

## PENYULUHAN TENTANG KEBERSIHAN DIRI UNTUK MENUNJANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA SMPN 2 GUNUNGSARI

**Kusmiyati\*, Muhlis, Imam Bachtiar**

Program Studi Pendidikan Biologi, FKIP Universitas Mataram

\*Email: kusmiyati.fkip@unram.ac.id

---

**Abstrak** - Kebersihan diri harus ditanamkan sejak dini pada anak-anak. SMPN 2 Gunungsari Lombok Barat dipilih menjadi sasaran pengabdian ini karena sekolah merupakan institusi yang telah terorganisir dengan baik. Selain itu SMP 2 Gunungsari berlokasi di pinggiran kota dan siswanya berasal dari lingkungan sekolah tersebut, yang tentunya masih perlu dilakukan pembiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Metode yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi metode ceramah dan tanya jawab. Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar dan antusias peserta cukup tinggi, hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan peserta terkait dengan materi yang disampaikan tim pelaksana pada saat diskusi. Kegiatan pengabdian ini sangat bermanfaat bagi remaja setingkat siswa SMP, sebagai informasi yang terkait dengan perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga mereka dapat langsung menerapkan materi pengabdian, baik di rumah maupun di sekolah tempat mereka belajar. Pengabdian ini perlu disampaikan pada siswa SMP yang lain agar kebersihan diri serta perilaku hidup bersih dan sehat dapat tercapai dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci:** kebersihan diri, PHBS

---

### LATAR BELAKANG

Kebersihan diri (*personal hygiene*) merupakan salah satu upaya peningkatan kesehatan. Kebersihan diri sangat penting dan harus diperhatikan dalam kehidupan sehari-hari, karena kebersihan akan mempengaruhi kesehatan fisik dan psikis seseorang. Kebersihan itu sendiri sangat dipengaruhi oleh nilai individu dan kebiasaan. Hal-hal yang sangat berpengaruh di antaranya kebudayaan, sosial, keluarga, pendidikan, dan persepsi seseorang terhadap kesehatan. Kebersihan badan, tempat tidur, kebersihan rambut, kuku, gigi dan mulut perlu mendapat perhatian, agar terjaga kesehatan. Kebersihan diri harus ditanamkan sejak dini pada anak-anak, agar mereka terbiasa melakukan kebersihan diri baik di sekolah maupun di rumah.

Kebiasaan mencuci tangan menggunakan air dan sabun sebelum makan mempunyai peranan penting dalam pencegahan infeksi seperti cacing dan mikroorganisme lain seperti virus dan bakteri pada kedua tangan. Oleh karenanya, mencuci tangan dengan menggunakan air dan sabun

dapat lebih efektif membersihkan kotoran dan telur cacing yang menempel pada permukaan kulit, kuku dan jari pada kedua telapak tangan.

SMPN 2 Gunungsari Lombok Barat dipilih menjadi sasaran pengabdian ini karena sekolah merupakan institusi yang telah terorganisir dengan baik. Selain itu SMP 2 Gunungsari berlokasi di pinggiran kota dan siswanya berasal dari lingkungan sekolah tersebut, yang tentunya masih perlu dilakukan pembiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat. Alasan lain dipilihnya anak SMP antara lain, a). anak usia sekolah termasuk kelompok masyarakat yang mempunyai resiko tinggi; b). Anak sekolah merupakan kelompok terbesar dari golongan anak-anak; c). anak usia sekolah adalah waktu yang tepat untuk menanamkan pengertian dan kebiasaan hidup sehat; d) kesehatan anak usia sekolah akan menentukan kesehatan masyarakat dan bangsa di masa depan.

### METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian dalam bentuk penyuluhan ini dilaksanakan dengan metode

ceramah dan Tanya jawab. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan materi kebersihan diri dan perilaku hidup bersih dan sehat. Metode tanya jawab, digunakan untuk memberikan umpan balik pada peserta sekaligus untuk mendapatkan tanggapan peserta tentang materi yang disampaikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana karena adanya kerjasama dan pengertian antara tim pengabdian dengan pihak sekolah peserta dalam menentukan waktu pelaksanaan. Faktor pendorong kegiatan pengabdian ini adalah siswa SMP yang dalam kategori remaja, pada usia ini mereka masih dalam taraf mencari identitas diri, sehingga masih mudah dipengaruhi lingkungan atau teman sebayanya, seperti merokok dan Napza. Faktor pendorong lain adalah sebagian besar siswa merupakan warga yang terdampak gempa Lombok sejak tanggal 5 Agustus 2018 dan sampai saat ini masih tinggal di tenda-tenda pengungsian, yang secara tidak langsung harus bisa melakukan kebersihan diri, sehingga dapat menunjang perilaku hidup bersih dan sehat. Selain itu, mereka sudah lebih mudah menerima informasi materi pengabdian yang terkait dengan sistem reproduksi, terutama PHBS yang berhubungan dengan seks bebas ataupun infeksi bakteri patogen lainnya seperti terjadinya beberapa penyakit kelamin, diare, meningitis, dan sebagainya.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat tentang kebersihan diri untuk menunjang perilaku hidup bersih dan sehat dapat berjalan lancar. Tim pelaksana pengabdian menyampaikan materi meliputi kebersihan diri dan perilaku hidup bersih dan sehat, ringkasan materi sebagai berikut: Kebersihan diri adalah kebersihan yang dimiliki seseorang untuk dapat membina keluarga dan masyarakat yang bersih dan sehat. Menurut Potter Perry (2005), kebersihan seseorang adalah tindakan untuk

memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang, untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Macam-macam *personal hygiene* menurut Tarwoto (2011) antara lain:

### **1. Perawatan kulit kepala dan rambut**

Cara-cara merawat kulit kepala dan rambut sebagai berikut: a) mencuci rambut 1-2 kali seminggu dengan menggunakan sampo yang cocok, b). Pangkas rambut agar rapi, c). Merapikan rambut dengan sisir yang bergerigi besar pada rambut keriting, d). Agar tidak melukai kulit kepala, jangan gunakan sisir tajam, e).Pijat kulit kepala pada saat mencuci rambut untuk merangsang pertumbuhan rambut

### **2. Perawatan mata**

Cara-cara merawat mata: a). Usaplah kotoran mata dari sudut mata bagian dalam hingga sudut mata bagian luar; b) Saat mengusap mata, gunakan kain yang paling bersih dan lembut, c). Lindungi mata dari kemasukan debu dan kotoran, d). Apabila menggunakan kaca mata hendaklah selalu dipakai, e). Apabila mata sakit segera periksa ke dokter

### **3. Perawatan hidung**

Cara-cara merawat hidung: a). Menjaga agar lubang hidung tidak kemasukan air dan benda kecil, b).Jangan biarkan benda kecil masuk ke lubang hidung, sebab akan menyumbat saluran nafas serta menyebabkan luka pada membran mukosa, c). Sewaktu mengeluarkan debu dari lubang hidung hembuskan secara perlahan dengan membiarkan kedua lubang hidung tetap terbuka; d). Jangan mengeluarkan kotoran dari lubang hidung dengan menggunakan jari karena dapat mengiritasi mukosa hidung.

### **4. Perawatan kuku, kaki dan tangan**

Cara merawat kuku: a) Kuku jari tangan di potong dengan pengikir atau memotongnya dalam bentuk oval atau mengikuti bentuk jari, sedangkan kuku kaki dalam bentuk lurus; b) Jangan membersihkan kotoran di balik kuku

dengan benda tajam; c) Potong kuku seminggu sekali atau sesuai kebutuhan; d). jangan menggigit kuku, karena dapat merusak jaringan kuku. Menurut Proverawati dan Rahmawati (2012), cuci tangan harus dilakukan dengan menggunakan air bersih dan sabun. Cuci tangan dapat berfungsi menghilangkan/ mengurangi mikroorganisme yang menempel di tangan. Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit. Sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman, karena tanpa sabun kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan. Lebih lanjut dijelaskan, waktu yang tepat untuk mencuci tangan adalah: a). Setiap kali tangan kita kotor (setelah memegang uang, memegang binatang, berkebun dan lain-lain; b). Setelah buang air besar; c). Setelah menceboki bayi atau anak; d). Sebelum makan dan menyuapi anak; e). Sebelum memegang makanan; f). sebelum menyusui dan menyuapi anak; g). Setelah bersin, batuk membuang ingus, setelah pulang bepergian dan h). Sehabis bermain/memberi makan/memegang hewan peliharaan.

