

PENYULUHAN PERSONAL HYGIENE DI SD NEGERI 100620 PASAR LAMA KECAMATAN BATANG ANGKOLA

Khoiruddin Hasibuan¹, Rini Fitriani Dongoran², Tiara³, Nur Adia Harahap⁴, Rian
Syahbudi Nasution⁵, Nur Jannah Daulay⁶, Putri Marsanda Purba⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan

khoiruddinhasibuan06@gmail.com

ABSTRAK

Kebersihan pribadi atau personal hygiene sangat penting dalam menjaga kesehatan, terutama bagi anak-anak sekolah dasar. Pada masa pertumbuhan, anak-anak rentan terhadap penyakit menular akibat kurangnya pengetahuan dan praktik kebersihan, seperti diare, infeksi saluran pernapasan, dan gangguan kulit. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi personal hygiene terhadap pengetahuan dan praktik kebersihan diri siswa sekolah dasar. Kegiatan ini juga bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan anak usia sekolah mengenai kebersihan pribadi. Penyuluhan dilaksanakan di SD Negeri 100620 Pasar Lama, Kecamatan Batang Angkola, dengan sasaran seluruh siswa sebanyak 152 orang. Kegiatan dibagi dalam dua kelas yang bergantian masuk ke satu ruangan. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi. Materi yang disampaikan berkaitan dengan personal hygiene, seperti cara mencuci tangan yang benar. Setelah penyuluhan, dilakukan evaluasi melalui observasi dan praktik. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kemampuan siswa dalam menerapkan 6 langkah mencuci tangan yang baik dan benar. Dengan demikian, penyuluhan ini berperan penting dalam membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat serta dapat meningkatkan derajat kesehatan.

Kata kunci: Penyuluhan, personal, hygiene

ABSTRACT

Personal hygiene is essential in maintaining health, especially for elementary school children. During their growth and development phase, children are vulnerable to infectious diseases due to a lack of knowledge and poor hygiene practices, such as diarrhea, respiratory infections, and skin disorders. This outreach program aimed to assess the impact of personal hygiene education on the knowledge and hygiene practices of elementary school students. It also aimed to enhance students' understanding and skills in maintaining personal cleanliness. The outreach was conducted at SD Negeri 100620 Pasar Lama, Batang Angkola Subdistrict, targeting all 152 students. The activity was carried out in two alternating class groups within the same room. The methods used included lectures, discussions, and demonstrations. The materials provided focused on aspects of personal hygiene, such as proper handwashing techniques. After the session, an evaluation was conducted through observation and practice. The results showed a significant improvement in students' knowledge and ability to apply the six-step handwashing method correctly. Thus, this outreach plays an important role in developing clean and healthy living habits and can improve health status.

Keywords: Education, personal, hygiene

PENDAHULUAN

Kebersihan pribadi atau personal hygiene merupakan hal yang sangat penting dalam menjaga kesehatan, terutama bagi anak-anak yang sedang menempuh pendidikan di sekolah dasar. Pada masa pertumbuhan dan perkembangan, anak-anak sangat rentan terhadap berbagai penyakit menular yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan praktik kebersihan yang baik, seperti diare, infeksi saluran pernapasan, dan gangguan kulit (Savira et al., 2022). Oleh karena itu, pembentukan kebiasaan hidup bersih sejak dini sangat diperlukan agar anak dapat terhindar dari risiko penyakit tersebut (Uliyandari, 2022; Harahap & Harahap, 2022).

Berbagai studi dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa masih banyak anak sekolah dasar yang belum menerapkan personal hygiene dengan baik. Contohnya, penelitian di SD Jatinangor mengungkapkan bahwa hampir 97% siswa memiliki kebersihan pribadi yang kurang memadai, terutama pada bagian kuku, kulit, rambut, dan gigi (Amalia et al., 2022).

Selain itu, di SD Negeri 066054 Medan Denai, ditemukan bahwa sekitar 42% anak masih memiliki kebiasaan kebersihan yang kurang baik (Desy Simbolon, 2023). Hal ini menandakan perlunya upaya penyuluhan dan edukasi

yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan anak dalam menjaga kebersihan diri.

Sekolah memegang peranan penting sebagai tempat pembelajaran sekaligus pembentukan perilaku hidup sehat (Harahap, 2020). Melalui program penyuluhan kesehatan yang berkelanjutan, sekolah dapat membantu membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak dini (Sewagati, 2024).

Penyuluhan yang dilakukan secara interaktif dan berkesinambungan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik anak dalam menjaga kebersihan diri, sehingga dapat menurunkan risiko penularan penyakit di lingkungan sekolah (JKKT, 2023).

