

Upaya Pembentukan Kebiasaan Hidup Bersih Melalui Edukasi Personal Hygiene di MTs Darul Fata Samarinda

Bachtiar Safrudin¹, Juli Andiani², Riskatrianti³, Jihan Nabilah Yusuf⁴, Nuraini Yulianti⁵, Lulu Khairiyah⁶, Khoirunnisa Indriyani⁷, Nur Azizah Diah Pitriana⁸, Rheza Armadani Putra⁹, Muhammad Huda¹⁰, Firdaus Panji Permana¹¹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11} Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Juli Andiani

E-mail: riskatrianti4@gmail.com

Abstrak

Pengabdian masyarakat mengenai pendidikan kesehatan terkait peningkatan personal hygiene di MTs Darul Fata Samarinda mengangkat masalah rendahnya kebersihan diri siswa yang berisiko menimbulkan penyakit dan menghambat pertumbuhan. Observasi menunjukkan kebiasaan hidup bersih masih kurang sehingga meningkatkan risiko penyakit berbasis lingkungan. Kegiatan edukasi dilakukan melalui pemberian materi menggunakan leaflet dan presentasi, serta evaluasi pretest dan posttest kepada 74 siswa. Hasilnya, terjadi peningkatan signifikan pengetahuan dan pemahaman mengenai personal hygiene, dan siswa mulai menerapkan personal hygiene setelah edukasi. Edukasi ini terbukti efektif membentuk kebiasaan sehat, namun perlu dukungan sekolah, guru, serta fasilitas yang memadai agar perilaku hidup bersih dapat berlangsung secara berkelanjutan.

Kata Kunci - personal hygiene, pendidikan kesehatan, kebersihan diri siswa

Abstract

Community service on health education related to improving personal hygiene at MTs Darul Fata Samarinda addresses the issue of low levels of students' personal hygiene, which pose risks for disease development and may hinder growth. Observations indicated that clean and healthy living habits among students were still inadequate, thereby increasing the risk of environmentally based diseases. Educational activities were conducted through the delivery of material using leaflets and presentations, accompanied by pretest and posttest evaluations involving 74 students. The results showed a significant increase in students' knowledge and understanding of personal hygiene, and students began to apply personal hygiene practices after the educational intervention. This health education was proven to be effective in shaping healthy habits; however, support from the school, teachers, and adequate facilities is necessary to ensure that clean and healthy behaviors can be sustained over the long term.

Keywords - personal hygiene, health education, student personal cleanliness

PENDAHULUAN

Salah satu faktor yang sangat berperan penting dalam menciptakan kesehatan tubuh yaitu kebersihan diri. Kebersihan diri yang terjaga dapat mencegah timbulnya penyakit dengan terhindarnya tubuh dari infeksi penyakit dapat memperoleh kesejahteraan baik fisik maupun psikologis (Refialdinata et al., 2024) Menjadikannya sebuah kebiasaan dapat menjadi cara dalam menerapkan kebersihan diri atau personal hygiene. Personal hygiene yang diartikan sebagai kebersihan diri merupakan suatu tindakan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan individu (Ilmu Kesehatan et al., 2024)

Personal hygiene yang buruk dapat membuat imunitas tubuh menjadi lemah dan sangat gampang untuk terserang berbagai penyakit. Meningkatnya kasus penyakit menular seperti influenza, diare, batuk dan flu, gangguan atau infeksi saluran pencernaan merupakan dampak kurangnya penerapan personal hygiene (Nurleny & Hasni, 2024). Hal tersebut dapat terjadi disemua lapisan usia, terutama pada anak usia sekolah.

