The extension activity aims to provide information on how to maintain health. This activity was done on Monday, 03 february 2020. Through counseling in the form of presentations and practices regarding procedures for washing hands properly and correctly. The results of this activity participants can apply the presentation material through practice that is done well and correctly. Proving that counseling has been successful.*

**Keywords:** Personal Hygiene, Counseling, Health

## 1. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan karena kebersihan akan mempengaruhi kesehatan, kenyamanan, keamanan dan kesejahteraan. (Andarmoyo, 2012)

Penduduk Indonesia usia remaja cukup banyak. Jumlah penduduk Indonesia pada kelompok umur 10-24 tahun (remaja) sekitar 27,6% atau kurang lebih 64 juta jiwa, dari total penduduk Indonesia berdasarkan Sensus Penduduk 2010. (Yanti, 2011). Jumlah yang banyak ini memerlukan perhatian khusus dalam pembinaannya dari semua pihak, terutama di bidang kesehatan reproduksinya. Karena remaja ini lah generasi penerus bangsa. Oleh karena itu sangat diperlukannya pemeliharaan sedini mungkin, guna meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemeliharaan kesehatan atau yang biasa disebut dengan *personal hygiene*. (Rahayu, E.P dan Andriani, R.A.D (2017).

Personal hygiene adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan, baik fisik maupun psikisnya. (Elisa, 2013). Sikap seseorang dalam melakukan hygiene perorangan dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti citra tubuh, variabel kebudayaan, praktik sosial, status sosial ekonomi, pilihan pribadi, dan pengetahuan (Isro'in dan Andarmoyo dalam Esti Puji dan Ratna Hy, 2012).

## 2. MASALAH

Permasalahan timbul akibat kurangnya pengetahuan akan pentingnya menjaga kesehatan pada remaja. Permasalahan yang timbul biasanya terjadi masalah kesehatan reproduksi akibat kuman dan bakteri yang masuk ke dalam tubuh kita akibat tidak mencuci tangan dan masalah reproduksi, adanya keputihan. Keputihan menjadi masalah yang sering muncul pada remaja. Seorang remaja putri dengan berbagai macam kesibukan seperti belajar, bermain dan segala aktivitasnya biasanya akan lebih sering menyepelkan hal yang sebenarnya sangat penting. Banyak kaum remaja yang hanya menjaga penampilan luarnya saja tanpa memperdulikan kesehatan organ intim bagian dalam. Sejalan dengan penelitian dengan judul "Analisis Faktor Resiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Fluor Albus Pada Siswi Di SMPN Di Wilayah Kecamatan Teluk Betung Barat Kota Bandar Lampung Tahun 2013" bahwa kebersihan organ kewanitaan berhubungan dengan kejadian fluor albus(keputihan) pada remaja putri (Mariza, 2013).

Akibatnya tidak sedikit dari kaum remaja yang justru menderita masalah keputihan. Berdasarkan hasil survei, hampir 40% dari kaum remaja putri kurang peduli dengan kesehatan organ intim mereka. Salah satu yang sering terjadi adalah kurangnya kesadaran kaum remaja untuk menjaga kebersihan organ intimnya. Begitu pula dengan masalah pencernaan akibat malas untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah makan. Oleh karena itu pentingnya *personal hygiene*. Dikarenakan *personal hygiene* memiliki tujuan yaitu meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kebersihan diri, pencegahan penyakit, meningkatkan kepercayaan diri, menciptakan keindahan sedangkan dampak yang dapat ditimbulkan pada masalah *personal hygiene* seperti halnya masalah pencernaan dan reproduksi pada perempuan.

### 3. METODE

Subjek dalam kegiatan pengabdian ini adalah remaja putri yang berada pada SMAN 1 Bandar Lampung. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada hari Senin tanggal 03 Februari 2020.

Berikut lokasi penyuluhan;



Gambar 3.1 Lokasi Penyuluhan SMAN 1 Bandar Lampung

Langkah awal dalam kegiatan ini dimulai dengan memberikan penyuluhan yang berupa presentasi menggunakan power point tentang pentingnya personal hygiene meliputi pengertian, macam-macam, manfaat, dan langkah-langkah personal hygiene. Serta diberikan penyuluhan mengenai langkah cuci tangan yang baik dan benar. Waktu Presentasi 30 menit dan dilakukan evaluasi dengan memberikan kuis kepada remaja seputar personal hygiene.

### 4. HASIL & PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang pentingnya *personal hygiene* berlangsung lancar tanpa adanya hambatan. Peserta yang hadir sebanyak 36 siswa yang terdiri dari siswi putri. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan:



Gambar 4.1 Penyuluhan Pentingnya Hygiene

Hasil dari kegiatan ini adalah pemberian informasi mengenai pentingnya *personal hygiene* bagi kesehatan remaja, meliputi cara menjaga kesehatan melalui mencuci tangan sesudah dan sebelum makan sampai pentingnya membersihkan organewanitaan untuk mencegah keputihan. Selama kegiatan berlangsung, subjek menyimak materi presentasi dengan baik dibuktikan dengan banyaknya subjek yang dapat menjawab kuis yang diberikan. Terlebih lagi dalam praktik mencuci tangan yang baik dan benar, subjek melakukan tahapan-tahapan dengan sangat baik dan teratur.

## 5. SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah melalui kegiatan penyuluhan ini siswa SMAN 1 Bandar Lampung menerima informasi yang bermanfaat bagi kesehatan dirinya terutama kesehatan reproduksi. Dengan demikian dapat dipastikan materi yang disampaikan telah dimengerti dan dipahami. Ditunjukkan melalui praktik yang dilakukan dilaksanakan dengan benar. Agar dikemudian hari dapat dipraktikkan dan menjadi kebiasaan dalam menjaga kesehatan.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. (2012). *PERSONAL HYGIENE Konsep, Proses, dan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan*.
- Andira, D., (2010). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : A Plus Books
- Elisa, M., (2013). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kebersihan Organ Reproduksi Saat Menstruasi*. Medan: Tesis FKM USU
- Mariza, A., & Usman, M. (2015). *ANALISIS FAKTOR RESIKO YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN FLUOR ALBUS PADA SISWI DI SMPN DI WILAYAH KECAMATAN TELUK BETUNG BARAT KOTA BANDAR LAMPUNG TAHUN 2013*. *JURNAL DUNIA KESMAS*, 4(2).
- Rahayu, E.P dan Andriani, R.A.D (2017). *Pentingnya Personal Hygiene Remaja Putri Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi Di Pondok Pesantren Al-Falah Sidoarjo*. *Jurnal Kesehatan*. Volume 1 No. 2
- Yanti. (2011). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*.