

**LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG PERSONAL HYGIENE  
MELALUI PROMOSI KESEHATAN  
DI SMP TRUNOJOYO JEMBER**



Pelaksana:

Lailatul Rahmawati, S.KM., M.Kes

Ayik Nikmatul Laili, Amd.Keb., SS.IT., M.Kes

**PROGRAM STUDI S-1 KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS BAKTI INDONESIA  
2023**

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya serta tidak lupa sholawat dan salam kepada junjungan Nabi Muhammad SAW sehingga memberikan kesempatan pada kami untuk melakukan pengabdian pada masyarakat (P2M) sebagai salah satu bentuk pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi. Pengabdian pada masyarakat yang dilakukan yaitu berjudul **“Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Melalui Promosi Kesehatan di SMP TRUNOJOYO Jember”**. Pengabdian masyarakat ini merupakan adalah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan pada remaja. Kegiatan dapat terlaksana berkat dukungan dari semua pihak yang terkait. Oleh karena itu kami menyampaikan terima kasih kepada kepala sekolah SMP Trunojoyo Jember dan seluruh pihak yang membantu terlaksananya kegiatan P2M ini. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini masih belum mencapai kata sempurna karena keterbatasan dana dan waktu yang tersedia. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan, menurut kami perlu kiranya dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat di waktu yang akan datang sebagai keberlanjutan kegiatan tersebut. Namun tetap besar harapan kami semoga P2M ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh kalangan.

Banyuwangi, Juli 2023

Pengabdi,



Lailatul Rahmawati, S.KM., M.Kes

NIDN. 0718069003

**HALAMAN PENGESAHAN  
LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Judul Program : Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Melalui Promosi Kesehatan di SMP Trunojoyo Jember

**Pengabdi**

Nama : Lailatul Rahmawati, S.KM., M.Kes  
NIDN : 0718069003  
Program studi/fakultas : Kesehatan Masyarakat/ Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Pangkat/ Golongan : Asisten Ahl/ Golongan IIIB  
Perguruan Tinggi : Universtas Bakti Indonesia  
Email/ HP : [lailatulrahmawati9@gmail.com](mailto:lailatulrahmawati9@gmail.com)/ 081217736161

**Anggota 1**

Nama : Ayik Nikmatul Laili, Amd.Keb., SS.IT., M.Kes  
NIDN : 0701068905  
Perguruan Tinggi : Universtas Bakti Indonesia

**Anggota 2**

Nama : Muliadi  
NIM : 211320100001  
Perguruan Tinggi : Universtas Bakti Indonesia

Nama Institusi Mitra : -

Alamat : -

Penanggung Jawab : Lailatul Rahmawati, S.KM., M.Kes

Tahun Pelaksanaan : 2023

Biaya Keseluruhan : Rp. 1500.000

Menyetujui

Banyuwangi, 20 Juli 2023

Ketua LPPM,  
  
**Nuri Hidayati, S.H., M.H**  
NIDN. 0729019401

Ketua



**Lailatul Rahmawati, SKM., M.Kes**  
NIDN. 0718069003

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

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). Faktor yang mempengaruhi kesehatan pribadi salah satunya kebiasaan hidup bersih. Kebiasaan hidup bersih seseorang dapat dilihat dari personal hygiene masing-masing individu (Hurlock, 1968). Peningkatan derajat kesehatan dapat dicapai melalui Personal hygiene yaitu kebersihan dan kesehatan perorangan meliputi kebersihan kulit, kebersihan rambut, kebersihan kuku, kebersihan gigi dan mulut, dan kebersihan pakaian yang bertujuan untuk mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri maupun orang lain. Personal hygiene sangat penting karena personal hygiene yang baik akan meminimalkan pintu masuk mikroorganisme yang ada dimana-mana dan pada akhirnya mencegah seseorang terkena penyakit. Personal hygiene yang tidak baik akan mempermudah tubuh terserang berbagai penyakit, seperti penyakit kulit yaitu skabies, penyakit infeksi, penyakit mulut dan gigi dan saluran cerna atau bahkan dapat menghilangkan fungsi bagian tubuh tertentu seperti halnya kulit.

