

Upaya Peningkatan Kebersihan Diri Pada Anak

Warjedin Aliyanto¹, Rosmadewi^{2*}

^{1, 2} Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Jl. Soekarno Hatta No. 1 Bandar Lampung, 35362

*Korespondensi Author : E-mail : ros29madewi@gmail.com

Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif di masyarakat. Upaya untuk merubah perilaku masyarakat agar mendukung peningkatan derajat kesehatan dilakukan melalui program pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS juga menjadi upaya mengajak individu, keluarga dan masyarakat untuk menjadi agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat (Kemenkes, 2011).

PHBS dapat diterapkan di lingkungan rumah tangga, sekolah, tempat kerja maupun masyarakat umum. Secara umum, PHBS mencakup beberapa langkah untuk membiasakan diri dalam menjalani perilaku hidup sehat termasuk didalamnya tentang *personal hygiene*. *Personal hygiene* adalah upaya yang dilakukan oleh individu untuk menjaga kebersihan pribadinya agar terhindar dari berbagai penyakit (Hidayat, 2008). *Personal hygiene* bertujuan untuk dapat mempertahankan perawatan diri, meningkatkan rasa aman dan relaksasi diri, dapat menghilangkan kelelahan, mencegah terjadinya infeksi, dan gangguan sirkulasi darah, serta dapat mempertahankan integritas pada jaringan serta kesejahteraan fisik dan psikis (Hidayat, 2008). *Personal hygiene* yang buruk pada anak berpotensi menyebabkan masalah kesehatan, seperti infeksi saluran pernapasan, anemia, penyakit kulit, cacingan, dan diare (Rosso & Arlianti, 2009 Dikutip dari Triasmari, 2019). *Personal hygiene* meliputi kebersihan tangan, kebersihan mulut dan gigi, kebersihan tubuh, kebersihan rambut, kebersihan kuku, kebersihan pakaian dan kebersihan area intim.

Panti Asuhan Hasbi Rabbi Kota Bandar Lampung merupakan panti yang memberikan kenyamanan kepada masyarakat terutama dalam bidang usaha penyantunan anak yatim piatu dan dhuafa dengan pola panti asuhan dan lembaga pendidikan formal pondok pesantren, serta memberikan kesejahteraan dengan membantu kepada masyarakat yang dikategorikan tidak mampu. Pada pengelolaan pendidikan formal ada sebagian peserta didik yang tinggal di asrama. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara pada studi pendahuluan dengan pengurus atau pengasuh panti asuhan pada tanggal 21 Mei 2025, tidak semua anak yang berada di panti asuhan tersebut berperilaku baik dalam bidang kesehatan akan tetapi ada juga yang berperilaku kurang baik, hal ini ditunjukkan anak yang masih tidak menerapkan perilaku bersih hidup sehat antara lain tidak buang sampah pada tempatnya, kebersihan diri yang kurang meliputi anak yang jarang mandi, tidak mengganti pakaian setelah mandi, tidak gosok gigi terutama sebelum tidur, cara menggosok gigi yang salah. Oleh karenanya, tim pengabdian Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di Panti Asuhan Hasbi Rabbi Kota Bandar Lampung berupa penyuluhan tentang *personal hygiene*. Berkaitan dengan kegiatan pengabdian masyarakat,

Warjedin Aliyanto^{1*}, Rosmadewi²

pengelola panti asuhan cukup antusias dan peserta didik cukup aktif dalam mengikuti kegiatan pengabmas. Sebagian besar peserta didik menyimak materi penyuluhan yang disampaikan dan antusias dalam mengikuti praktik tentang menggosok gigi dengan benar. Disarankan, agar pengelola panti asuhan memprogramkan kegiatan usaha kesehatan sekolah bekerja sama dengan Puskesmas Terdekat dalam rangka peningkatan *personal hygiene* kepada peserta didiknya.