### **5. Perawatan gigi dan mulut**

Cara merawat gigi dan mulut: a). Tidak makan makanan yang terlalu manis dan asam; b). Tidak menggunakan gigi untuk menggigit atau mencongkel benda keras; c). Menghindari kecelakaan seperti jatuh yang dapat menyebabkan gigi patah; d). Menyikat gigi sesudah makan dan khususnya sebelum tidur; e). Meletakkan sikat gigi pada sudut 45° di pertemuan antara gigi dan gusi, serta sikat menghadap ke arah yang sama dengan gusi; f). Menyikat gigi dari atas ke bawah; g). Memeriksa gigi secara teratur setiap enam bulan

### **6. Perawatan tubuh secara keseluruhan**

Cara merawat tubuh secara keseluruhan: a). Biasakan mandi 2 kali sehari atau setelah beraktivitas; b). Gunakan sabun yang tidak bersifat iritatif; c). Sabuni seluruh tubuh

terutama lipatan-lipatan kulit, sela-sela jari, ketiak, belakang telinga dan lain-lain; d). jangan menggunakan sabun mandi untuk wajah; e). Segera keringkan tubuh dengan handuk yang lembut dari wajah, tangan, badan hingga kaki.

### **Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS)**

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah menurut Maryunani (2013) adalah sekumpulan perilaku yang di praktekkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Lebih lanjut dijelaskan, beberapa indikator untuk menilai kegiatan peserta didik dalam menerapkan PHBS di sekolah, antara lain:

- a. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun
- b. Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, karena lebih terjamin kebersihannya.
- c. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat, serta menjaga kebersihan jamban.
- d. Olahraga dan aktivitas fisik yang teratur, sehingga meningkatkan kebugaran dan kesehatan peserta didik.
- e. Memberantas jentik nyamuk di sekolah secara rutin
- f. Tidak merokok di sekolah
- g. Membuang sampah pada tempatnya.

Masalah kesehatan yang dihadapi anak usia SMP biasanya berkaitan dengan perilaku beresiko seperti:

- a. Perilaku merokok
- b. Penyalahgunaan NAPZA/ narkotika, psikotropika dan zat adiktif lainnya.
- c. Kehamilan yang tidak diinginkan (KTD)
- d. Abortus yang tidak aman
- e. Infeksi menular seksual (IMS) termasuk HIV /AIDS

- f. Kesehatan reproduksi remaja
- g. Stres dan trauma.

Pada saat pelaksanaan kegiatan, antusias peserta cukup tinggi, hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan peserta terkait dengan materi yang disampaikan tim pelaksana, terutama ketika tanya jawab tentang perilaku yang beresiko di SMP yang terkait dengan kesehatan reproduksi. Kegiatan pengabdian seperti ini sangat penting artinya bagi peserta, karena melalui kegiatan ini mereka dapat memahami berbagai dampak yang mungkin timbul ketika kebersihan diri diabaikan.

### **DOKUMENTASI KEGIATAN**



### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian ini sangat bermanfaat bagi remaja setingkat siswa SMP, sebagai informasi yang terkait dengan perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga mereka dapat langsung menerapkan materi pengabdian, baik di rumah maupun di sekolah tempat mereka

belajar. Pengabdian ini perlu disampaikan pada siswa SMP yang lain agar kebersihan diri serta perilaku hidup bersih dan sehat dapat tercapai dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Maryunani, A. 2013. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Trans Media Info.
- Potter Perry. 2005. *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Proverawati, A. & Rahmawati, E. 2012. *PHBS-Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tarwoto. 2011. *Kebutuhan Dasar Manusia*, Jakarta: EGC.