

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 4 No. 3	Edition: Juni 2024 – September 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 19 Juni 2024	Revised: 14 Juni 2024	Accepted: 12 Juni 2024

SOSIALISASI MENJAGA KEBERSIHAN DIRI (PERSONAL HYGIENE) PADA PANTI ASUHAN ANAK LIORA TERANG

Socialization Of Maintaining Personal Hygiene For Panti Asuhan Anak Liora Terang

Sulasmi¹, Novarianti Marbun², Bunga Rimta Barus³, Diah Pertiwi⁴, & Elysa⁵.

¹Prodi Farmasi

²Institut Kesehatan Deli Husada

e-mail : sulasmistore@gmail.com¹, marbunn03@gmail.com², bungarimtabarus@gmail.com³, Elysa.anggara@gmail.com⁴

ABSTRACT

For kids, maintaining personal hygiene is crucial because they often get sick due to not paying attention to it. Personal hygiene is the practice of preserving the health and sanitation of children for their physical and mental well-being. Personal hygiene knowledge must be acquired at an early age. The aim is that the child's knowledge about personal hygiene will become more mature, so that the child will get used to practicing personal hygiene. Apart from that, to increase knowledge about maintaining cleanliness in everyday life. In the process of internalizing personal hygiene behavior, there are several behaviors such as washing hands, bathing, shampooing (washing hair), brushing teeth, cutting nails, and cleaning ears. Presentations were utilized to conduct this activity, group discussions with orphanage children, and continued by providing education about the value of good personal hygiene and methods for practicing it in everyday life. This activity took place with a total of 21 participants. The personal hygiene material presented, includes: the benefits of maintaining personal hygiene, how to practice proper personal hygiene, including hand cleansing, tooth flossing, bathing, shampooing, cutting nails, changing clothes and not sharing personal items with other people. Apart from that, environmental hygiene material was also presented including: keeping the house clean, such as cleaning the floor of the house, not piling up dirty clothes and always changing bed linen regularly.

Keywords: *personal hygiene, maintaining personal and environmental cleanliness.*

ABSTRAK

Mengabaikan *personal hygiene* sering kali mengakibatkan penyakit pada anak-anak, maka penting bagi mereka untuk mempraktikkannya. Kesehatan fisik dan mental ditingkatkan melalui praktik *personal hygiene*, yang mencakup pemeliharaan sanitasi dan kesehatan anak-anak. Kemahiran dalam *personal hygiene* harus ditanamkan pada anak-anak sejak usia muda; melakukan hal ini akan memungkinkan mereka mengembangkan pemahaman yang lebih maju tentang pentingnya menjaga praktik kebersihan yang baik. Selain itu, untuk meningkatkan pengetahuan tentang menjaga kebersihan dalam kehidupan sehari-hari. Mencuci tangan, mandi, keramas (mencuci rambut), membersihkan gigi, memotong kuku, dan menggosok telinga merupakan komponen dari proses internalisasi praktik *personal hygiene*. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan cara presentasi, diskusi kelompok dengan anak panti asuhan, dan dilanjutkan dengan memberikan edukasi tentang pentingnya *personal hygiene* serta bagaimana mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas ini diikuti oleh total 21 orang. Materi *Personal hygiene* yang dibahas mencakup: manfaat menjaga *personal hygiene*; cara melakukan tingkah laku seperti membersihkan gigi, mandi, mencukur kuku, dan mengganti pakaian, dan tidak menggunakan barang pribadi secara bergantian dengan orang lain, dan pentingnya menjaga kebersihan diri. Selain itu juga disampaikan materi kebersihan lingkungan meliputi: menjaga kebersihan rumah seperti membersihkan lantai rumah, tidak menumpuk pakaian kotor dan selalu mengganti *sprei* secara berkala.

Kata Kunci : *personal hygiene, menjaga kebersihan diri dan lingkungan.*

I. PENDAHULUAN

Praktek *personal hygiene* mencakup pemeliharaan kesehatan dan sanitasi anak-anak untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental mereka. Beberapa perilaku terlibat dalam internalisasi praktik kebersihan diri, antara lain membersihkan tangan, mandi, keramas (mencuci rambut), membersihkan gigi dengan benang, memotong kuku, dan membersihkan telinga. Kebersihan pribadi sangat dipengaruhi oleh perkembangan anak, budaya, lingkungan sosial, keluarga, dan pendidikan, serta persepsi anak terhadap kesehatannya sendiri. Ketika anak-anak menjalani gaya hidup yang menekankan pentingnya kebersihan pribadi, standar praktik tersebut menjadi sangat ketat. Mengabaikan kebersihan pribadi sering kali mengakibatkan penyakit pada anak-anak, sehingga sangat penting bagi mereka untuk menjaga kebersihan dengan baik. Pendidikan higiene perorangan harus dimulai sejak usia muda; tujuannya adalah agar anak mengembangkan pemahaman yang lebih berkembang mengenai kebersihan diri, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan praktik menjaga praktik tersebut. Panti Sosial Anak adalah sebuah Lembaga yang memberikan kemungkinan yang cukup, sesuai, dan menyeluruh bagi perkembangan kepribadian anak terlantar dan anak yatim piatu sesuai harapan generasi mendatang yang memiliki nilai-nilai kebangsaan dan sebagai individu yang terlibat dalam bidang Pembangunan dengan memberi pelayanan bagi anak-anak sebagai pengganti wali atau orang tua mereka (Napitupulu et al., 2021).