Kata kunci: *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Pendidikan Kesehatan, Personal Hygiene*

Abstract

Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) are health behaviors carried out due to personal awareness, enabling individuals to help themselves in health matters and play an active role in society. Efforts to change community behavior to support the improvement of health standards are carried out through the Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) coaching program. PHBS also aims to encourage individuals, families, and communities to become agents of change in order to improve the quality of daily behaviors towards a clean and healthy life (Ministry of Health, 2011). PHBS can be applied in households, schools, workplaces, and general communities. In general, PHBS includes several steps to get accustomed to healthy living behaviors, including personal hygiene.

Personal hygiene is the effort made by individuals to maintain their personal cleanliness to avoid various diseases (Hidayat, 2008). The goal of personal hygiene is to sustain self-care, enhance feelings of safety and relaxation, eliminate fatigue, prevent infections and blood circulation disorders, as well as maintain integrity in tissues and physical and mental well-being (Hidayat, 2008). Poor personal hygiene in children can lead to health problems, such as respiratory infections, anemia, skin diseases, intestinal worms, and diarrhea (Rosso & Arianti, 2009 cited in Triasmari, 2019). Personal hygiene includes hand hygiene, oral and dental hygiene, body hygiene, hair hygiene, nail hygiene, clothing hygiene, and hygiene of the intimate area.

Hasbi Rabbi Orphanage in Bandar Lampung City is an orphanage that provides comfort to the community, especially in the field of caring for orphans and the underprivileged, with a model of an orphanage and a formal educational institution such as a pesantren, as well as providing welfare by assisting those categorized as underprivileged. In the management of formal education, some students reside in the dormitory. Based on the results of initial observations and interviews during the preliminary study with the management or caretakers of the orphanage on May 21, 2025, not all children in the orphanage exhibit good behavior in terms of health; some also display poor behavior. This is evidenced by children who still do not practice clean and healthy living habits, such as not disposing of waste properly, poor personal hygiene including children who rarely bathe, do not change clothes after bathing, do not brush their teeth especially before sleeping, and have incorrect tooth brushing techniques.

Therefore, the service team from Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang conducted community service activities at the Hasbi Rabbi Orphanage in Bandar Lampung City, in the form of counseling on personal hygiene. In relation to the community service activities, the orphanage managers were quite enthusiastic and the students were very active in participating in the community service activities. Most of the students paid attention to the counseling material presented and were eager to practice proper tooth brushing. It is suggested that the orphanage managers plan health promotion activities in collaboration with the nearest health center to improve personal hygiene among their students.

Warjedin Aliyanto^{1*}, Rosmadewi²

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior, Health Education, Personal Hygiene.

1. PENDAHULUAN

Panti asuhan merupakan panti sosial yang bertugas memberikan bimbingan dan mengurus anak-anak yang kurang mampu, agar potensi dan kapasitas belajarnya bagus dan berkembang sebagaimana mestinya. Panti asuhan selain itu juga berfungsi untuk menampung anak-anak kurang mampu dan membutuhkan tempat tinggal, kebutuhan sehari-hari dan pendidikan. Pada dunia pendidikan guru atau pengasuh berperan sebagai contoh yang menempati posisi dan peranan penting dalam dunia pendidikan, serta menempati kedudukan yang terhormat dimasyarakat.

Panti asuhan bisa juga sebagai keluarga pengganti bagi anak asuhnya, maka dari itu di dalam panti asuhan terdapat orang tua asuh yang berarti dapat memenuhi semua kebutuhan anak asuhnya yang disebut anak yatim. Selain itu panti asuhan tidak saja untuk menampung anak yatim yang kurang mampu akan tetapi di dalamnya terdapat sistematisasi pendidikan yang terstruktur yang disusun oleh pengasuh panti tersebut, di dalamnya terdapat pengajaran pendidikan moral dan keagamaan, contohnya seperti mengerjakan agar amanah, mengajarkan kejujuran, mengajarkan suri tauladan, pembelajaran Al-quran, pembelajaran sholat, pembelajaran pendisiplinan.

