

Edukasi Kebersihan Diri (*Personal Hygiene*) pada Anak untuk Meningkatkan Kebersihan Diri Anak

^{1*}Nina Rini Suprobo, ²Rizqie Putri Novembriani, ³Elisa Danik Kurniawati, ⁴Winny Kirana Hasanah

^{1,2,3}Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

⁴Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

E-mail: ^{1*} nina.rini.fik@um.ac.id, ² rizqie.putr.fik@um.ac.id, ³ elisa.danik.fik@um.ac.id, ⁴ winnykirana.fik@um.ac.id

*Corresponding Author

Abstrak—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. Krisis COVID-19 menyoroti kebutuhan untuk meningkatkan literasi kesehatan. Sekolah harus bertindak sebagai promotor kesehatan bagi siswanya sejak usia muda, dengan secara aktif membina kebiasaan sehat (aktivitas fisik, kebersihan pribadi yang baik, dan diet seimbang) dan meningkatkan kesadaran akan konsekuensi dari perilaku berisiko. Pengetahuan dan praktik kebersihan pribadi yang benar berperan penting dalam menghindari penyakit menular dan memungkinkan anak sekolah dasar untuk menikmati kehidupan sekolah yang sehat dan produktif. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesehatan anak usia dengan mengajarkan personal hygiene pada anak.

Kata Kunci—Personal hygiene, kebersihan anak, edukasi sekolah

Abstract— *School children are at a golden age to teach the values of clean and healthy living behavior, which have the potential to become agents of change in socializing clear and healthy living behavior in the school, family and community environment. The COVID-19 crisis highlights the need to increase health literacy. Schools should act as health promoters for their students from an early age, by actively fostering healthy habits (physical activity, good personal hygiene, and a balanced diet) and raising awareness of the consequences of risky behavior. Proper personal hygiene knowledge and practices play an important role in avoiding communicable diseases and allowing primary school children to enjoy a healthy and productive school life. The purpose of this activity is to improve the health of early childhood by teaching personal hygiene to children.*

Keywords— *Personal hygiene, child hygiene, school education*

1. PENDAHULUAN

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 [1]. Meskipun penekanan pada perilaku cuci tangan dan pemakaian masker diulangi selama pandemi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), namun tidak semua orang memberikan perhatian yang cukup terhadap hal ini [2]. Krisis COVID-19 menyoroti kebutuhan untuk meningkatkan literasi kesehatan. Sekolah harus bertindak sebagai promotor kesehatan bagi siswanya sejak dini, dengan secara aktif membina kebiasaan sehat (aktivitas fisik, kebersihan diri yang baik, dan diet seimbang) dan meningkatkan kesadaran akan konsekuensi dari perilaku berisiko [3].

Personal hygiene adalah kebersihan dan kesehatan perorangan yang bertujuan untuk mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri dan orang lain, baik secara fisik maupun psikologis yang mencakup perawatan kebersihan kulit kepala, rambut, mata, hidung, telinga, kuku, kulit, tangan, kaki dan area genital. 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 [4].

Di antara berbagai lapisan masyarakat, anak-anak merupakan salah satu faktor terpenting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat karena peran pentingnya dalam mempelajari dan mentransfer prinsip-prinsip kebersihan diri. Mengajarkan perilaku higienis kepada anak-anak dan meningkatkan kesadaran mereka dalam memperhatikan kebersihan pribadi berperan penting dalam mencegah berbagai penyakit selama hidup mereka [5]. Pengetahuan dan praktik kebersihan pribadi yang tepat memainkan peran penting dalam menghindari penyakit menular dan memungkinkan anak sekolah dasar untuk menikmati kehidupan sekolah yang sehat dan produktif. Sekolah adalah tempat di mana pendidikan kesehatan tentang aspek-aspek penting dari kebersihan, lingkungan dan sanitasi, serta kebiasaan sosial diberikan. Kesehatan adalah faktor kunci dalam masuk sekolah, serta partisipasi dan pencapaian yang berkelanjutan di sekolah [1]. Tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan dengan tema edukasi personal hygiene pada anak sekolah di Sekolah Alam Sobyor, Batu.