Menjaga *personal hygiene* (kebersihan diri) memiliki beberapa manfaat, antara lain menurunkan risiko penyakit, meningkatkan harga diri, dan mempercantik penampilan. Kebiasaan sehat antara lain melindungi kebersihan kulit, rutin membersihkan tangan serta kuku, kerap berganti baju, menghindari penggunaan handuk bersama, serta kerap mengganti sprengi (Mulyani, 2022). Menjaga kebersihan diri dengan baik membantu mengurangi total bakteri yang masuk ke tubuh serta menyebabkan penyakit termasuk infeksi cacing, gangguan pencernaan, serta kondisi gigi dan mulut. Variabel budaya, sosial pribadi atau keluarga, juga pandangan serta wawasan tentang kebersihan diri, semuanya berdampak pada kebersihan diri. Beberapa contoh praktik kebersihan diri yang baik antara lain membersihkan gigi secara menyeluruh serta tepat juga memakai air mengalir serta sabun saat mencuci tangan. Cacingan dapat dihindari dengan menerapkan cara hidup yang bersih dan sehat, termasuk mencuci tangan dengan sabun dan air dan menghindari kontak dengan kotoran. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dapat mengurangi risiko diare sebesar 45%, selain mengurangi penyakit lain termasuk cacingan, infeksi saluran pernafasan, gangguan mata, dan hepatitis. Infeksi cacing, yang sebagian besar disebabkan oleh kebersihan diri yang buruk dan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak, banyak terjadi di Indonesia, mencakup 60% kasus, dengan kelompok usia terbesar adalah usia 5-14 tahun. Karena hanya menggunakan air untuk mencuci tangan tidak akan membunuh bakteri secara efektif, yang terbaik adalah mencuci tangan secara menyeluruh dan benar—yaitu memakai air serta sabun. Anak-anak harus diajarkan untuk mencuci tangan dengan air serta sabun sejak dini agar terhindar dari infeksi seperti cacingan (Asthiningsih & Wijayanti, 2019).

Merawat kebersihan gigi dan mulut adalah aspek lain dari kebersihan pribadi yang baik karena kondisi ini merupakan komponen kesehatan yang tidak dapat dipisahkan secara keseluruhan. Anak-anak menyukai makanan manis, seperti permen, namun makanan tersebut berfungsi sebagai substrat bagi bakteri, yang membuat mereka lebih cenderung mengikis struktur gigi dan berkontribusi terhadap masalah kesehatan mulut dan gigi termasuk gigi berlubang. Khususnya di negara-negara berkembang, karies gigi merupakan salah satu masalah kesehatan mulut dan gigi yang paling umum terjadi di seluruh dunia dimana total kasusnya terus meningkat. Karies gigi paling banyak menyerang anak-anak berusia antara 6 dan 14 tahun ketika mereka berpindah dari gigi susu ke gigi dewasa, karena ini adalah rentang usia yang penting. Alasan ketidaktahuan anak-anak adalah karena mereka sangat bergantung pada orang dewasa untuk memberikan contoh perilaku mulut yang baik dan kebersihan gigi. Penelitian Pariati (2018) mengungkapkan faktor yang membuat karies gigi, yakni kurang menyikat gigi setiap hari, penggunaan sikat gigi yang terlalu kecil dan meninggalkan sisa makanan pada gigi, serta tidak membawa anak ke dokter gigi atau puskesmas pada interval yang dianjurkan.

Hal ini diduga karena orang tua percaya bahwa gigi permanen pada akhirnya akan menggantikan gigi mereka, sehingga pembusukan gigi tidak menjadi masalah (Anggina et al., 2020; Razi et al., 2020).

Demikian pula kesehatan mulut serta gigi anak harus diprioritaskan sejak kecil, terutama pada usia SD, karena inilah waktu yang tepat guna mengembangkan kapasitas motoriknya (Norfai & Rahman, 2017). Karena kerusakan gigi tidak bisa dihindari pada anak-anak, pencegahan penyakit gigi sangat penting untuk menjaga kesehatan mereka secara keseluruhan mampu menghambat perkembangan gigi anak di kemudian hari (Ardayani & Zandroto, 2020). Agar terhindar dari penyakit seperti diare, cacangan, dan gigi berlubang, anak diharapkan bisa menjaga dirinya sendiri. Sebelum makan, setelah buang air kecil, dan setelah bermain, cuci tangan dengan sabun dan air mengalir merupakan salah satu strategi untuk membantu anak menyesuaikan perilakunya dan terhindar dari infeksi cacing. Perilaku anak dapat diubah untuk menghindari karies gigi dengan menyikat gigi secara konsisten dua kali sehari pada waktu yang tepat, yaitu sebelum tidur dan setelah sarapan (Ardayani & Zandroto, 2020). Derajat kemandirian seorang anak menentukan kemampuannya dalam perawatan diri, kebersihan, dan pemeliharaan kesehatan, yang kesemuanya sangat bergantung pada dukungan orang tua (Arianru, 2019; Razi et al., 2020).