Panti Asuhan Hasbi Rabbi merupakan Lembaga Kesejahteraan Sosial yang membantu anak yatim dan piatu serta anak dari keluarga yang kurang mampu yang lokasinya berada di Jalan Purnawirawan IX Nomor 28 Gunung Terang Kota Bandar Lampung. Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Hasbi Rabbi berupaya mensosialisasikan untuk kepentingan umum, memberikan kenyamanan kepada masyarakat terutama dalam bidang usaha penyantunan anak yatim piatu dan dhuafa dengan pola panti asuhan dan lembaga pendidikan formal pondok pesantren, serta memberikan kesejahteraan dengan membantu kepada masyarakat yang dikategorikan tidak mampu. Program kegiatan yang dilaksanakan adalah program orang tua asuh yang bertujuan untuk mempertahankan kelangsungan penyelenggaraan pelayanan terhadap anak asuh, adapun jumlah anak asuh 24 orang yang terdiri dari laki-laki 15 orang dan Perempuan 9 orang. Kegiatan yang dilakukan pada panti asuhan meliputi : belajar ngaji, belajar tajwid, tadabur alam dll.

Permasalahan kesehatan yang sering terjadi di panti asuhan adalah penyakit menular. Penyebabnya antara lain kebiasaan menggunakan alat secara bersama dan kurangnya personal hygiene seperti mandi dan gosok gigi (Ridwan, Sahrudin, & Ibrahim, 2017). Salah satu penyakit menular yang sering terjadi yaitu penyakit kulit seperti Psoriasis, kusta, dermatitis, scabies, panu, cacar dan lain-lain. Gejala yang muncul antara lain kulit kering, kasar, bersisik dan abrasi atau hilangnya lapisan epidermis. Biasanya area yang sering berdampak adalah kaki dan tangan (Isro'in & Andarmoyo, 2012). Selain itu juga gangguan gigi dan mulut juga menjadi masalah kesehatan karena kurangnya pengetahuan dan kesadaran dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

PHBS merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif di masyarakat. PHBS juga menjadi upaya mengajak individu, keluarga dan masyarakat untuk menjadi agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat (Kemenkes, 2011). Pentingnya PHBS untuk anak sekolah dikarenakan anak sekolah termasuk kelompok masyarakat yang mempunyai resiko tinggi terkena penyakit, sehingga perlu untuk menanamkan pengertian dan kebiasaan hidup

sehat, kesehatan anak usia sekolah juga akan menentukan kesehatan masyarakat dan bangsa di masa depan (Ardhiasti dkk, 2024). Perilaku PHBS ini merupakan perilaku hasil pembelajaran dan dilakukan secara sadar (Musniati N. dan Mega Puspita Sari, 2020). Anak yang tinggal di panti asuhan seharusnya mendapatkan bantuan mengatasi permasalahan kesehatan yang diakibatkan kurangnya PHBS, serta terjaminnya ketersediaan peralatan yang mendukung kesehatan kulit dan gigi, karena keterbatasan informasi baik dari pengasuh maupun media sehingga mereka perlu mendapatkan arahan dan bimbingan dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat terutama berkaitan dengan personal hygiene (kebersihan diri)

Personal hygiene adalah upaya yang dilakukan oleh individu untuk menjaga kebersihan pribadinya agar terhindar dari berbagai penyakit (Hidayat, 2006). Personal hygiene bertujuan untuk dapat mempertahankan perawatan diri, meningkatkan rasa aman dan relaksasi diri, dapat menghilangkan kelelahan, mencegah terjadinya infeksi, dan gangguan sirkulasi darah, serta dapat mempertahankan integritas pada jaringan serta kesejahteraan fisik dan psikis (Hidayat, 2008). Karena bersifat pribadi, maka dalam pemenuhan personal hygiene tersebut berbeda antara satu dengan yang lain (Hidayat, 2008). Pemenuhan personal hygiene di pengaruhi oleh berbagai faktor seperti faktor budaya, nilai sosial individu atau keluarga, pengetahuan tentang personal hygiene serta persepsi terhadap perawatan diri (Hidayat, 2008). Personal hygiene yang buruk pada anak berpotensi menyebabkan masalah kesehatan, seperti infeksi saluran pernapasan, anemia, penyakit kulit, cacingan, dan diare (Rosso & Arlianti, 2009 Dikutip dari Triasmari, 2019). World Health Organization (WHO) menyatakan angka kejadian skabies pada tahun 2014 sebanyak 130 juta orang di dunia (WHO, 2015). Internasional Alliance for the Control Of Scabies (IACS) menyatakan kejadian skabies bervariasi mulai dari 0,3% menjadi 46% (IACS, 2014 dikutip dari Ridwan 2017). Wijaya (2010) melaporkan bahwa 40-60 anak mengalami kecacingan, 3 23% mengalami anemia, 74,4% mengalami gangguan karies gigi, dan sebanyak 100.000 anak Indonesia harus meninggal karena diare setiap tahunnya. Kondisi diatas diakibatkan oleh perilaku hidup yang kurang sehat (Kurniawan, 2019).