Penyakit yang disebabkan oleh kelalaian menjaga kebersihan diri sendiri (Personal hygiene) masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat di Indonesia, salah satunya adalah pada anak usia sekolah. Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang rentan terkena berbagai masalah kesehatan. Jumlah anak usia sekolah, mulai usia dini hingga usia remaja, masih banyak yang sering mengabaikan kebersihan diri sendiri. Menjaga kebersihan diri sendiri merupakan suatu langkah yang baik untuk mendukung terciptanya lingkungan yang bersih dan sehat sehingga dapat meningkatkan kesehatan individu (Juariah et al., 2018). Budaya bersih, termasuk kebersihan terhadap diri sendiri, merupakan cerminan sikap dan perilaku dalam menjaga dan memelihara kebersihan pribadi serta lingkungan dalam kehidupan sehari-hari. Timbulnya kontaminasi sebagai salah satu penyebab terjadinya infeksi dapat berasal dari makanan, minuman, ataupun peralatan yang digunakan oleh setiap individu.

Personal hygiene yang buruk dapat meningkatkan resiko timbulnya infeksi yang dapat berakibat pada timbulnya berbagai macam penyakit terutama pada anak-anak usia sekolah. Pada usia tersebut, anak masih aktif bermain terutama diluar ruangan yang memungkinkan anak kontak dengan benda atau peralatan yang banyak mengandung mikroorganisme penyebab penyakit (Juariah et al., 2018; Zakiudin & Shaluhayah, 2016).

Beberapa contoh penyakit yang diakibatkan oleh personal Hygiene yang buruk adalah scabies dan pediculosis capitis. WHO telah menyatakan bahwa penyakit skabies merupakan salah satu bagian dari penyakit tropis yang terabaikan (Neglected Tropical Disease). Pernyataan tersebut didasari oleh terpenuhinya kriteria Neglected Tropical Disease (NTD) pada penyakit skabies yaitu, dapat menyebabkan morbiditas, maupun mortalitas terutama pada populasi dengan tingkat kemiskinan yang tinggi, dapat mempengaruhi kehidupan populasi yang tinggal di daerah tropis dan sub-tropis, merupakan penyakit yang harus segera dilakukan pengontrolan, eliminasi ataupun pemberantasan, dan merupakan penyakit yang relatif diabaikan oleh bidang penelitian (El-Moamly, 2021; WHO, 2020) Sebagai tanggapan atas permintaan dari berbagai negara, terkait upaya untuk mengatasi skabies, maka pada tahun 2020, penyakit skabies dinyatakan sebagai penyakit tropis yang terabaikan dalam roadmap WHO 2021-2030. Pernyataan tersebut dapat memberikan kontribusi pada pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan yang salah satunya adalah mengeliminasi atau mengakhiri penyakit tropis yang terabaikan, sehingga penyakit skabies penting untuk diatasi (WHO, 2020).

Di Indonesia sendiri belum ada data yang pasti pada penyakit pediculosis capitis ini, namun diperkirakan 15% anak Indonesia mengalami masalah kutu rambut ini (Hadi, 2018). Pediculosis capitis ini dapat menimbulkan berbagai dampak pada penderitanya antara lain yaitu anemia. Orang yang mengalami infeksi Pediculosis capitis berisiko gangguan tidur yang disebabkan rasa gatal dan sering menggaruk (Lukman et al., 2018). Pentingnya menjaga kesehatan diri pada remaja sangat mempengaruhi optimalisasi belajar disekolah. Oleh karena itu, perlu dilakukan optimalisasi pengetahuan remaja tentang personal hygiene.

