

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERSONAL HYGIENE DI MASA PUBERTAS PADA SISWA KELAS 4 DAN KELAS 5 DI SDN WATES KECAMATAN WATES

HEALTH EDUCATION ABOUT PERSONAL HYGIENE IN PUBERTY FOR CLASS 5 AND CLASS 6 STUDENTS AT SDN WATES, WATES DISTRICT

Susanti Tria Jaya^{1*}, Nurin Fauziyah²

1,2 STIKes Pamenang

*Korespondensi Penulis : santitria2023@gmail.com

Abstrak

Tahapan perkembangan manusia salah satunya adalah pubertas. Pada masa pubertas terjadi perubahan diri dari masa kanak – kanak menuju dewasa, sehingga terjadi perubahan fisik, sikap, perilaku dan pematangan organ reproduksi. Pengabdian masyarakat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan siswi Sekolah dasar (SD) yang memasuki usia pra remaja tentang bagaimana menjaga kebersihan diri / *personal hygiene* di masa pubertas pada anak SDN Wates. SDN Wates merupakan salah satu sekolah dasar di Kabupaten Kediri. Setiap tingkat dibagi dalam 3 kelas pembelajaran. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 120 siswa kelas 4 dan 5. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa SD tentang *personal hygiene* di masa pubertas. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan secara langsung melalui pendidikan kesehatan dengan media LCD dan Tanya jawab. Hasil kegiatan yang dilaksanakan berjalan lancar, siswa kelas 4 dan 5 sebagai peserta berperan aktif dalam proses kegiatan. Evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan baik tentang *personal hygiene* pada masa pubertas sebanyak 83,33% pada post test dari pengetahuan cukup sebesar 54,2% pada pre test. Pengetahuan siswa SD tentang *personal hygiene* di masa pubertas penting diberikan. Diharapkan dengan kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan siswa SD terhadap *personal hygiene* dimasa pubertas untuk membentuk generasi yang sehat dan berkualitas.

Kata kunci : *personal hygiene*, pubertas, siswa SD

Abstract

One of the stages of human development is puberty. During puberty there is a change in oneself from childhood to adulthood, resulting in physical changes, attitudes, behavior, and maturation of the reproductive organs. Community service is carried out by increasing the knowledge of elementary school (SD) students entering pre-adolescence about how to maintain personal hygiene during puberty for elementary school children at SDN Wates. SDN Wates is one of the elementary schools in Kediri Regency. Each level is divided into 3 learning classes. This community service activity was attended by 120 students in grades 4 and 5. This community service activity aimed to increase elementary school students' knowledge about personal hygiene during puberty. The method of implementing activities is carried out directly through health education using LCD and question-and-answer media. The results of the activities carried out ran smoothly, 4th and 5th-grade students as participants played an active role in the activity process. The evaluation shows an increase in good knowledge about personal hygiene during puberty by 83.33%. It is important to provide elementary school students with knowledge about personal hygiene during puberty. It is hoped that with this activity there will be an increase in elementary school student's knowledge of personal hygiene during puberty to form a healthy and high-quality generation.

Keywords : *personal hygiene*, puberty, elementary school students

Pendahuluan

Kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan karena kebersihan mempengaruhi kesehatan fisik dan psikis seseorang. Kebersihan sangat berpengaruh kepada kebudayaan, sosial, keluarga, pendidikan, persepsi seseorang terhadap kesehatan, serta perkembangan. Praktik *personal hygiene* sama dengan peningkatan kesehatan (Simamora, 2019). *Personal hygiene* merupakan kebersihan diri yang harus diterapkan untuk mempertahankan kesehatan baik secara fisik ataupun psikologis. *Personal hygiene* bertujuan untuk mencegah timbulnya suatu penyakit pada diri sendiri ataupun orang lain. *Personal hygiene* yang dimaksud yaitu kebersihan kulit, kebersihan gigi dan mulut, kebersihan mata, kebersihan kuku tangan dan kaki, serta kebersihan telinga dan kebersihan pakaian (Sinurat et al., 2024).