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara pada studi pendahuluan dengan pengurus atau pengasuh panti asuhan pada tanggal 21 Mei 2025, ada beberapa aspek pendidikan yang diajarkan di panti tersebut, yang pertama aspek moral, aspek emosi, aspek kepribadian, aspek sosial, namun dari pengamatan pengabdian tidak semua anak yang berada di panti asuhan tersebut berperilaku baik dalam bidang kesehatan akan tetapi ada juga yang berperilaku kurang baik, hal ini ditunjukkan anak yang masih tidak menerapkan perilaku bersih hidup sehat antara lain tidak buang sampah pada tempatnya, kebersihan diri yang kurang meliputi anak yang jarang mandi, tidak mengganti pakaian setelah mandi, tidak gosok gigi terutama sebelum tidur, cara menggosok gigi yang salah. Oleh karena itu kami tertarik untuk melakukan pendidikan kesehatan tentang kebersihan diri dan kebersihan mulut di Panti Asuhan Hasbi Rabbi Kota Bandar Lampung.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan analisa situasi yang dilaksanakan di Panti Asuhan Hasbi Rabbi bahwa didapatkan permasalahan tidak semua anak asuh yang berada di panti asuhan tersebut berperilaku baik dalam bidang kebersihan diri akan tetapi ada juga yang berperilaku kurang baik, hal ini ditunjukkan anak yang masih tidak menerapkan perilaku bersih hidup sehat antara lain tidak buang sampah pada tempatnya, kebersihan diri yang kurang

meliputi anak yang jarang mandi, tidak mengganti pakaian setelah mandi, tidak gosok gigi terutama sebelum tidur, cara menggosok gigi yang salah. Adapun rumusan pertanyaannya adalah apakah “Sosialisasi Tentang Upaya Peningkatan Kebersihan Diri Dapat Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Asuh Di Lembaga Sosial Kesejahteraan Anak Hasbi Rabbi Kota Bandar Lampung”?

3. KAJIAN PUSTAKA

1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

a. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Dengan demikian, PHBS mencakup beratus-ratus bahkan mungkin beribu-ribu perilaku yang harus dipraktekkan dalam rangka mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Di bidang pencegahan dan penanggulangan penyakit serta penyehatan lingkungan harus dipraktikkan perilaku mencuci tangan dengan sabun, pengelolaan air minum dan makanan yang memenuhi syarat, menggunakan air bersih, menggunakan jamban sehat, pengelolaan limbah cair yang memenuhi syarat, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di dalam ruangan dan lain-lain. Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu-individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat.

b. PHBS Di Berbagai Tatanan

PHBS mencakup semua perilaku yang harus dipraktekkan di bidang pencegahan dan penanganan penyakit, penyehatan lingkungan, kesehatan ibu dan anak, keluarga berencana, gizi, farmasi dan pemeliharaan kesehatan. Perilaku-perilaku tersebut harus dipraktekkan dimanapun seseorang berada di rumah tangga, di institusi pendidikan, di tempat kerja, di tempat umum dan di fasilitas pelayanan kesehatan - sesuai dengan situasi dan kondisi yang dijumpai.

1) PHBS di Rumah Tangga

Di rumah tangga, sasaran primer harus mempraktekkan perilaku yang dapat menciptakan Rumah Tangga BerPHBS, yaitu mencakup persalinan ditangani oleh tenaga kesehatan, memberi bayi ASI eksklusif, menimbang balita setiap bulan, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, pengelolaan air minum dan makan di rumah tangga, menggunakan jamban sehat (Stop Buang Air Besar Sembarangan/Stop BAB), pengelolaan limbah cair di rumah tangga, membuang sampah di tempat sampah, memberantas jentik nyamuk, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktifitas fisik setiap hari, tidak merokok di dalam rumah dan lain-lain.

