

## 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

Muslimah Pase<sup>1</sup>, Saddiyah Rangkuti<sup>2</sup>, Nila Hayati<sup>3</sup>, Niasty Lasmy Zaen<sup>4</sup>, Anita Damayanti Lubis<sup>5</sup>, Rizki Noviyanti<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Haji Sumatera Utara, Indonesia

### Info Artikel

#### Riwayat Artikel:

Diterima, 15 Mei 2025

Direvisi, 24 Mei 2025

Diterima, 31 Mei 2025

#### Kata Kunci:

Penyuluhan  
*Personal Hygiene*

### ABSTRAK

Dalam kehidupan sehari-hari kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus di perhatikan karena kebersihan akan mempengaruhi kesehatan dan psikis seseorang. Kebersihan itu sendiri dapat dipengaruhi oleh nilai individu dan kebiasaan. Hal-hal yang dapat mempengaruhinya seperti kebudayaan, sosial, keluarga, pendidikan, persepsi seseorang terhadap kesehatan, serta tingkat perkembangan. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk melakukan pendidikan kesehatan melalui sosialisasi *personal hygiene* sebagai langkah awal kesehatan personal pada remaja yang memiliki tujuan umum dan tujuan khusus. Kegiatan edukasi bertema *personal hygiene* pada remaja dilaksanakan dosen dan mahasiswa Universitas Haji Sumatera Utara dan jumlah siswa yang mengikuti penyuluhan berjumlah 35 orang yang berusia 14-15 tahun. Metode pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini adalah dalam bentuk penyuluhan kesehatan, media yang diberikan secara langsung pada peserta dan menyampaikan materi dengan menggunakan PPT yang telah dirancang sebelumnya sebagai alat promosi kesehatan. Kegiatan dimulai dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, hingga penyusunan laporan yang dilaksanakan di ruangan kelas IX UPT SMP Negeri 15 Medan. Hasil kegiatan dari pengabdian masyarakat ini bahwa seluruh peserta dapat memahami materi yang telah di berikan dan kegiatan edukasi berjalan dengan baik dan mendapatkan respon serta antusias yang baik dari para siswa/i. Hal ini ditunjukkan dengan antusias siswa/i untuk bertanya dan menyampaikannya kembali dengan orang disekitarnya. Edukasi yang diberikan juga tersampaikan dengan baik yang ditunjukkan dari peningkatan pengetahuan siswa/i terkait bahayanya tidak menjaga *personal hygiene*. Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan pendidikan kesehatan tentang bahaya *personal hygiene* pada remaja ini dapat meningkatkan pengetahuan dan juga kesadaran siswa/i. sosialisasi juga harus dilakukan berulang-ulang dan menarik, untuk itu dibutuhkan kegiatan edukasi dengan menggunakan penyuluhan perlu terus dilaksanakan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan remaja, kerjasama yang baik antara tenaga kesehatan dan masyarakat khususnya pada remaja.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.*



### Corresponding Author:

Muslimah Pase,  
Program Studi Ilmu Keperawatan,  
Universitas Haji Sumatera Utara,  
Jl. Selamat Lurus No.73, RW.SA, Sitirejo III, Kec. Medan Amplas, Medan - Sumatera Utara.  
Email: pasemuslimah77@gmail.com

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Jumlah remaja mencapai lebih dari 10 persen dari total seluruh penduduk baik secara global maupun nasional. Pada tahun 2021, terdapat sekitar 1,3 miliar remaja atau sebesar 16 persen dari 7,9 miliar penduduk di dunia (UNICEF, 2023). Berdasarkan hasil Sensus Penduduk 2020 (SP2020), remaja berkontribusi sebesar 16,47 persen pada total seluruh penduduk Indonesia. Namun persentase remaja di Indonesia diproyeksikan terus menurun menjadi 13,43 persen pada tahun 2045 (Badan Pusat Statistik, 2023). Remaja yang dimaksud di sini adalah penduduk berumur 10 sampai 19 tahun, seperti yang didefinisikan oleh *United Nations*.

Data jumlah penduduk atau remaja usia 10-19 tahun di Indonesia sebanyak 35.121.600 dengan remaja usia 10-19 tahun yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 23.110.800 dan perempuan sebanyak 12.010.800 (BPS, 2010). Di Daerah Istimewa Yogyakarta data jumlah penduduk remaja usia 10-19 tahun sebanyak 517.570 dengan jumlah penduduk remaja yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 265.549 dan remaja perempuan sebanyak 252.021 (Dinas Kependudukan, 2015). Dalam piramida penduduk kedudukan remaja pada tingkat kedua terbanyak jumlahnya. Hal ini tentu berpengaruh dalam pembangunan nasional kesehatan remaja karena remaja sebagai populasi terbanyak diharapkan memiliki derajat kesehatan yang baik. Faktor yang mempengaruhi kesehatan pribadi salah satunya kebiasaan hidup bersih. Kebiasaan hidup bersih seseorang dapat dilihat dari *personal hygiene* masing-masing individu (Hurlock, 1968).