Menurut data WHO di beberapa negara berkembang populasi umum pravelensi *personal hygiene* 6%-27%. Di Amerika Serikat *personal hygiene* menempati peringkat ketiga yang menyebabkan kematian pada anak. Di Indonesia angka *personal hygiene* mencapai 60%-80% dan kematian sebesar 24% yang terjadi pada usia 9-12 tahun. Pada kasus *personal hygiene* menempati urutan kedua (11%) setelah infeksi saluran pernafasan (ISPA), sedangkan setiap tahun rata-rata 100 anak meninggal dunia karena *personal hygiene* yang kurang (Sinurat et al., 2024).

Perilaku *hygiene* merupakan tema penting yang perlu ditelaah secara mendalam. Salah satu upaya untuk mengurangi gangguan pada saat menstruasi yaitu membiasakan diri dengan berperilaku *personal hygiene*. *Personal hygiene* berasal dari bahasa Yunani, yaitu *personal* yang artinya perseorangan *hygiene* berarti sehat. Kebersihan perorangan adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Anggraini & Marpaung, 2019). Jenis *hygiene* yang di edukasikan pada anak meliputi kebersihan kuku tangan dan kaki, kebersihan telinga, kebersihan hidung, kebersihan mulut dan gigi, kebersihan mata, kebersihan rambut, kebersihan kulit dan kepala, serta kebersihan pakaian (Sinurat et al., 2024). *Personal Hygiene* sangat penting

bagi anak karena seringkali anak terkena penyakit akibat tidak memperhatikan tentang *personal hygiene*. Pengetahuan *personal hygiene* harus diberikan sejak dini, tujuannya agar pengetahuan anak tentang kebersihan diri akan lebih matang, sehingga anak akan terbiasa untuk melakukan *personal hygiene* (Simamora, 2019).

Anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa yang perlu dijaga, ditingkatkan, dan dilindungi kesehatannya. Jumlah usia sekolah yang cukup besar yaitu 30% dari jumlah penduduk Indonesia merupakan masa keemasan untuk menanamkan PHBS, anak sekolah dianggap berpotensi menjadi agen perubahan dalam mempromosikan PHBS lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Pola hidup sehat mengarah pada gambaran perilaku sehat individu yang berupa tindakan yang mencerminkan usaha pemerolehan derajat kesehatan yang optimal, baik berupa usaha meningkatkan ataupun mempertahankan (Aminah et al., 2021).

SDN Wates merupakan salah satu Sekolah Dasar terbesar di Kecamatan wates kabupaten Kediri, dimana memiliki murid 3 kelas untuk setiap angkatan. Mengingat pentingnya *personal hygiene* pada masa pubertas, anak mulai mengalami perubahan fisik dan psikis. Pada perubahan fisik terdapat ciri – ciri seks sekunder yang semakin menonjol. Permasalahan yang dihadapi terkait *personal hygiene* pada siswa SDN wates meliputi: bagaimana menjaga kebersihan kulit/badan, kebersihan gigi dan mulut, kebersihan kuku, kebersihan rambut, kebersihan telinga, kebersihan pakaian dan kebersihan genetalia, terutama pada siswa putri yang mulai mengalami menstruasi. Masalah *personal hygiene* tentunya sangat penting untuk diperhatikan agar pembelajaran dikelas tidak terganggu, siswa dapat memahami bagaimana hidup bersih dan sehat pada dirinya masing – masing.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SD tentang *personal hygiene* di masa pubertas sehingga siswa mampu menjaga kebersihan dirinya masing – masing pada saat masa pubertas sehingga dapat hidup bersih dan sehat.

Metode

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan di SDN Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kediri, Provinsi Jawa Timur. Sasaran utama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh siswa SD kelas 4 dan 5 di SDN Wates, pada saat pelaksanaan yang hadir siswa sejumlah 120 orang. Kegiatan ini mempunyai beberapa tujuan antara lain: (1) untuk meningkatkan pengetahuan siswa SD tentang *personal hygiene*, (2) untuk meningkatkan perilaku hidup sehat pada siswa SD.