2) PHBS di Institusi Pendidikan

Di institusi pendidikan (kampus, sekolah, pesantren, seminar, padepokan dan lain-lain), sasaran primer harus mempraktekkan perilaku yang dapat menciptakan

Institusi Pendidikan Ber-PHBS, yang mencakup antara lain mencuci tangan menggunakan sabun, mengonsumsi makanan dan minuman sehat, menggunakan jamban sehat, membuang sampah di tempat sampah, tidak merokok, tidak mengonsumsi Narkotika, Alkohol, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA), tidak meludah sembarang tempat, memberantas jentik nyamuk dan lain-lain. PHBS di Institusi Pendidikan merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat.

3) PHBS di Tempat Kerja

Di tempat kerja (kantor, pabrik dan lain-lain), sasaran primer harus mempraktekkan perilaku yang dapat menciptakan Tempat Kerja Ber-PHBS, yang mencakup mencuci tangan dengan sabun, mengonsumsi makanan dan minuman sehat, menggunakan jamban sehat, membuang sampah di tempat sampah, tidak merokok, tidak mengonsumsi NAPZA, tidak meludah sembarang tempat, memberantas jentik nyamuk dan lain-lain.

4) PHBS di Tempat Umum

Di tempat umum (tempat ibadah, pasar, pertokoan, terminal, dermaga dan lain-lain), sasaran primer harus mempraktekkan perilaku yang dapat menciptakan Tempat Umum Ber-PHBS, yang mencakup mencuci tangan dengan sabun, menggunakan jamban sehat, membuang sampah di tempat sampah, tidak merokok, tidak mengonsumsi NAPZA, tidak meludah di sembarang tempat, memberantas jentik nyamuk dan lain-lain.

5) PHBS di Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Di fasilitas pelayanan kesehatan (klinik, Puskesmas, rumah sakit dan lain-lain), sasaran primer harus mempraktekkan perilaku yang dapat menciptakan Fasilitas pelayanan kesehatan Ber-PHBS, yang mencakup mencuci tangan dengan sabun, menggunakan jamban sehat, membuang sampah di tempat sampah, tidak merokok, tidak mengonsumsi NAPZA, tidak meludah di sembarang tempat, memberantas jentik nyamuk dan lain-lain.

c. Manfaat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup. Sedangkan manfaat PHBS di Sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat.

2. Personal Hygiene (Kebersihan Diri)

a. Pengertian Personal Hygiene

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yaitu *personal*, yang artinya perorangan dan *hygiene* berarti sehat. Kebersihan perorangan adalah cara

perawatan diri manusia untuk memelihara kesehatan mereka. Pemeliharaan kebersihan perorangan diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatan (Potter dan Perri, 2005). Isro'in dan Andarmoyo (2012) mengatakan, *personal hygiene* berasal dari bahasa Yunani, berasal dari kata *personal* yang artinya perorangan dan *hygiene* berarti sehat. Dari pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa kebersihan perorangan atau *personal hygiene* adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan, baik fisik maupun psikisnya. *Personal hygiene* meliputi perawatan kulit, perawatan kaki, tangan dan kuku, perawatan mulut dan gigi, perawatan rambut, perawatan mata, telinga, dan hidung dengan tujuan meningkatkan derajat kesehatan seseorang, memelihara kebersihan diri, memperbaiki *personal hygiene* yang kurang, pencegahan penyakit, meningkatkan percaya diri seseorang, dan menciptakan keindahan.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Personal hygiene*

