



**PENDIDIKAN KESEHATAN PERSONAL HYGIENE PADA REMAJA PUTRI DEMI  
MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN REPRODUKSI**

**PERSONAL HYGIENE HEALTH EDUCATION FOR ADOLESCENT WOMEN TO INCREASE  
THE DEGREE OF REPRODUCTIVE HEALTH**

**Rabia Wahdah**

Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia

\*email (rabiawahdahunism@gmail.com)

**Abstrak:** Personal Hygien merupakan kegiatan untuk menjaga kesehatan dan kenyamanan diri demi meningkatkan derajat kesehatan khususnya kesehatan reproduksi. Metode yang digunakan adalah ceramah, dan diskusi dengan bahan power point dan poster. Hasil pendidikan kesehatan ini didapatkan bahwa antusiasme siswa puteri sangat tinggi dalam mengikuti pendidikan kesehatan. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah pentingnya dilaksanakan pendidikan kesehatan secara teragenda dan rutin demi menjamin kesehatan reproduksi pada remaja puteri.

**Kata Kunci:** Personal Hygiene, Kesehatan Reproduksi

**Abstract:** *Personal Hygien is an activity to maintain personal health and comfort in order to improve health status, especially reproductive health. The methods used are lectures and discussions using power points and posters. The results of this health education showed that the enthusiasm of female students was very high in participating in health education. The conclusion of this activity is the importance of implementing health education on a scheduled and routine basis to ensure reproductive health for adolescent girls.*

**Keywords:** *Personal Hygiene, Reproductive Health*

Received	Revised	Published
10 Maret 2024	10 Mei 2024	15 Mei 2024

## Pendahuluan

Personal hygien merupakan suatu tindakan untuk menjaga diri dengan menjaga kebersihan tubuh. Menjaga kebersihan merupakan bagian dari meningkatkan kesejahteraan kesehatan secara keseluruhan. Personal hygien adalah praktik untuk menjaga kebersihan diri demi meningkatkan kesehatan tubuh. Pelaksanaan personal hygien adalah merawat seluruh tubuh dari ujung rambut hingga ujung kaki sehingga sifatnya sangat personal agar dapat menciptakan perubahan perilaku dalam melakukan pembersihan secara pribadi. Personal hygien juga berhubungan dengan pengetahuan seseorang sehingga jika pengetahuan individu baik tentang personal hygien maka akan mempengaruhi pola personal hygien dan dapat mempraktikkan personal hygien dengan baik. Oleh sebab itu personal hygien akan mendorong perubahan perilaku peduli untuk menjaga kebersihan diri (Tamiru dkk., 2017). Sebuah penelitian menjelaskan bahwa sekolah memiliki peran penting untuk menjaga kesehatan siswa dan melakukan kegiatan promosi kesehatan praktis (Susanto, et al., 2016). Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti menganggap bahwa sangat penting melakukan pendidikan kesehatan tentang personal hygien dengan pemilihan mitra sekolah sebagai tempat untuk dilakukannya pengabdian masyarakat ini. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja puteri tentang pentingnya personal hygien yang memberikan manfaat luar biasa terutama kepada peningkatan derajat kesehatan reproduksi.

## **Metode**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan bulan desember 2023 di SDN Kelayan Tengah 2 Banjarmasin dengan jumlah peserta 25 siswa dan guru. Kegiatan ini dilaksanakan menggunakan metode ceramah dengan alat bantu power point beserta poster. Setelah persentasi dilakukan tanya jawab dan diskusi aktif dengan antusiasme yang tinggi. Pada kegiatan ada 3 tahapan yang dilakukan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap persiapan dimulai dengan melakukan pengkajian masalah kemudian melakukan penyusunan program pendidikan kesehatan yang akan disampaikan, menyiapkan sarana dan prasarana meliputi tempat yang dibantu oleh guru yang ada disekolah, setelah tahap persiapan selesai maka dilakukan tahap pelaksanaan yaitu dengan menjelaskan kepada siswa dan guru tentang personal hygien. Setelah selesai tahapan terakhir adalah tahap evaluasi dengan menyimpulkan materi, melakukan tanya jawab kepada peserta dan mengakhiri kegiatan.

## **Hasil dan Pembahasan**

Peserta penyuluhan diikuti oleh siswi berjumlah 20 peserta. Kegiatan edukasi ini dilakukan dengan memberikan edukasi dan pendidika kesehatan terkait personal hygien demi meningkatkan derajat kesehatan secara optimal. Berdasarkan hasil kegiatan didapatkan bahwa remaja puteri sudah memahami terkait pentingnya personal hygien meliputi pengertian, cara menjaga, tujuan, manfaat dilakukannya personal hygien ini. Pendidikan personal hygien sangat penting diberikan kepada siswi sejak dini mengingat personal hygien sangat erat kaitannya dengan kesehatan reproduksi khususnya wanita. Pengabdian masyarakat terkait personal hygien ini sangat penting dilakukan sesuai dengan pengabdian masyarakat sebelumnya yang dilakukan oleh (Rosidin et al., 2021) bahwa pendidikan kesehatan adalah kegiatan yang efektif dan merupakan upaya demi meningkatkan pengetahuan terkait personal hygien. Dalam melakukan pendidikan kesehatan juga ada upaya promotif untuk mempromosikan kesehatan, hal ini sejalan menurut (Syukaisih et al., 2022) bahwa promosi kesehatan merupakan sarana pemeliharaan kesehatan menggunakan sistem edukasi pembelajaran secara aktif.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan personal hygien sudah dilaksanakan. Pendidikan kesehatan ini dapat menambah pengetahuan siswa tentang personal hygien demi meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi.

## Referensi

- Al-Rifaai, J. M., Al Haddad, A. M., & Qasem, J. A. (2018). Personal Hygiene among College Students in Kuwait: A Health Promotion Perspective. *Journal of Education and Health Promotion*, 7(92).
- Ilesanmi, O. T. (2016). Knowledge and Practices of Personal Hygiene among Senior Secondary School Students of Ambassadors College, Ilfe, Nigeria. *Texila International Journal of Public Health*, 4(4), 231–242.
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Pada Siswa SMK Al Halim Garut. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 181–190. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v4i2.9272>
- Tamiru, D., Argaw, A., Gerbaba, M., Ayana, G., Nigussie, A., Jisha, H., & Belachew, T. (2017). Enhancing Personal Hygiene Behavior and Competency of Elementary School Adolescents through Peer-Led Approach and SchoolFriendly: A Quasi-Experimental Study. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 27(3), 245–254.
- Syukaisih, S., Kursani, E., Alhidayati, A., & Novia, D. (2022). Pengabdian Masyarakat Tentang Personal Hygiene Di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Pekanbaru. *COMSEP:*

*Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 223–228.  
<https://doi.org/10.54951/comsep.v3i2.190>

Susanto, T., Sulistyorini, L., Wuryaningsih, E. W., & Bahtiar, S. (2016). School health promotion: A cross-sectional study on Clean and Healthy Living Program Behavior (CHLB) among Islamic Boarding Schools in Indonesia. *International Journal of Nursing Sciences*, 3(3), 291–298.