*Personal hygiene* atau kebersihan diri berasal dari bahasa Yunani yakni suatu tindakan dalam menjaga kebersihan dan kesehatan individu dengan tujuan untuk mencapai kesejahteraan fisik maupun psikis (Tarwoto & Wartolah, 2010). Berbagai perawatan diri *personal hygiene* yang dilakukan orang seperti mandi, eliminasi, *hygiene* tubuh secara umum dan berhias (Kozier, 2010). *Personal hygiene* merupakan perawatan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis. Pemenuhan perawatan diri dipengaruhi berbagai faktor, diantaranya: budaya, nilai sosial pada individu atau keluarga, pengetahuan tentang perawatan diri, serta persepsi terhadap perawatan diri (Uliyah M. 2008).

*Personal hygiene* penting dan termasuk ke dalam tindakan pencegahan primer yang spesifik, karena *personal hygiene* yang baik dapat meminimalkan pintu masuk (*portal of entry*) mikroorganisme yang ada dimana-mana dan akhirnya mencegah seseorang terkena penyakit (Saryono & Widiyanti, 2011).

*Personal hygiene* (kebersihan perorangan) yang memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang, termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. Pada saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi. Oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan infeksi saluran reproduksi (Widyastuti Y, 2009).

Penanganan kebersihan diri yang tidak benar dan tidak higienis dapat mengakibatkan tumbuhnya mikroorganisme secara berlebihan dan pada akhirnya mengganggu fungsi reproduksi (Ariyani, 2009). Berbagai penelitian mengenai remaja menunjukkan bahwa remaja sering kali berperilaku tidak sehat dan tidak menjaga kebersihan alat genitalnya seperti, mencuci vagina dengan air kotor, menggunakan cairan pembersih vagina yang berlebihan, cara cebok yang salah, merokok dan menggunakan alkohol, bahkan menyemprotkan parfum ke dalam vagina, serta sering memakai atau meminjam barang-barang seperti perlengkapan mandi yang memudahkan penularan keputihan (Kusmiran, 2011).

Banyak remaja yang kurang menjaga kebersihan organ genitalia eksternal pada saat mereka haid, sehingga menyebabkan rasa gatal dan tidak nyaman pada daerah organ genitalia. Hal ini terjadi karena pada saat haid pembuluh darah rahim sangat mudah terkena infeksi. Sebaiknya remaja harus mengganti pembalut sesering mungkin bila sudah penuh oleh darah haid. Sebanyak 90% wanita di Indonesia termasuk remaja memiliki peluang untuk mengalami keputihan. Beberapa penyakit yang dapat timbul karena mengalami keputihan diantaranya vulvitis, vaginitis, serviksitis, dan *pelvic inflammatory discase* (Aulia, 2012).

Faktor lain yang dapat memengaruhi adalah iklim. Tinggal di daerah tropis seperti di Indonesia membuat keadaan tubuh menjadi lembab dan berkeringat. Akibatnya bakteri mudah berkembang dan menyebabkan bau tidak sedap terutama pada bagian lipatan tubuh seperti ketiak, dan lipatan organ genitalia agar tubuh tetap dalam keadaan bersih harus memperhatikan kebersihan perorangan atau *personal hygiene*. Kebersihan diri pada remaja putri yang berhubungan dengan genitalia kemungkinan besar dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan keyakinan. (Nadesul, 2008).

Permasalahan yang dialami oleh mitra, yaitu: kurangnya pengetahuan dan kesadaran banyak remaja putri di Medan yang kurang memperhatikan kebersihan genitalia mereka, terutama saat menstruasi. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 42,9% remaja putri memiliki perilaku buruk terkait *personal hygiene* saat menstruasi, seperti tidak mengganti pembalut secara teratur (81,6% tidak mengganti pembalut 3-4 kali sehari) dan tidak membersihkan alat kelamin dengan benar, selain itu kebiasaan buruk dalam menjaga *personal hygiene* dapat menyebabkan masalah kesehatan reproduksi seperti keputihan dan infeksi saluran kemih (ISK). Data menunjukkan bahwa 75% perempuan di Indonesia pernah mengalami keputihan, dan sebagian besar kasus terjadi pada remaja putri.