Faktor yang dapat mempengaruhi *personal hygiene* menurut Isro'in dan Andarmoyo (2012) meliputi praktik sosial, pilihan pribadi, citra tubuh, status sosial ekonomi, pengetahuan dan motivasi, variabel budaya, dan kondisi fisik. 1. Praktik sosial Manusia merupakan makhluk sosial, kondisi ini akan memungkinkan seseorang untuk berhubungan, berinteraksi dan bersosialisasi satu dengan yang lainnya. *Personal hygiene* atau kebersihan diri memang sangat mempengaruhi praktik sosial seseorang. Selama masa anak-anak, kebiasaan keluarga mempengaruhi praktik *hygiene*, misalnya frekuensi mandi, waktu mandi, dan jenis *hygiene* mulut. Pada masa remaja, *hygiene* pribadi dipengaruhi oleh kelompok teman sebaya. Remaja wanita misalnya, mulai tertarik dengan penampilan pribadi dan mulai memakai riasan wajah. Pada masa dewasa, teman dan kelompok kerja membentuk harapan tentang penampilan pribadi. Sedangkan pada lansia akan terjadi beberapa perubahan dalam praktik *hygiene* karena perubahan dalam kondisi fisiknya.

c. Tujuan Perawatan *Personal Hygiene*

- 1) Meningkatkan derajat kesehatan seseorang
- 2) Memelihara kebersihan diri seseorang
- 3) Memperbaiki *personal hygiene* yang kurang
- 4) Pencegahan penyakit
- 5) Meningkatkan percaya diri seseorang
- 6) Menciptakan keindahan (Isro'in dan Andarmoyo, 2012)

d. Dampak *Personal Hygiene* Yang Kurang

Dampak dari kurang menjaga *personal hygiene* menurut Isro'in dan Andarmoyo (2012) antara lain:

- 1) Dampak Fisik
Banyak gangguan kesehatan yang diderita seseorang karena tidak terpeliharanya kebersihan perorangan dengan baik. Gangguan fisik yang sering terjadi adalah gangguan integritas kulit, gangguan membran mukosa mulut, infeksi pada mata dan telinga, dan gangguan fisik pada kuku.
- 2) Gangguan Psikologis

Masalah sosial yang berhubungan dengan *personal hygiene* adalah gangguan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai dan mencintai, aktualisasi diri menurun, dan gangguan dalam interaksi sosial.

e. Jenis-jenis *Personal Hygiene*

1) Kebersihan kulit

Pemeliharaan kesehatan kulit tidak dapat terlepas dari kebersihan lingkungan, makanan yang dimakan, serta kebiasaan hidup sehari-hari.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memelihara kebersihan kulit yaitu;

- a) Menggunakan barang-barang keperluan sehari-hari milik sendiri
- b) Mandi minimal 2 kali sehari
- c) Mandi memakai sabun
- d) Menjaga kebersihan pakaian
- e) Makan yang bergizi terutama sayur dan buah
- f) Menjaga kebersihan lingkungan (Potter & Perry, 2002)

2) Kebersihan rambut

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memelihara kebersihan rambut yaitu;

- a) Mencuci rambut sekurang-kurangnya 2 kali seminggu
- b) Mencuci rambut memakai shampoo atau bahan pencuci rambut lainnya
- c) Menggunakan alat-alat pemeliharaan rambut sendiri (Potter & Perry, 2002)

3) Kebersihan gigi

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memelihara kebersihan gigi yaitu;

- a) Menggosok gigi secara benar dan teratur
- b) Memakai sikat gigi sendiri
- c) Menghindari akan-akanan yang merusak gigi
- d) Membiasakan makan buah-buahan yang menyehatkan gigi
- e) Memeriksa gigi secara teratur (Potter & Perry, 2002)

4) Kebersihan mata

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memelihara kebersihan mata yaitu;

- a) Membaca di tempat yang terang
- b) Memakan makanan yang bergizi
- c) Istirahat yang cukup dan teratur
- d) Memakai peralatan sendiri dan bersih
- e) Memelihara kebersihan lingkungan (Potter & Perry, 2002)

5) Kebersihan telinga

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memelihara kebersihan mata yaitu;

- a) Membersihkan telinga secara teratur
- b) Jangan mengorek-ngorek telinga dengan benda tajam (Potter & Perry, 2002)

6) Kebersihan tangan, kaki, dan kuku

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memelihara kebersihan tangan, kaki dan kuku yaitu;