Selain itu, pandemi COVID-19 semakin menegaskan pentingnya kesadaran akan kebersihan pribadi sebagai langkah utama dalam mencegah penularan penyakit (Sewagati, 2024). Oleh sebab itu, penyuluhan personal hygiene dengan metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi sangat diperlukan agar anak-anak tidak hanya memahami konsep kebersihan, tetapi juga mampu mempraktikkannya dengan benar.

Penelitian yang dilakukan di SD Katolik 15 St. Laurentius Kota Manado menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan personal hygiene siswa secara signifikan (JKKT, 2023). Hal ini juga didukung oleh temuan lain yang menyatakan

bahwa metode penyuluhan yang menggabungkan ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kebersihan diri anak (Rahayu & Risdiana, 2024).

Dengan mempertimbangkan pentingnya personal hygiene dan masih rendahnya praktik kebersihan di kalangan anak sekolah dasar, maka penyuluhan yang efektif dan interaktif sangat dibutuhkan. Bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku personal hygiene anak sekolah dasar melalui pendekatan penyuluhan tersebut.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pada anak usia sekolah mengenai personal hygiene. Penyuluhan ini dilaksanakan di SD Negeri 100620 Pasar Lama Kecamatan Batang Angkola. Sasaran kegiatan ini dilaksanakan kepada seluruh siswa sebanyak 152 dengan sistem dua kelas bergantian masuk pada satu ruangan.

Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan sejumlah materi yang berkaitan dengan personal hygiene dengan metode ceramah dengan memaparkan materi dengan media slide power point dan metode demonstrasi dengan mempraktekkan seperti gerakan 6 langkah cuci tangan dan gerakan gosok gigi.

Metode pelaksanaan yang dilakukan adalah sebagai berikut

1. Metode Ceramah

Metode ini merupakan penyuluhan dengan penjelasan lisan secara langsung, yang dilakukan dengan memberikan informasi dan pemahaman terkait dengan topik personal hygiene. Pada umumnya metode ceramah dilakukan di suatu ruangan dengan peserta yang terbatas seperti kelas dan ruang pertemuan. Metode ini memaparkan materi dengan media slide power point, diuraikan dengan jelas, mudah dipahami dan menampilkan gambar-gambar yang berwarna agar lebih menarik perhatian pada anak usia sekolah serta memberikan contoh-contoh yang mudah dimengerti yang terkait dengan perilaku dalam kehidupan sehari-hari mengenai personal hygiene.

2. Metode Tanya Jawab

Metode tanya jawab merupakan metode dengan bentuk pertanyaan yang harus dijawab terutama dari penyuluh kepada para peserta. Hal ini dilakukan untuk memusatkan perhatian peserta, merangsang peserta untuk melatih dan mengembangkan daya pikir termasuk daya ingat.

3. Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi adalah metode penyuluhan yang dilakukan dengan memperagakan secara nyata suatu keterampilan, prosedur, atau teknologi baru di hadapan peserta. Tujuannya adalah agar peserta dapat melihat secara langsung

bagaimana suatu tindakan dilakukan, sehingga mereka memahami langkah-langkah dan manfaatnya. Dalam hal ini dilakukan praktek gerakan 6 langkah cuci tangan yang baik dan benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 15 Mei 2025. Sasaran kegiatan ini dilaksanakan kepada seluruh siswa sebanyak 152 di SD Negeri 100620 Pasar Lama Kecamatan Batang Angkola. Sebelum melaksanakan penyuluhan dilakukan survei terkait lokasi dan izin kepala sekolah dalam pelaksanaan penyuluhan, dan dilakukan penyusunan pada materi penyuluhan, persiapan sarana prasarana, dan melakukan penyusunan jadwal kegiatan.

Pada kegiatan penyuluhan ini metode pelaksanaan dilakukan dengan ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Adapun materi personal hygiene yang diberikan seperti kebersihan rambut dan kulit kepala, menyikat gigi, mencuci tangan terutama dalam gerakan 6 langkah cuci tangan yang baik dan benar. Selanjutnya membersihkan telinga, kuku, dan membersihkan badan. Pada metode ceramah dilakukan penyampaian materi pada slide power point berubah definisi personal hygiene dan apa saja bagian dari personal hygiene.

Selanjutnya dilakukan praktek personal hygiene seperti gerakan 6 langkah cuci

tangan yang baik dan benar menurut Kemenkes. Adapun langkah-langkah cuci tangan yang baik dan benar sebagai berikut ini:

1. Bersihkan tangan, gosok sabun pada kedua telapak dengan arah memutar.
2. Gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian.
3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih.
4. Bersihkan ujung jari dengan posisi saling mengunci.
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian.
6. Gosok telapak tangan menggunakan ujung jari, dan bilas hingga bersih.