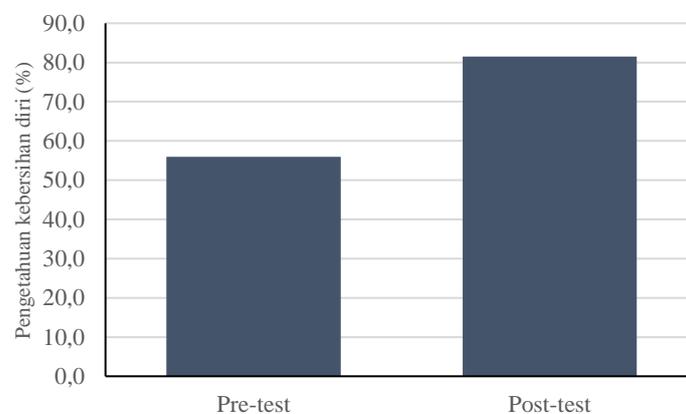
2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 11 Desember 2022 pukul 13.00 WIB bertempat di Sekolah Alam Sobyor, Batu. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan cara presentasi, *Small Group Discussion* (SGD), dilanjutkan dengan pemberian edukasi menggunakan video. Sasaran dalam kegiatan ini adalah sebagian siswa di Sekolah Alam Sobyor dan semua berjenis kelamin laki-laki. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok dan setiap kelompok berisi 3-4 siswa. Pelaksanaan kegiatan ini dijelaskan sebagai berikut:

1. Survey lapangan untuk mengamati situasi anak-anak di Sekolah Alam Sobyor Kota Batu yang direncanakan sebagai objek sasaran.
2. Penentuan waktu pelaksanaan kegiatan yang ditentukan bersama Pembina Sekolah Alam Sobyor.
3. Persiapan dokumen dan perlengkapan kegiatan yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini dipersiapkan dan dikoordinasikan bersama dengan semua anggota tim.
4. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Sekolah Alam Sobyor. Peserta kegiatan ini adalah sebagian siswa Sekolah Alam Sobyor, dengan tahapan sebagai berikut:
 - a. Sebelum kegiatan dimulai, tim penyuluh membagikan pre-test kepada siswa yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat untuk mengukur tingkat pengetahuan yang dimiliki siswa terkait kebersihan diri (*personal hygiene*).
 - b. Kegiatan selanjutnya yaitu SGD untuk membahas kebersihan diri (*personal hygiene*).
 - c. Kegiatan dilanjutkan dengan presentasi, memberikan materi mengenai kebersihan diri (*personal hygiene*), apa saja cara untuk menjaga kebersihan diri.
 - d. Praktik Cuci tangan
 - e. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.
 - f. Setelah sesi tanya jawab selesai, tim penyuluh membagikan post-test sebagai evaluasi tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan.
 - g. Pemberian poster kebersihan diri untuk Sekolah Alam Sobyor.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan bersama anak Sekolah Alam Sobyor, Batu. Kegiatan ini berjalan dengan jumlah partisipan sebanyak 14 orang. Kegiatan ini dimulai dari tahap persiapan dan pelaksanaan. Metode yang dilakukan dengan SGD, presentasi menggunakan slide (*power point*), dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi: Manfaat menjaga kebersihan diri, cara menjaga kebersihan diri, mencuci tangan, menggosok gigi, mandi, keramas, menggunting kuku, mengganti pakaian.