- a) Mencuci tangan sebelum makan
- b) Memotong kuku secara teratur
- c) Kebersihkan lingkungan
- d) Mencuci kaki sebelum tidur (Potter & Perry, 2002)

👁 104638

4. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat insidentil dilakukan di Panti Asuhan Hasbi Rabbi Kota Bandar Lampung yang dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2025. Tahapan kegiatannya meliputi :

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan yang dilakukan menyusun proposal kegiatan pengabdian Masyarakat, menemui Pimpinan Panti Asuhan Hasbi Rabbi Kota Bandar Lampung, Menyiapkan materi tentang *Personal Hygiene* (Kebersihan Diri)

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan melakukan sosialisasi kepada anak asuh Panti Asuhan Hasbi Rabbi Kota Bandar Lampung tentang Kebersihan Diri.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada bulan Juni 2025.

5. HASIL KEGIATAN PENGABMAS DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tim pengabdi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang melakukan kegiatan sosialisasi tentang Kebersihan Diri (*Personal Hygiene*) kepada kader anak asuh Panti Asuhan Hasbi Rabbi Kota Bandar Lampung sejumlah 24 orang.

Adapun pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2025 dengan dokumentasi sebagai berikut :







2. Pembahasan

Pada pelaksanaan sosialisasi tentang kebersihan diri, diikuti oleh 24 (dua puluh empat) orang anak asuh yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Pelaksanaan sosialisasi selama 1 hari dengan materi yang disampaikan antara lain pengertian *personal hygiene*, faktor-faktor yang mempengaruhi *personal hygiene*, tujuan dari *personal hygiene*, dampak *personal hygiene* yang buruk dan jenis-jenis *personal hygiene*. Setelah dilaksanakan kegiatan sosialisasi kepada anak asuh di Panti Hasbi Rabbi Kota Bandar Lampung, anak asuh mengetahui tentang jenis-jenis kebersihan diri yang harus dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari antara lain :

- 1) Kebersihan kulit;
- 2) Kebersihan rambut;
- 3) Kebersihan gigi;
- 4) Kebersihan mata;
- 5) Kebersihan telinga;
- 6) Kebersihan tangan, kaki dan kuku

Pada saat kegiatan sosialisasi, sebelum dilakukan sosialisasi anak asuh yang hadir diberikan pretest tentang *personal hygiene*/kebersihan diri. Hasil dari pre-test didapatkan anak asuh yang memiliki pengetahuan yang baik 34%, pengetahuan cukup 30% dan pengetahuan kurang 36% dengan nilai rata-rata pre-test 52,74. Setelah dilakukan sosialisasi/penyegaran tentang *personal hygiene*/kebersihan diri terdapat peningkatan pengetahuan yaitu pengetahuan baik 80%, pengetahuan cukup 20% dan pengetahuan kurang 0% dengan nilai rata-rata hasil post test 90,20.

Selain itu juga anak-anak asuh diajarkan cara menggosok gigi yang benar, yang sebelumnya anak-anak asuh diminta untuk mempraktikkan cara menggosok gigi yang biasa dilakukannya. Cara menggosok gigi yang dilakukannya tidak sesuai dengan yang seharusnya menggosok gigi yang benar. Setelah itu anak-anak asuh dibimbing untuk melakukan cara menggosok gigi yang benar yang selanjutnya anak-anak asuh mempraktikkan secara mandiri cara menggosok gigi yang benar. Setelah 2 minggu dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kebersihan diri dalam kehidupan sehari-hari,

anak-anak asuh sudah menerapkan perawatan kebersihan diri yang meliputi kebersihan kulit, kebersihan rambut, kebersihan gigi, kebersihan mata, kebersihan telinga, kebersihan tangan, kaki dan kuku.