Salah satu dampak dari kurangnya penerapan personal hygiene pada anak usia sekolah adalah cacingan. Menurut data (World Health Organization, 2023) mengatakan bahwa jumlah anak usia sekolah sebanyak 654 juta dan 108 juta remaja putri mengalami infeksi cacing. Selain itu jumlah kasus diare juga hampir 1,7 miliar pada anak setiap tahunnya (World Health Organization, 2024).Melihat jumlah tersebut, perlu perhatian lebih pada penerapan personal hygiene terutama pada anak usia sekolah. Salah satu strategi yang bisa diterapkan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya penerapan personal hygiene adalah dengan meningkatkan pemahaman dengan memberikan edukasi terkait pentingnya personal hygiene (Sputri et al., 2025)

Pengetahuan yang didapatkan anak usia sekolah menjadi salah satu faktor dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebersihan diri. Melalui edukasi atau pendidikan kesehatan terkait personal hygiene diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dan kemampuan akan kebersihan diri. Dimana sekolah memegang peranan penting dalam memberikan edukasi terhadap anak usia sekolah. Oleh sebab itu, pendidikan edukasi di sekolah terkait personal hygiene perlu diterapkan dengan rutin. (Suprobo et al., 2022)

Salah satu daerah di Indonesia di Kota Samarinda, tepatnya di kelurahan Loa Buah terdapat sekolah yaitu MTS Darul Fatah dimana sebagian murid tinggal di asrama sekolah dan sebagian memilih untuk pulang pergi dari rumah. Peneliti sebelum memberikan edukasi mewawancarai beberapa pihak guru dan siswa. Beberapa guru mengatakan bahwa kesadaran akan pentingnya kebersihan diri di lingkungan sekolah tersebut masih minim, terlihat dari penyebaran penyakit kulit seperti scabies masih banyak ditemukan pada siswa-siswi. Beberapa siswa siswi mengatakan bahwa mereka jarang menerapkan personal hygiene seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan kuku, madi dan menggosok gigi dengan rutin. Melihat dari kondisi tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan pendidikan kesehatan di sekolah MTS Darul Fatah

METODE

Metode Pengabdian Masyarakat ini dengan sosialisadi dan Pendidikan kesehatan terkait personal yang dilaksanakan oleh mahasiswa profesi ners univeristas muhammadiyah kalimantan timur. Peserta yang mengikuti kegiatan Pendidikan kesehatan ini berasal dari kelas VII, VII dan IX atau dengan teknik total sampling. Total keseluruhan siswa/I berjumlah 90 orang dengan yang bersedia mengikuti kegiatan pada hari itu yaitu 75 peserta. Tujuan dari kegiatan ini Adalah untuk meningkatkan pemahaman terkait pentingnya personal hygiene di sekolah MTS Darul Fatah kelurahan Loa Buah, Kota Samarinda.

Kegiatan dengan menggabungkan seluruh siswa/I di masjid sekolah tersebut dengan jumlah siswa yaitu 34 orang dan jumlah siswi 41 orang. Sementara mahasiswa berjumlah 10 orang dengan terdiri dari moderator, penyuluh, fasilitator dan notulen. Dalam kegiatan ini menggunakan media power point dan leaflet, Pendidikan kesehatan berisi tentang definisi dan manfaat personal hygiene,

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

contoh kegiatan personal hygiene, dampak yang akan ditimbulkan jika tidak menerapkan personal hygiene dan jenis-jenis penyakit yang akan muncul bila mengabaikan personal hygiene.

Kegiatan dilakukan diawali dengan memperkenalkan diri kepada siswa/I dan para guru yang hadir, menjelaskan proses dan rangkain kegiatan lalu peneliti membagikan lembar pretest untuk mengetahui pemahaman siswa/I tentang personal hygiene berupa 5 pertanyaan pilihan ganda dalam waktu 5 menit. Terakhir, setelah edukasi diberikan dilakukan evaluasi pemahaman yaitu posttest guna melihat perubahan tingkat pemahaman siswa/I terkait personal hygiene.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu Pendidikan kesehatan personal hygiene berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 november 2025 pukul 13.00 WITA. Total peserta kegiatan berjumlah 75 siswa dan dilanjutkan materi hingga selesai. Setelah dilakukan *pre-posttest* didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar 1.

Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan

Tabel 2.