Hasil pengukuran sebelum penyuluhan menunjukkan bahwa hanya beberapa siswa yang mengetahui tentang personal hygiene, dan hanya beberapa yang mengetahui cara mencuci tangan yang benar.

Setelah penyuluhan, dilakukan evaluasi melalui observasi dan praktek. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan, peserta memiliki pengetahuan yang baik tentang personal hygiene dan mampu mempraktikkan teknik mencuci tangan sesuai yang diajarkan yaitu gerakan 6 langkah cuci tangan yang baik dan benar menurut Kemenkes.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta setelah penyuluhan ini menunjukkan efektivitas penggunaan metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi secara terpadu. Metode ceramah berperan dalam menyampaikan informasi dasar secara

sistematis, sedangkan sesi tanya jawab memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengklarifikasi dan memperdalam pemahaman mereka, sesuai dengan prinsip pembelajaran interaktif.

Demonstrasi menjadi kunci keberhasilan penyuluhan ini karena peserta tidak hanya menerima informasi secara verbal, tetapi juga melihat dan mempraktikkan langsung teknik personal hygiene yang benar. Hal ini sesuai dengan teori pembelajaran kinestetik yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dalam menguasai keterampilan baru.

Meski demikian, beberapa peserta masih menunjukkan kesulitan dalam mempertahankan konsistensi perilaku kebersihan setelah penyuluhan, yang mengindikasikan perlunya penyuluhan berkelanjutan dan dukungan lingkungan agar perubahan perilaku dapat berlangsung permanen.

Secara keseluruhan, kombinasi metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan personal hygiene, yang berpotensi menurunkan risiko penyakit yang disebabkan oleh kebersihan yang buruk.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan personal hygiene yang dilakukan kepada siswa SD berhasil

meningkatkan pengetahuan siswa SD terhadap personal hygiene seperti kebersihan rambut dan kulit kepala, menyikat gigi, mencuci tangan terutama dalam gerakan 6 langkah cuci tangan yang baik dan benar. Selanjutnya membersihkan telinga, kuku, dan membersihkan badan.

Dengan demikian, penyuluhan personal hygiene berperan penting dalam membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan di lingkungan sekolah dasar dan dapat meningkatkan derajat kesehatan.

Agar manfaat penyuluhan personal hygiene dapat terus dirasakan dan menjadi kebiasaan yang berkelanjutan orang tua diharapkan turut berperan aktif dalam membimbing dan memotivasi anak untuk menjaga kebersihan diri di rumah, sehingga perilaku hidup bersih dan sehat dapat diterapkan secara konsisten baik di sekolah maupun di rumah.

REFERENSI

- Amalia, R., & Rekan. (2022). Gambaran personal hygiene pada anak sekolah dasar di SD Jatinangor. *Jurnal Edukasi Kesehatan*, 5(2), 123-130.
- Anggraeni, R., Sari, D., & Putri, L. (2022). Edukasi kebersihan diri untuk meningkatkan pengetahuan murid sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Sekolah*, 7(1), 45-52.
- Desy Simbolon. (2023). Gambaran personal hygiene pada anak sekolah dasar di SD

Negeri 066054 Medan Denai. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(3), Harahap, Lena Juliana, & Harahap, L. J. (2022). Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Seksual Remaja di SMA Negeri 8 Padangsidimpuan. *Bioedunis Journal*, 01(2), 67–72.

Harahap, Lia Junita. (2020). *Pengaruh Model Pembelajaran Cooperative Integrated Reading, Composition and Guided Inquiry (CirGi) terhadap Keterampilan Berpikir Kritis dan Penguasaan Konsep Ekosistem*. Universitas Negeri Jakarta.

JKKT. (2023). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap personal hygiene pada siswa SD Katolik 15 St. Laurentius Kota Manado. Jurnal Kesehatan dan Kesejahteraan,

Rahayu, D., & Risdiana, D. (2024). Perubahan kebiasaan personal hygiene pada siswa SD Islam RPI Kuningan setelah promosi kesehatan. Jurnal Promosi Kesehatan, 8(1), 33-40.

Savira, T., & Rekan. (2022). Permasalahan personal hygiene pada anak sekolah dasar. Jurnal Ilmiah Kesehatan Anak, 6(2), 75-82.

Sewagati. (2024). Edukasi kebersihan diri pada anak untuk meningkatkan kesehatan. Jurnal Kesehatan Anak,

10(1), 50-57.

Uliyandari, S. (2022). Studi personal hygiene pada anak sekolah dasar. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 14(2), 140-148.

DOKUMENTASI KEGIATAN