Edukasi / pendidikan kesehatan yang diberikan pada anak asuh diharapkan menjadi dasar anak dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara mandiri. Pemberian edukasi tentang *personal hygiene* sangat dibutuhkan oleh anak untuk meningkatkan pengetahuan tentang *personal hygiene* dan merubah perilaku *personal hygiene* lebih baik untuk mencegah penyakit seperti kecacingan, karies gigi, gingivitis, infeksi bakteri, dan lain-lain (Susanti E., YUSDIANA 2022). Kemandirian dalam menjalankan PHBS terutama tentang *personal hygiene* diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan anak-anak di panti asuhan (Widyawati dkk, 2023). Sebagai tindak lanjut dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dalam rangka mewujudkan panti asuhan yang sehat perlu adanya kebijakan dari pimpinan panti asuhan. Kebijakan yang dibuat hendaknya dipatuhi oleh seluruh pihak yang ada di panti asuhan baik guru, karyawan dan anak asuh (Pratiwi B.A, dkk, 2021). Selanjutnya pimpinan Panti Asuhan Hasbi Rabbi perlu berkoordinasi dengan pihak Puskesmas terdekat untuk pelaksanaan kegiatan peningkatan kesehatan bagi para anak asuhnya.

6. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Panti Asuhan Hasbi Rabbi Kota Bandar Lampung meliputi :

1. Sosialisasi kepada anak asuh tentang *personal hygiene* (kebersihan diri) yang diikuti oleh 24 orang, terdiri dari anak asuh laki-laki dan perempuan dengan hasil mereka mau menerapkan tentang *personal hygiene* (kebersihan diri) dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan yang diajarkan.
2. Praktik menggosok gigi yang benar oleh tim pengabdian yang diikuti oleh para anak asuh.
3. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang *Personal Hygiene*/Kebersihan diri yaitu pengetahuan baik 80%, pengetahuan cukup 20% dan pengetahuan kurang 0% dengan nilai rata-rata hasil post test 90,20.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adi Wijaya. (2010). *Menganalisis Perilaku*. Bandung: Pustaka Belajar Mandiri
2. Ardhiasti A., dkk (2024). *Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Panti Asuhan Mizan Amanah*. Jurnal Pengabdian Cendekia, volume 3(3), 182-184.
3. Hidayat dan Uliyah. 2008. *Praktikum keterampilan dasar praktik klinik: Aplikasi dasar-dasar praktik kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
4. Isro'in L. *Personal Hygiene Konsep, Proses, dan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan*. In Yogyakarta: Graha Ilmu; 2012.
5. Kemenkes RI, 2011. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*.

6. Kurniawan, A., R.M. Putri dan E. Widiani. 2019. *Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Kelas IV dan V Sekolah Dasar*. Nursing News. 4(1): 100-111
7. Musniati N. dan Mega Puspita Sari (2020). *Pendidikan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Anak Panti Asuhan Muhammadiyah Tanah Abang*. Jurnal Arsip Pengabdian Masyarakat. Volume 1 (2), 89-97.
8. Potter, P. A, Perry, A, G(2002). *Buku ajar personal hygiene : Konsep, Proses dan Praktik*. Edisi ke 2. Jakarta: EGC.
9. Pratiwi B.A, dkk (2021). *Pendidikan Kesehatan Terhadap Personal Higiene Santri*. Jurnal Kemas Asclepius. Volume 3(1), 17-24.
10. Ridwan, A.R., Sahrudin, Ibrahim, K., 2017. *Hubungan Pengetahuan, Personal Hygiene, dan Kepadatan Hunian Dengan Gejala Penyakit Skabies Pada Santri di Pondok Pesantren Darul Muklisin Kota Kendari*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. 2, 1-8.
11. Susanti E., Yusdiana (2022). *Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Anak di Panti Asuhan Baiturrahmah Kampar*. Jurnal Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat. Volume 4 (1), 32 - 36.
12. Triasmari, U., & Kusuma, A. N. (2019). *Determinan Personal Higiene pada Anak Usia 9-12 Tahun*. <https://doi.org/10.33746/fhj.v6i1.47> Health Journal, 6(1), 37-44.
13. WHO, 2015. WHO I Scabies, WHO. http://www.who.int/lymphatic_filariasis/epidemiology/scabies/en/
14. Widyawati, dkk (2023). *Edukasi Penerapan Phbs Dalam Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Pada Anak Di Panti Asuhan*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan. Volume 7 (2), 1268 - 1272..