Gambar 1. Hasil pre-test dan post-test

Dari hasil pre-test ditemukan bahwa rata-rata pengetahuan anak di Sekolah Alam Sobyor mengenai kebersihan diri adalah 56 %. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan awal anak di Sekolah Alam Sobyor cukup rendah. Lalu setelah diberikan materi dan diskusi, dilakukan post-test, hasil post-test ditemukan bahwa rata-rata pengetahuan anak di Sekolah Alam Sobyor mengenai kebersihan diri adalah 81,5%. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada anak di Sekolah Alam Sobyor setelah dilakukan edukasi 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 [6], [7]. Perubahan ini juga diharapkan dapat diterapkan oleh peserta penyuluhan baik dalam skala individu maupun kelompok masyarakat [7]. Penelitian menyebutkan bahwa pengetahuan dan sikap berpengaruh terhadap personal

hygiene siswa [8], [9]. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting yang menentukan tindakan seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa tindakan berdasarkan pengetahuan bertahan lebih lama daripada yang tidak berdasarkan pengetahuan. Perilaku kesehatan terkait dengan proses pembentukan perubahan perilaku menjadi penting karena perubahan tersebut merupakan tujuan pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan untuk mendukung program kesehatan lainnya [9]. Penyuluhan secara langsung menggunakan metode ceramah dan tanya jawab meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah terkait PHBS. Terdapat pengaruh edukasi cuci tangan menggunakan media video terhadap pengetahuan murid sekolah dasar [10].

Pendidikan cuci tangan di sekolah dasar berpotensi berhubungan dengan perilaku hidup bersih di masa dewasa [11]. Kebersihan pribadi adalah bagian besar dari kehidupan yang sehat dan juga sangat penting dalam pencegahan dan pengobatan penyakit. Anak-anak berada pada usia yang sangat cocok untuk pendidikan dan karenanya dapat dengan mudah mempelajari mata pelajaran kesehatan dan kebersihan dan mentransfer pengetahuan mereka kepada keluarga mereka dan karena itu kepada anggota masyarakat lainnya [5]. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan anak adalah dengan menjadikan personal hygiene sebagai kebiasaan. Kebersihan pribadi adalah konsep dasar pembersihan, perawatan dan merupakan langkah pertama menuju kesehatan yang baik [9].

Pengetahuan, praktik, dan sikap yang buruk terhadap kebersihan pribadi seperti mencuci tangan memainkan peran utama dalam tingginya insiden penyakit menular dan karenanya memiliki konsekuensi negatif bagi perkembangan keseluruhan jangka panjang anak [1]. Pendidikan mengenai mencuci tangan sangat bermanfaat dalam mencegah penyakit menular, terutama untuk anak-anak kecil di sekolah dasar. Kebersihan tangan dianggap sebagai komponen penting dari pengendalian infeksi. Dampak cuci tangan pada prevalensi penyakit pernapasan, menyatakan bahwa intervensi mencuci tangan yang tepat dapat memutus siklus penularan dan mengurangi risiko sebesar 6% hingga 44% [2]. Kebersihan tangan yang memadai sangat mencegah penyebaran infeksi saluran cerna dan pernapasan terutama pada anak-anak. Mencuci tangan menggunakan sabun dapat mencegah infeksi ini dan dapat mengurangi ketidakhadiran siswa di sekolah [1].



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Kebersihan Diri Anak di Sekolah Alam Sobyor

Pengetahuan juga merupakan salah satu faktor untuk membentuk sikap anak dan juga melalui promosi kesehatan yang terdapat di sekolah akan lebih mendukung dan membentuk anak menjadi siswa yang berkarakter menjaga hidup bersih dan sehat. Namun penelitian lain menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan dan sikap yang positif tidak secara langsung menimbulkan perubahan praktik personal hygiene yang baik melainkan melalui pembiasaan sehari-hari [12]. Penelitian dari Lee *et al.* [11] menunjukkan bahwa pendidikan hygiene dapat lebih bermanfaat bila digunakan bersamaan dengan komponen intervensi lainnya, seperti memperkuat keterlibatan guru dalam prakarsa terkait hygiene baik di dalam maupun di luar kelas, dan mengembangkan metode pengajaran interaktif yang mempromosikan hygiene pribadi (misalnya, kelas pembuatan sabun buatan tangan, latihan yang melibatkan etiket meja makan) [11]. Perlu diadakan kegiatan lebih lanjut agar meningkatkan penerapan kebersihan diri dalam kehidupan sehari-hari.