Hasil Pre Test dan Post Test

Tingkat pemahaman terkait Personal Hygiene	Pretest		Posttest	
	N	Percentase	N	Percentase
Menjawab benar 0 pertanyaan	7	0,09%	4	0,05%
Menjawab benar 1 pertanyaan	11	0,14%	0	0
Menjawab benar 2 pertanyaan	38	0,5%	2	0,02%
Menjawab benar 3 pertanyaan	10	0,13%	0	0
Menjawab benar 4 pertanyaan	7	0,09%	10	0,13%
Menjawab benar 5 pertanyaan	1	0,01%	59	0,78%
Jumlah	75	100%	75	100%

Terlihat peningkatan pemahaman dari hasil pretets dan posttest dapat diliaht dari tabel diatas, terlihat dari jumlah siswa siswi yang mampu menjawab benar setiap pertanyaan meningkat jumlahnya dari hanya 1 siswa (0,01%) menjadi 59 siswa (0,78%). Kegiatan pendidikan kesehatan mengenai personal hygiene pada siswa MTS Darul Fatah dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman dan perilaku kebersihan diri pada remaja. Hal ini penting mengingat masa remaja merupakan fase perkembangan aktif yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan, termasuk kebiasaan hidup bersih. Menurut Widiyanto (2022) perilaku kebersihan diri anak usia sekolah sangat ditentukan oleh pengetahuan kesehatan, sikap, perilaku, serta dukungan orang tua. Ketidaktahuan siswa tentang kebersihan diri dapat menyebabkan risiko penyakit seperti infeksi kulit, diare, dan

gangguan kesehatan lainnya. Selain itu, WHO melaporkan bahwa penyakit diare masih menjadi salah satu penyebab utama morbiditas pada anak, dan praktik kebersihan diri memegang peranan penting dalam pencegahannya. Penelitian Laudasarni (2024) juga menegaskan bahwa perilaku menjaga kebersihan seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan kulit, rambut, dan gigi dapat menurunkan risiko penyakit menular. Senada dengan itu, Khalida (2023) menyatakan bahwa personal hygiene yang baik berkontribusi langsung pada pencegahan penyakit berbasis lingkungan di kelompok usia remaja.

Hasil observasi menunjukkan masih banyak siswa yang kurang memperhatikan kebiasaan kebersihan harian, seperti mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan gigi dan kuku, mandi secara teratur, serta memahami cara menjaga kesehatan diri secara menyeluruh. Kondisi ini diperkuat melalui wawancara dengan guru, yang menyatakan bahwa sebagian besar siswa memang belum memiliki pemahaman dan kebiasaan hidup bersih yang baik. Guru juga menyampaikan bahwa perilaku kurang bersih ini sering terlihat dalam aktivitas sehari-hari di sekolah, sehingga dibutuhkan upaya pembinaan dan edukasi yang lebih terarah. Berdasarkan kondisi tersebut, pendidikan kesehatan dipilih sebagai langkah strategis untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk kebiasaan positif pada remaja. Penyampaian materi melalui leaflet dan presentasi PowerPoint dianggap efektif karena mudah dipahami, menarik secara visual, dan mampu membantu siswa mengingat kembali informasi penting. Penggunaan media edukatif ini juga sejalan dengan hasil penelitian Suskha (2024), yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis media audio-visual terbukti meningkatkan pemahaman siswa terkait perilaku hidup bersih dan sehat.

Melalui kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan, peningkatan pengetahuan siswa tampak signifikan berdasarkan perbandingan pretest dan posttest. Sebelum intervensi, banyak siswa yang belum memahami konsep dasar kebersihan diri. Namun setelah diberikan materi, siswa lebih mampu menjelaskan kembali cara menjaga kebersihan diri, memahami pentingnya kebiasaan mencuci tangan, serta menjawab pertanyaan dengan benar saat posttest. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tidak hanya mampu meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berpotensi menanamkan kebiasaan hidup bersih yang berkelanjutan pada remaja.