Adapun upaya kesehatan yang dilakukan yaitu : 1.Upaya pencegahan di Kota Medan, program kesehatan reproduksi, pemerintah melalui badan kependudukan dan keluarga berencana (BKKBN) telah meluncurkan program kesehatan reproduksi untuk remaja. Program ini bertujuan untuk memberikan pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR) yang dijalankan oleh puskesmas, termasuk edukasi tentang *personal hygiene*. 2.Upaya pencegahan di Kota Medan, edukasi di sekolah upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang *personal hygiene* juga dilakukan melalui penyuluhan di sekolah- sekolah sebagai langkah awal pencegahan yang dilakukan.

Berdasarkan uraian di atas, maka siswa siswi kelas IX perlu diberikan informasi terkait *personal hygiene* agar siswa/i dapat mengetahui pentingnya *personal hygiene* pada remaja. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan pendidikan kesehatan melalui sosialisasi *personal hygiene* sebagai langkah awal kesehatan personal pada remaja yang memiliki tujuan umum dan tujuan khusus.

## 2. METODE

Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan dengan tema pentingnya *personal hygiene*. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan yang dilakukan untuk penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui tehnik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat. Media yang digunakan pada penyuluhan ini adalah *power point* yang berisi materi tentang pentingnya *personal hygiene* pada remaja agar mudah dipahami. Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa dan siswi di UPT SMP Negeri 15 Medan berjumlah 35 orang. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada hari sabtu, tanggal 22 Februari 2025.

Mekanisme pelaksanaan kegiatan ini merujuk pada 4 langkah *action research* yaitu: perencanaan, tindakan, monitoring dan evaluasi, serta refleksi. Pada tahap perencanaan yang dilakukan yaitu mengurus perizinan ke sekolah yang bersangkutan, mendiskusikan program pembinaan pentingnya *personal hygiene* pada remaja di sekolah yang melibatkan guru dan tim pelaksana, dan penyusunan program penyuluhan tentang pentingnya *personal hygiene* pada remaja.

Tahap pelaksanaan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan tentang kesehatan reproduksi remaja pada siswa dan siswi UPT SMP Negeri 15 Medan. Monitoring dan evaluasi adalah tahap ketiga dari mekanisme pelaksanaan kegiatan ini. Monitoring dan evaluasi ini digunakan untuk mengamati perkembangan dan menilai keberhasilan pelaksanaan penyuluhan ini. Monitoring dilakukan saat kegiatan penyuluhan berlangsung untuk mengamati keaktifan dan ketertarikan peserta mendengarkan penyuluhan ini.

Instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi kegiatan ini berupa pre test dan post test. Baik pre test maupun post test terdiri dari pertanyaan tentang pentingnya *personal hygiene* pada remaja. Pre test dilakukan sebelum dimulainya penyuluhan digunakan untuk mengukur seberapa pengetahuan peserta tentang *personal hygiene* pada remaja. Post test dilakukan setelah kegiatan penyuluhan untuk menilai apakah penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang *personal hygiene* pada remaja atau tidak.

Tahap terakhir dalam kegiatan ini adalah refleksi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kekurangan atau kelebihan terhadap kegiatan yang telah dilakukan, dalam rangka untuk menetapkan rekomendasi terhadap keberlangsungan atau pengembangan kegiatan berikutnya.

### 3. HASIL DAN ANALISIS

Kegiatan penyuluhan tentang pentingnya *personal hygiene* pada remaja dilaksanakan di sekolah di Remaja UPT SMP Negeri 15 Medan. Kegiatan ini dihadiri oleh 35 peserta. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada Sabtu, 22 Februari 2025 dari pukul 08.00 WIB sampai dengan 10.00 WIB yang sarannya adalah remaja kelas IX di sekolah remaja UPT SMP Negeri 15 Medan. Penyuluhan ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Universitas Haji Sumatera Utara yang kepakarannya tentang kebidanan dan keperawatan. Tahap penyuluhan ini tim pelaksana menjelaskan definisi, gejala, tata cara, dan bagaimana cara melakukan *personal hygiene* yang benar pada remaja. Kemudian di ruangan kelas terdapat 12 orang, 1 orang pelaksana sebagai MC, 3 orang pelaksana sebagai penyaji, 2 orang bertanggung jawab untuk dokumentasi dan 6 orang bertugas menyebarkan leaflet tentang pentingnya *personal hygiene* pada remaja.