Pelaksanaan program peningkatan pengetahuan siswa SD tentang *personal hygiene* yaitu tim pengusul menuju ke lapangan untuk melihat langsung kondisi dan permasalahan yang ada di tempat mitra. Bila program pengabdian masyarakat ini disetujui, akan dilakukan diskusi untuk membuat rencana kerja. Setiap kegiatan yang akan dilaksanakan di bawah koordinasi penanggung jawab kegiatan. Pelaksanaan kegiatan ini selalu berkoordinasi dengan mitra, supaya ada pemahaman ilmu yang ditransfer oleh tim.

Metode yang digunakan yaitu dengan melakukan ceramah dan Tanya jawab pada siswa SD. Pemberian materi *personal hygiene* disesuaikan dengan kebutuhan siswa SD kelas 4 dan 5 yang mulai memasuki masa pubertas, materi tersebut meliputi: bagaimana menjaga kebersihan kulit/badan, kebersihan gigi dan mulut, kebersihan kuku, kebersihan rambut, kebersihan telinga, kebersihan pakaian dan kebersihan genetalia, terutama pada siswa putri yang mulai mengalami menstruasi. Tim pengabdian masyarakat melakukan evaluasi pengetahuan peserta tentang *personal hygiene* melalui *pre test* dan *post test*. Peserta diberi *pre test* tentang *personal hygiene* diawal kegiatan, kemudian dilakukan pemberian materi *personal hygiene* di masa pubertas, lanjut diskusi tanya jawab, kemudian diakhir kegiatan peserta diberi *post test* tentang *personal hygiene* dengan soal yang sama pada saat *post test*.

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat edukasi pada siswa SD tentang *personal hygiene* dilaksanakan pada tanggal 19-21 Juni 2023, yang dihadiri oleh siswa kelas 4 dan 5 sejumlah 120 siswa. Proses pelaksanaan dilaksanakan bersama mahasiswa. Mahasiswa dan tim dosen

berperan dalam kegiatan ini dengan memberikan edukasi tentang *personal hygiene* pada masa pubertas dengan menggunakan media LCD melalui ceramah dan Tanya jawab. Pada saat tanya jawab terlihat antusias siswa terhadap materi yang diberikan. Pemberian hadiah pada sesi tanya jawab menambah antusias siswa untuk menjawab pertanyaan dari tim penyaji. Hasil *pre test* dan *post test* kegiatan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil pengukuran pengetahuan tentang *personal hygiene* di masa pubertas sebelum dilakukan edukasi di SDN Wates pada tanggal 19-21 Juni 2023

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	0	0
Cukup	65	54,2
Kurang	55	45,8
Total	120	100

Pada tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar pengetahuan siswa SD cukup sebanyak 65 orang (54,2%), sedangkan sisanya berpengetahuan kurang sebanyak 55 orang (45,8 %). Materi disampaikan dengan media LCD melalui ceramah dan tanya jawab. Kegiatan ini dilakukan dengan mengumpulkan seluruh siswa kelas 4 dan 5 SD di SDN Wates. Di akhir sesi edukasi, siswa diminta mengisi kuesioner pengetahuan *personal hygiene* dan diberikan lembar evaluasi program yang telah dilaksanakan.

Tabel 2. Hasil pengukuran pengetahuan tentang *personal hygiene* di masa pubertas setelah dilakukan edukasi di SDN Wates pada tanggal 19-21 Juni 2023

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	100	83,33
Cukup	20	16,67
Kurang	0	0
Total	120	100

Pada tabel 2 didapatkan bahwa hampir seluruhnya siswa berpengetahuan baik yaitu sebanyak 100 siswa (83,33%) dan sebagian kecil siswa berpengetahuan cukup yaitu sebanyak 20 siswa (16,67 %). Hasil yang telah diperoleh ini kemudian dijadikan sebagai evaluasi edukasi *personal hygiene* di masa pubertas pada siswa SD.



Gambar 1. Pemberian Materi Personal Hygiene di masa pubertas



Gambar 2. Sesi Diskusi tanya jawab

Pembahasan

Pendidikan kesehatan tentang personal hygiene di masa pubertas kelas 4 dan 5 di SDN Wates Kecamatan Wates. Hasil pendidikan kesehatan yang diberikan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yaitu hampir seluruhnya siswa berpengetahuan baik yaitu sebanyak 100 siswa (83,33%) dan sebagian kecil siswa berpengetahuan cukup yaitu sebanyak 20 siswa (16,67 %). Hal ini tentunya memberikan dampak bertambahnya pengetahuan siswa SD tentang personal hygiene dimasa pubertas sehingga dapat meningkatkan kemampuan untuk melakukan pola hidup bersih dan sehat di masa remaja awal. Hal ini sesuai dengan tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan siswa SD tentang personal hygiene, dan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat pada siswa SD.

Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya perawatan yang dilakukan dalam bidang kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran ataupun pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan. Salah satu tindakan paling sederhana namun penting dalam

pendidikan kesehatan adalah dengan selalu mencuci tangan dan menjaga kebersihan sehingga sangat penting untuk mencegah penyakit menular. Sekolah adalah lingkungan yang penting untuk promosi kesehatan dan perkembangan sosial anak-anak, yaitu lingkungan fisik, psikis dan social. Untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dan derajat kesehatan siswa dilakukan upaya menanamkan prinsip hidup sehat sedini mungkin. (Hidayat & Argantos, 2020).

Masalah kesehatan yang sering timbul pada usia anak sekolah yaitu gangguan perilaku, gangguan perkembangan fisiologis hingga gangguan dalam belajar, serta masalah kesehatan umum. Meskipun berbagai macam masalah yang muncul pada anak usia sekolah, namun masalah yang biasanya terjadi yaitu masalah kesehatan umum, seperti; kebersihan perorangan / *personal hygiene* (Aminah et al., 2021).

Personal hygiene merupakan perawatan diri, dimana seseorang merawat fungsi-fungsi tertentu seperti mandi, toileting, kebersihan tubuh secara umum terutama pada organ reproduksi. *Personal hygiene* atau kebersihan diri ini diperlukan untuk keamanan, kenyamanan, dan kesehatan seseorang. Kebersihan diri merupakan langkah awal mewujudkan kesehatan diri (Dewi, 2022).

Personal hygiene pada anak sekolah dalam kategori bersih hal ini dipengaruhi adanya pengetahuan dan sikap yang dimiliki anak dalam melakukan kebersihan diri. Penelitian menyebutkan bahwa pengetahuan dan sikap dapat mempengaruhi remaja dalam melakukan personal hygiene hal ini didukung oleh adanya informasi yang remaja dapatkan dari orang tua mereka. Pengetahuan dan sikap yang dimiliki anak, anak akan lebih mudah dalam menerapkan personal hygiene sehingga anak mengetahui dampak apabila tidak melakukan *personal hygiene*. Peranan kebersihan kulit sangat penting untuk memelihara dan menjaga kesehatan tubuh. Kebersihan kulit dapat dilakukan dengan cara mandi teratur dua kali sehari dan menggunakan sabun mandi, mengganti pakaian serta mengonsumsi buah dan sayur-sayuran yang mengandung vitamin. Kebersihan kuku tangan dan kaki yang tidak bersih dapat menyebabkan tempat bersarangnya kuman. Keberadaan bakteri pada kuku lebih ditentukan oleh keadaan kuku yang tidak bersih. Upaya perilaku dalam merawat