Dalam kegiatan ini, pretest dilakukan untuk mengukur pengetahuan awal siswa, dan hasilnya menunjukkan bahwa banyak siswa belum memahami konsep personal hygiene. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan. Siswa mampu menjelaskan kembali materi, menjawab pertanyaan dengan benar, serta memahami cara menjaga kebersihan diri dengan lebih baik. Hal ini mempertegas bahwa pendidikan kesehatan sangat penting dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap perilaku kebersihan diri. Semembentuk kebiasaan hidup bersih yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang personal hygiene di MTS Darul Fatah Samarinda menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa yang signifikan. Hasil pretest memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami konsep dasar kebersihan diri, sejalan dengan temuan observasi yang menunjukkan berbagai masalah kebersihan seperti gigi berlubang, kebiasaan jarang mandi, kuku kotor, serta keluhan gatal pada kulit.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui media leaflet dan presentasi PowerPoint, kemampuan siswa dalam memahami dan menjelaskan kembali materi meningkat. Siswa lebih aktif berdiskusi dan menunjukkan motivasi untuk menerapkan perilaku hidup bersih. Hal ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan dengan media pembelajaran efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai personal hygiene. Secara keseluruhan, kegiatan berjalan baik dengan partisipasi siswa yang tinggi. Ke depan, sekolah disarankan untuk terus melaksanakan edukasi kesehatan secara rutin dan menyediakan fasilitas pendukung seperti tempat cuci tangan, sabun, dan sanitasi yang memadai agar perilaku hidup bersih dapat diterapkan secara konsisten oleh seluruh siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada MTS Darul Fata yang memberikan kesempatan kepada penulis dalam menyampaikan edukasi terkait personal Hygiene. Tak lupa kepada Ns. Bachtiar Safrudin.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing kami yang telah membimbing kami dalam proses penyusunan dan tidak lupa kepada teman-teman yang telah bekerja sama dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ilmu Kesehatan, F., Ngudi Waluyo, U., Choerunisa, K., Arisca Devi, D., Alifiyanti Kulsum, O., Helmi Maulana, L., Yuswantina, R., Dyahariesti, N., & Retna Susilowati, D. (2024). Kiat Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Pembiasaan Cuci Tangan di SDN Candirejo 02. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*.
- Khalida, R., Afmi Ropita Sari, Y., Imanniyah, A., Maharani Syahadat, Y., & Minropa, A. (2023). Pemberian Edukasi Pentingnya Personal Hygiene Pada Remaja Mesjid Mutathahirin Lubuk Lintah. *Jurnal Abdimas Saintika*, 5. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Laudasarni, Y., Dinatha, N. M., Teang, L. L., Dedo, B. A., & Made Dewi Sariyani. (2024). Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Smp. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 4(1), 10–19. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i1.3471>
- Nurleny, & Hasni, H. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Sikap Murid Tentang Kebersihan Diri Dengan Tindakan Pemeliharaan Kebersihan Diri Kelas V Di Sd Muhammadiyah Berok Kecamatan Nanggalo Siteba Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Refialdinata, J., Rita, N., Yundelfa, M., Nursabila, N., DIII Keperawatan Politeknik, P., & Sumatera Barat, A. (2024). Pendidikan Kesehatan: Menjaga Kebersihan Diri. *Jurnal Abdimas Saintika*. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Saputri, J. D., Anggreini, T., Bahri, A. S., Sutana, & Sunaryati, S. S. H. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Kebersihan Diri Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 02(02), 73–80. <https://doi.org/10.35872/jck>
- Suskha, F., Sugiarta, C., Lara Octavia, A., Rara Putri, M., Rosdiyanti, D., & Ayu Wulandari, F. (2024). "Sekolah Sehat": Sosialisasi Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah. *Semar : Jurnal Sosial Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 50–58. <https://doi.org/10.59966/semar.v2i4.1188>
- Suprobo, N. R., Putri Novembriani, R., Danik Kurniawati, E., & Kirana Hasanah, W. (2022). Edukasi Kebersihan Diri (Personal Hygiene) pada Anak untuk Meningkatkan Kebersihan Diri Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 2(1), 25–32. <https://doi.org/10.29407/dimastara.v2i1.19288>
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Budi, A., Duarsa, S., Kurniawan, H. D., Mubarak, A. S., Faishal, M., Firdaus, A., Anggitasari, S., Wafa Awalia, A., Ningsih, H. S., Puspita, L., & Martaliza, G. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Tpq Ar-Rohmah Dusun Kebak, Kecamatan Kebakkramat, Kabupaten Karanganyar. *Jurnal PEduki Masyarakat*, 4. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- World Health Organization. (2023, May 31). *Scabies*.
- World Helath Organization. (2023, April 7). *Soil-transmitted helminth infections*.