Peserta yang hadir sangat senang mengikuti kegiatan ini, hal ini terlihat dari banyaknya peserta dan aktifnya peserta pada kegiatan ini dengan mengajukan berbagai pertanyaan terkait *personal hygiene*. Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tentang pentingnya *personal hygiene* pada remaja sangat penting dilakukan agar remaja mendapatkan informasi yang akurat sehingga dampak negatif tidak terjadi.

Sebelum kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan, tim penyuluhan membuat menanyakan seputar pentingnya *personal hygiene*, untuk mengetahui pengetahuan peserta kegiatan pada saat sebelum dan setelah kegiatan berlangsung. Menunjukkan bahwa sekitar 70% peserta yang hadir memiliki pengetahuan yang kurang tentang pentingnya *personal hygiene* memiliki 20% pengetahuan yang cukup tentang pentingnya *personal hygiene*, dan 10% memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya *personal hygiene*.

Setelah kegiatan penyuluhan tentang pentingnya *personal hygiene* pada remaja yang meliputi pengertian *personal hygiene*, tata cara *personal hygiene*, serta penyakit apa saja yang dapat menyerang bila *personal hygiene* tidak dilakukan, serta penanganan masalah

*personal hygiene* pada remaja dilaksanakan, maka pengetahuan peserta tentang *personal hygiene* mengalami peningkatan. Sebanyak 80% peserta yang hadir memiliki pengetahuan pentingnya *personal hygiene* dengan kategori baik dan 20% peserta yang hadir memiliki pengetahuan yang cukup.

Dengan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang pentingnya *personal hygiene* setelah diberikan penyuluhan, diharapkan peserta mampu memahami apa *personal hygiene* sehingga siswa/i tahu bagaimana perawatan atau upaya yang dapat dilakukan. Selain itu peserta juga diharapkan menyebarkan informasi yang telah didapat kepada orang-orang terdekat. Simpulan dari kegiatan penyuluhan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang pentingnya *personal hygiene* pada remaja.

Kegiatan tersebut dinilai dengan sukses karena materi yang telah disampaikan dapat direspon positif dan peserta juga memberikan sikap baik. Respon positif juga diberikan dengan ikut berpartisipasi dalam diskusi dan tanya jawab terkait pentingnya *personal hygiene* pada remaja ini.

#### 4. KESIMPULAN

Dari pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan di Sekolah UPT SMP Negeri 15 Medan Kecamatan Medan Amplas Sumatera Utara dapat disimpulkan bahwa: Pelaksanaan kegiatan pemahaman peserta meningkat dengan adanya penyuluhan yang dilakukan, hal ini berkaitan dengan ketersediaan waktu, materi, dan pemateri serta leaflet menjadi faktor pendukung dalam keberhasilan penyuluhan ini. Sehingga kegiatan penyuluhan pentingnya *personal hygiene* yang efektif akan memberikan hasil yang optimal sehingga sangat berguna untuk siswa/i tersebut dapat membagikan ilmunya kepada orang lain.

#### SARAN

Bagi Masyarakat khususnya remaja sebaiknya mulai menjaga kebersihan *personal hygiene*, pola istirahat dan gaya hidup yang lebih baik lagi, serta mencari sumber informasi sebanyak banyaknya mengenai berbagai penyakit yang dapat menyerang remaja khususnya terkait *personal hygiene*. Karena pada jaman sekarang ini Informasi dapat diperoleh dengan mudah seperti dengan memanfaatkan kecanggihan teknologi seperti internet, e-book, pemanfaatan media sosial sebagai wadah sharing dalam mencegah terjadinya berbagai penyakit. Kemudian dukungan-dukungan dari berbagai pihak terutama keluarga, teman, saudara, dan berbagai pihak lainnya sangat dibutuhkan dalam menciptakan generasi emas di 2045.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2006). Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan: Suatu Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Kozier, Barbara. 2010. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, Edisi 7 Vol 1. Jakarta : EGC.
- Kusmiran, Eny. 2011. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Penerbit Salemba Medika. Jakarta
- Nadesul, H. 2008. "Cara Sehat Menjadi Perempuan". Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara.
- Sjarifudin, M.Z. dan Hamidi, S. 1992, Peta Geologi Lembar Blitar, Jawa Timur, Skala 1:100.000. Pusat Penelitian dan Pengembangan Geologi Bandung.
- Tarwoto dan Wartoh, (2010). Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Widianti, S. dan. (2011). Catatan Kuliah Kebutuhan Dasar Manusia (KDM). Yogyakarta: Nuha Medika.