## 1.2 Tujuan Penulisan

1. Mengetahui tentang personal hygiene
2. Mengetahui apa saja yang perlu diperhatikan dalam personal hygiene

## **BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1 Pengertian Personal Hygiene**

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yaitu personal yang artinya perorangan dan hygiene yang artinya sehat. Kebersihan perorangan adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis.<sup>7</sup> Menurut Entjang (2001), pengertian personal hygiene atau Hygiene perorangan (usaha kesehatan pribadi) adalah upaya dari seseorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri

### **2.2 Tujuan Personal Hygiene**

Tujuan personal hygiene adalah:<sup>7</sup>

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

### **2.3 Macam-Macam Personal Hygiene**

Macam-Macam Personal Hygiene adalah:

1. Perawatan kulit kepala dan rambut
2. Perawatan mata
3. Perawatan hidung
4. Perawatan telinga
5. Perawatan kuku kaki dan tangan
6. Perawatan genitalia
7. Perawatan kulit seluruh tubuh
8. Perawatan tubuh secara keseluruhan

## **2.4 Dampak Personal Hygiene**

Dampak Personal Hygiene adalah:

### **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, serta gangguan fisik pada kuku

### **2. Dampak psikososial**

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

## **2.5 Usaha menjaga personal hygiene**

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga personal Hygiene antara lain :

1. Memelihara kebersihan diri, pakaian, rumah dan lingkungannya Beberapa usaha dapat dilakukan antara lain seperti dengan mandi 2 kali sehari, cuci tangan sebelum dan sesudah makan, dan buang air besar pada tempatnya
2. Memakan makanan yang sehat dan bebas dari kuman penyakit
3. Cara hidup yang teratur
4. Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan jasmani
5. Menghindari terjadinya kontak dengan sumber penyakit Melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat seperti sumber air yang baik, kakus yang sehat
6. Pemeriksaan kesehatan.

## **2.6 Perawatan Personal Hygiene**

### **1. Kebersihan kulit**

Kulit menerima berbagai macam rangsangan dari luar kulit, karena kulit merupakan tempat masuknya kuman- kuman penyakit kedalam tubuh seperti streptococcus dan staphylococcus dapat menimbulkan peradangan di kulit. Cara memelihara kebersihan kulit adalah dengan mandi, yaitu mandi sebanyak dua kali sehari pada waktu pagi dan sore hari dengan menggunakan sabun mandi yang lembut dan membilasnya dengan air bersih.

Karakteristik kulit yang bersih yaitu Tidak menderita penyakit kulit, Tidak terdapat kotoran dikulit, Turgor kulit elastis. Adapun permasalahan kulit yang perlu untuk diketahui adalah Impetigo, yaitu penyakit kulit yang disebabkan oleh streptococcus atau staphylococcus terdapat gelembung nanah. Scabies (kudis), yaitu ditimbulkan karena kulit yang tidak terpelihara dengan baik, menular melalui kontak langsung yang disebabkan oleh sarcopter scabies bersarang dan bertelur dikulit, gatal-gatal dilipatan kulit, seperti pada tangan, ketiak dan lipatan paha. Penyakit kulit yang disebabkan oleh jamur seperti panu Dermatitis, yaitu suatu penyakit kulit yang berupa peradangan pada lapisan epidermis atau cutis dan Timbulnya jerawat.

## 2. Kebersihan rambut

### a. Pemeliharaan rambut

Kesehatan yang baik secara menyeluruh sangat penting artinya bagi rambut agar tampil lebih menarik, rambut bisa mengandung bakteri, dapat terkena kotoran dan minyak seperti juga yang di alami oleh kulit. Apabila rambut tidak bersih rambut akan menjadi sarang kutu dan ketombe, bila ketombe mengenai dan masuk kedalam mata akan menyebabkan peradangan pada konjungtiva mata.

### b. Permasalahan pada rambut

Ada tiga permasalahan yang harus diketahui dalam pemeliharaan rambut, yaitu:

#### 1) Ketombe

Ketombe adalah suatu keadaan yang ditandai oleh gatal-gatal dan terkelupasnya kulit kepala dengan menyisir rambut serta mencuci rambut dengan menggunakan shampo setiap hari sesuai kebutuhan akan menimbulkan dan membantu kebutuhan rambut dan membantu kulit kepala terbebas dari ketombe.