4. KESIMPULAN

Pemberian edukasi mengenai kebersihan diri pada siswa Sekolah Alam Sobyor menggunakan metode SGD, presentasi dan video cukup efektif dibuktikan dengan post-test yang dikerjakan oleh seluruh peserta. Meningkatnya pengetahuan mengenai kebersihan diri setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan anak di Sekolah Alam Sobyor mampu meningkatkan penerapan kebersihan diri dalam kehidupan sehari-hari.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] 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.
- [2] X. Chen, L. Ran, Q. Liu, Q. Hu, X. Du, and X. Tan, "Hand Hygiene, Mask-Wearing Behaviors and Its Associated Factors during the COVID-19 Epidemic: A Cross-Sectional Study among Primary School Students in Wuhan, China," *Int. J. Environ. Res. Public Heal.* 2020, Vol. 17, Page 2893, vol. 17, no. 8, p. 2893, Apr. 2020, doi: 10.3390/IJERPH17082893.
- [3] A. Colao, P. Piscitelli, M. Pulimeno, S. Colazzo, A. Miani, and S. Giannini, "Rethinking the role of the school after COVID-19," *Lancet Public Heal.*, vol. 5, no. 7, p. e370, Jul. 2020, doi: 10.1016/S2468-2667(20)30124-9.
- [4] V. Silalahi and R. M. Putri, "PERSONAL HYGIENE PADA ANAK SD NEGERI MERJOSARI 3," *JAPI (Jurnal Akses Pengabd. Indones.*, vol. 2, no. 2, pp. 15–23, Jan. 2018, doi: 10.33366/JAPI.V2I2.821.
- [5] M. R. Soleymani, S. Hemmati, H. Ashrafi-Rizi, and L. Shahrzadi, "Comparison of the effects of storytelling and creative drama methods on children's awareness about personal hygiene," *J. Educ. Health Promot.*, vol. 6, no. 1, p. 82, 2017, doi: 10.4103/JEHP.JEHP_56_16.
- [6] K. Ramadhani, H. Khofifah, D. Gizi, and K. Masyarakat, "Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Bedingin Wetan pada Masa Pandemi COVID-19," *J. Kesehatan. Glob.*, vol. 4, no. 2, pp. 66–74, May 2021, doi: 10.33085/JKG.V4I2.4853.
- [7] I. Nurmala, F. Rahman, A. Nugroho, N. Erliyani, N. Laily, and V. Anhar, *Promosi Kesehatan*. Surabaya: Airlangga University Press.

- [8] M. Limbong and Mk. C. AKPER Surya Nusantara Pematangsiantar, "PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERSONAL HYGIENE TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA," *Excell. Midwifery J.*, vol. 1, no. 1, pp. 39–45, Jul. 2018, doi: 10.55541/EMJ.V1I1.27.
- [9] B. Sudjana, I. Afriandi, J. T. B. Djais, P. / Hasan, S. General, and H. Bandung, "Correlation of Personal Hygiene Knowledge, Attitude and Practices among School Children in Sumedang, Indonesia," *Althea Med. J.*, vol. 3, no. 4, pp. 549–555, 2016, doi: 10.15850/AMJ.V3N4.937.
- [10] R. Anggraeni *et al.*, "Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan pengetahuan murid sekolah dasar," *Promot. J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 65–75, Jun. 2022, doi: 10.17977/UM075V2I12022P65-75.
- [11] S. Y. Lee, S. Sasaki, H. Kurokawa, and F. Ohtake, "The school education, ritual customs, and reciprocity associated with self-regulating hand hygiene practices during COVID-19 in Japan," *BMC Public Health*, vol. 22, no. 1, pp. 1–18, Dec. 2022, doi: 10.1186/S12889-022-14012-Z/TABLES/3.
- [12] R. Nurhayati and S. Wuri, "Personal Hygiene Practices in 5th Grade Elementary School Students," *J. Heal. Educ.*, vol. 5, no. 2, pp. 94–100, Sep. 2020, doi: 10.15294/JHE.V5I2.30384.