kebersihan kuku yang dapat diberikan kepada anak yaitu dengan mengajarkan anak cara memotong kuku dengan baik dan benar. Indikator *personal hygiene* kebersihan kepala dan rambut dalam kategori bersih. Kebersihan kepala dan rambut dilihat dari ditemukan adanya rambut lepek dan berminyak, rambut berketombe dan rambut berketu dan berbau atau kotor. Siswa dapat melakukan kebersihan rambut dengan cara mencuci rambut rutin 2-3 kali dalam seminggu dengan menggunakan shampoo dan rambut harus disisir secara rutin agar selalu tetap rapi. Kebersihan wajah dilakukan dengan mencuci wajah menggunakan pembersih wajah mampu membersihkan kulit wajah dari kotoran dan mampu mengangkat kulit mati yang ada dipermukaan kulit wajah. Untuk mendapatkan wajah bersih maka langkah pertama yang harus dilakukan yaitu dengan cara mencuci wajah dengan menggunakan dengan sabun atau alat pembersih. Pada telinga apabila ditemukan serumen atau kotoran yang menumpuk pada telinga dan tidak dibersihkan maka akan mengganggu fungsi pendengaran. *Personal hygiene* pada kebersihan telinga yaitu frekuensi dalam membersihkan telinga yang baik dan benar dapat dilakukan dengan 3 kali seminggu dan disertai dengan adanya kesediaan alat pembersih seperti cotton bud dan pemeriksaan rutin setiap 6 bulan sekali. *Personal hygiene* pada kebersihan rongga mulut dan gigi terlihat pada perilaku menyikat gigi 2 kali sehari, yaitu kebiasaan menggosok gigi sesudah makan dan sebelum tidur hal tersebut dapat mengurangi terjadinya plak pada permukaan gigi. *Personal hygiene* pada kebersihan pakaian dalam. Kebersihan pakaian pada anak terlihat dari kerapian pakaian, kebersihan baju, pakaian berkeringat dan bau. Kebersihan pakaian yang kurang dapat menyebabkan terjadinya gangguan pada kulit seperti penyakit kulit dan bau badan. Pakaian kotor yang banyak menyerap keringat menjadi tempat berkembangnya bakteri di kulit apabila bersentuhan dengan kulit dapat menimbulkan bau badan dan penyakit kulit. Cara menjaga kebersihan diri terkait kebersihan pakaian dapat dilakukan dengan cara mengganti pakaian sehabis mandi atau beraktivitas. Frekuensi mengganti baju yang baik yaitu 2 minimal dua kali sehari (Sinurat et al., 2024). Hal penting yang perlu diperhatikan dalam *personal hygiene* saat menstruasi pada siswa putri adalah mencuci

alat kelamin dengan air bersih, menggunakan celana dalam yang menyerap keringat, sering mengganti celana dalam minimal 2x/hari atau jika lembab, sering mengganti pembalut ketika penuh atau tidak lebih dari 4 jam, mandi minimal 2x/hari, membersihkan vagina/kelamin dengan air mengalir dari arah depan kebelakang dan mengeringkan alat kelamin/vagina setelah dibasuh air mengalir dengan handuk lembut atau tisu (Nuryaningsih et al., 2021).

Kesimpulan

Kegiatan edukasi *personal hygiene* pdi masa pubertas pada siswa SD merupakan suatu sarana untuk dosen, mahasiswa dan masyarakat sebagai sarana untuk menjembatani transfer perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Dengan kegiatan ini diharapkan semua siswa memiliki pengetahuan tentang *personal hygiene* di masa pubertas, utamanya dapat berpartisipasi dalam menjaga kesehatan diri dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Stikes Pamenang, Program Studi DIII Kebidanan, Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Stikes Pamenang, dan SDN Wates.

Daftar Pustaka

- Aminah, S., Huliatusnisa, Y., & Magdalena, I. (2021). Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal JKFT*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5214>
- Anggraini, S. N., & Marpaung, C. A. B. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi SDN 17 Kota Pekanbaru. *Prosiding SINTAKS 2019*, 665–671. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/sintaks/article/download/832/656/>
- Dewi, N. K. A. K. (2022). *Hubungan Tingkat pengetahuan Personal Hygiene dengan Perilaku Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi di SMP Negeri 1 Kintamani* (Issue 8.5.2017) [Institut Teknologi dan kesehatan Bali]. www.aging-us.com

- Hidayat, K., & Argantos. (2020). Peran Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Sebagai Proses Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat Peserta Didik. *Jurnal Patriot*, 2(2), 627–639.
<https://media.neliti.com/media/publications/320978-peran-usaha-kesehatan-sekolah-uks-sebaga-2485cada.pdf>
- Nuryaningsih, Rosyati, H., Hadiyani, A., & Syafira Nurfajri Istiqomah. (2021). Personal Hygiene Education Saat Menstruasi Solusi Peningkatan Kualitas Hidup Remaja di Masa Depan. *Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 753–759.
- Simamora, A. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Personal Hygiene pada Anak Sekolah Dasar di Desa Tualang Kabupaten Dairi Tahun 2019. *Skripsi*, 15–24.
<http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/2060>
- Sinurat, S., Sari, M., Simanullang, D., & Simbolon, D. (2024). *Gambaran Personal Hygiene Pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 066054 Kecamatan Medan Denai Tahun 2023*. 4, 3781–3796.