#### 2) Rambut berkutu

Kutu dapat menyebar daerah langsung dengan daerah yang berkutu dan penyebaran tidak langsung melalui pakaian, sprengel dan sisir dan obat yang dapat membunuh kutu disebut pediculicida

#### 3) Rambut rontok (*allopesia*)

### c. Karakteristik rambut sehat

## 3. Kebersihan gigi dan mulut

### a. Pemeliharaan gigi dan mulut

Gigi dan mulut adalah bagian penting yang harus dipertahankan kebersihannya, sebab melalui organ ini berbagai kuman dapat masuk. Apabila gigi sakit atau berlubang akan menimbulkan infeksi, dan kotoran berupa sisa makanan dan

kuman penyakit yang dapat tetelan, sehingga dapat menimbulkan peynyakit, begitu juga dengan mulut sebagai pintu sebagai pintu gerbang masuknya segala macam penyakit menular, dan mulut yang bersih mengandung nilai estetika.

Tujuan pemeliharaan gigi dan mulut adalah:

- 4) Mencegah infeksi pada ulut akibat kerusakan pada daerah gigi dan mulut
- 5) Membantu menambah nafsu makan
- 6) Menjaga kebersihan gigi dan mulut

Pemeliharaa gigi umumnya ditujukan hal-hal yang dapat menimbulkan kerusakan pada gigi seperti Menyikat gigi Menyikat gigi yang baik adalah dimulai dari gusi kepuncak gigi, membersihkan gigi dari sisa-sisa makanan senantiasa harus dilakukan dan menggunakan sikat gigi yang lembut dan tidak keras juga dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan gigi. Menggosok gigi dilakukan paling sedikit dua kali sehari sebelum dan sesudah tidur. Adapun cara menyikat dan menggosok gigi yang baik adalah sikatlah gigi bagian geraham atas kiri dan kanan dengan gerakan naik turun, sikat gigi bagian atas depan dengan gerakan naik turun, sikat gigi geraham bawah bagian kiri dengan gerakan naik turun, sikat gigi bagian depan dengan gerakan naik turun, sikat gigi bagian dalam atas sebelah kiri dan kanan dengan gerakan naik turun, sikat gigi bagian dalam bawah dengan gerakan naik turun, sikat gigi bagian dalam tas dan bawah dengan gerakan naik turun, tidak terlalu sering memakan makanan yang manis, pemeriksaan gigi secara teratur dan sebaiknya dilakukan enam bulan sekali.

b. Permasalahan gigi dan mulut

- 1) Plague adalah Lapisan transparan melekat pada gigi yang berasal dari kumpulan lendir, karbohidrat dan basil-basil asam laktat dalam ludah. Plague dapat merusak gigi
- 2) Karies Gigi adalah berlubang yang disebabkan plague
- 3) Gingivitis adalah Peradangan pada gingival yaitu jaringan yang mengelilingi gigi
- 4) Mulut berbau
- 5) Stomatitis, yaitu mulut pecah-pecah

c. Karakteristik kebersihan gigi dan mulut

Gigi dan mulut dikatakan bersih apabila

- 1) Gigi itu bersih
- 2) Tidak terdapat peradangan pada gusi

- 3) Gigi tidak berlubang
  - 4) Mulut tidak berbau
  - 5) Tidak ada plague
- 2) Kebersihan kuku
- a. Pemeliharaan kuku

Kuku perlu dipotong pendek untuk menjaga kebersihan kuku, dan dibersihkan dengan sikat yang lembut terutama dipinggir dan dibawah kuku. Adapun tujuan untuk pemeliharaan kuku adalah untuk kebersihan kuku dan mencegah timbulnya luka atau infeksi. Pemeliharaan kuku dapat dilakuka dengan berupa cara, yaitu:

    - 1) Kuku jari tngan dipotong dengan pemotong kuku dalam bentuk oval
    - 2) Memotong kuku tidak boleh terlalu pendek karena dapat melukai selaput disekitar kuku
    - 3) Bersihkan bagian bawah kuku dengan bagian tumpul

Adapun cara memotong kuku yang baik adalah:

    - 1) Kuku direndam dua menit untuk kuku tangan dan tiga menit untuk kuku kaki untuk melunakkan kuku, apabila kuku sangat kotor harus disikat dengan sikat tangan dan dicuci dengan sabun, lalu dibilas dengan air hangat dan dikeringkan dengan handuk sebelum dipotong.
    - 2) Kuku jari tangan dipotong sesuai dengan lengkungan dan pada kuku jari kaki dipotong lurus
  - b. Permasalahan kuku

Beberapa permasalahan pada kuku atara lain :

    - 1) Ingrown nail, kuku tangan yang tidak tumbuh-tumbuh dan dirasakan sakit pada daerah tersebut
    - 2) Paronychia, radang disekitar jaringan kuku
    - 3) Ram's horn nail, gangguan kuku yang ditandai pertumbuhan yang lambat disertai kerusakan dasar kuku atau infeksi
    - 4) Bau tidak sedap, reaksi mikroorganisme yang menyebabkan bau tidak sedap.
  - c. Karakteristik kuku bersih dan sehat
    - 1) Kuku tidak panjang dan tidak kotor
    - 2) Tidak ada tanda radang disekitar kuku
    - 3) Pertumbuhan baik

4) Tidak ada bau khas dari kuku

3) Kebersihan pakaian

Pakaian banyak memberi pengaruh pada kulit, terutama menimbulkan pergeseran dan juga dapat menimbulkan pengaruh panas misalnya, untuk kehangatan tubuh, pakaian ketat dapat merusak kulit dan juga menimbulkan peradangan pada pembuluh darah. Pakaian harus dijaga kebersihannya karena pakaian merupakan sumber penularan kuman penyakit dan untuk memberikan rasa nyaman, gantilah pakaian paling sedikit dua kali sehari pada pagi dan sore harinya.

## **BAB 3. METODE PELAKSANAAN**

### **3.1 Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di

Hari : Senin

Tanggal : 17 Juli 2023

Waktu : 08.00 WIB sd Selesai

### **3.2 Peserta**

Peserta kegiatan ini adalah siswa SMP Trunoyojo

### **3.3 Metode**

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah oleh pemateri dan diakhiri dengan diskusi bersama seluruh peserta kegiatan

### **3.4 Alat dan bahan**

1. LCD
2. 1 ruang tertutup
3. Laptop
4. Leaflet
5. Meja dan kursi

### **3.5 Prosedur pelaksanaan**

1. Kegiatan dimulai jam 08.00 dengan peserta mengisi daftar hadir
2. Peserta mendapatkan materi dari narasumber
3. Peserta melakukan diskusi dengan narasumber
4. Kegiatan diakhiri dengan penutupan bersama guru pendamping/ kepala sekolah

## **BAB 4. HASIL PELAKSANAAN & PEMBAHASAN**

### **4.1 Proses**

Proses penyuluhan secara umum berjalan dengan lancar disertai dengan antusias yang cukup baik dari peserta. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya 5 peserta yang menyampaikan pertanyaan sebagai bagian dari espon positif dari peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan personal hygiene ini.

### **4.2 Pengaruh**

Memberikan pengetahuan dalam upaya peningkatan pengetahuan remaja tentang personal hygiene, dapat memberikan gambaran kepada remaja tentang bagaimana cara menjaga kebersihan diri sehingga dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari pada remaja tersebut.

### **4.3 Hambatan**

Hambatan yang dialami dalam melakukan penyuluhan ini adalah adanya pemahaman peserta yang kurang baik dikarenakan tingkat penyerapan informasi setiap individu berbeda-beda.

## **BAB 5. PENUTUP**

### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang personal hygiene pada remaja.

### 5.2 Saran

Berdasarkan antusias peserta, Program pengabdian ini diharapkan dapat dilakukan kembali dengan tema yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. InfoDATIN. Jakarta Selatan
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. Jakarta Selatan: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan.
- Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, 2012. Keputusan Menteri Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan R.I
- Badan Pusat Statistik. 2022. *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin*. [https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view\\_data\\_pub/0000/api\\_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da\\_03/1](https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da_03/1)
- Potter & Perry. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Konsep, Proses, dan Praktik. Jakarta : EGC
- Rejeki,S. 2015. Sanitasi Hygiene dan K3. Bandung : Rekayasa Sains
- Soetjningsih. 2011. Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- WHO. (2020). *Ending the Neglect to Attain the Sustainable Development Goals: A Road Map for Neglected Tropical Diseases 2021–2030*. In World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240010352>
- WHO. (2022). *Scabies*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/scabies>



## LAMPIRAN