Panti asuhan adalah salah satu jenis organisasi kesejahteraan sosial yang bertugas memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan sosial anak asuh dengan menawarkan layanan pengganti. Hal ini memastikan anak-anak memiliki banyak peluang untuk tumbuh menjadi orang yang diharapkan dari mereka. Anak-anak di panti asuhan tidak mendapatkan pengawasan orang tua karena tidak diawasi oleh orang tuanya atau karena tempat tinggalnya jauh dari orang tua. Terkait kesehatan mulut dan kebersihan diri (*personal hygiene*), mereka memerlukan edukasi dan pengarahan. Secara umum, anak-anak kurang memperhatikan kebersihan mulut dan gigi. Masalah kesehatan anak di masa depan mungkin diakibatkan oleh hal ini, termasuk gigi berlubang, diare, dan penyakit lainnya. Meningkatkan kesadaran mengenai kebersihan pribadi sangatlah penting karena hal ini akan meningkatkan praktik kebersihan, meningkatkan hasil kesehatan, dan menghentikan penyebaran penyakit seperti gigi berlubang dan infeksi cacing (Susanty & Yusdiana, 2022).

1. METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dijalankan pada Selasa, 7 Mei 2024, pukul 14.00 WIB yang berlokasi di Yayasan Panti Asuhan Anak Liora Terang yang beralamat di Jln. Tembakau raya No.5 Perumnas Simalingkar. Adapun metode yang dilakukan pada pelaksanaan kegiatan ini adalah metode dengan cara presentasi, diskusi kelompok dengan anak panti asuhan, dan dilanjutkan dengan memberikan edukasi tentang pentingnya *personal hygiene* serta bagaimana mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari. Adapun pelaksanaan dari aktivitas ini dipaparkan sebagai berikut:

1. Survey lokasi dilakukan agar mengetahui situasi di Panti Asuhan Anak Liora Terang.
2. Penetapan waktu pelaksanaan dari aktivitas yang dilaksanakan ditetapkan bersama.
3. Menyiapkan berkas serta perbekalan untuk aktivitas pengabdian masyarakat telah direncanakan serta diselenggarakan dengan bantuan anggota tim yang diperlukan.
4. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Panti Asuhan Anak Liora Terang. Adapun peserta dari kegiatan ini adalah seluruh anak Panti Asuhan, dengan langkah sebagai berikut:
 - a. Sebelum presentasi dimulai, tim penyuluh mengajak anak panti untuk bernyanyi dengan tujuan mencairkan suasana dan juga sebagai tahap pengenalan kepada anak-anak panti.
 - b. Kegiatan yang selanjutnya yaitu diskusi kelompok mengenai *personal hygiene*.
 - c. Aktivitas ini selanjutnya presentasi terkait kebersihan diri, apa saja alat yang dipakai guna membersihkan diri, cara penggunaan alat dan bagaimana cara membersihkan diri yang benar dan tepat.
 - d. Praktik mencuci tangan, praktik gosok gigi.
 - e. Lalu aktivitas dilanjutkan dengan games yang telah disiapkan oleh penyuluh.

- f. Pemberian sembako, alat alat untuk kebersihan, hasil donasi, dan penyerahan sertifikat kepada pengurus Panti Asuhan.

2. HASIL

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dijalankan bersama anak-anak asuh yang berada di Panti Asuhan Liora Terang, Jl. Tembakau Raya Perumnas Simalingkar. Kegiatan ini berlangsung dengan total peserta sejumlah 21 orang. Materi *Personal hygiene* yang dibahas mencakup: manfaat menjaga kebersihan diri, tips menjaga kebersihan diri, dan nasehat dalam melakukannya, antara lain mengganti pakaian, memotong kuku, mandi, keramas, mencuci tangan, dan menghindari berbagi barang pribadi dengan orang lain. Selain itu juga disampaikan materi kebersihan lingkungan meliputi: menjaga kebersihan rumah seperti membersihkan lantai rumah, tidak menumpuk pakaian kotor dan selalu mengganti *sprei* secara berkala.

Gambar 1. Penyampaian Edukasi Dan Dipraktikkan Langsung Oleh Anak-Anak Panti Asuhan Liora Terang



Setelah dilakukannya aktivitas ini anak-anak Panti Asuhan Liora Terang menunjukkan adanya peningkatan yang baik terutama pada saat praktek mencuci tangan dan menggosok gigi yang benar. Anak-anak begitu semangat untuk mempraktekkan materi yang dipaparkan oleh pemateri. Hal ini membuktikan bahwa anak-anak Panti Asuhan Liora Terang mampu menyerap edukasi yang telah disampaikan oleh pemateri.

3. PEMBAHASAN

Dengan meningkatkan informasi, mengubah sikap, dan mengembangkan keterampilan yang terkait langsung dengan menjalani hidup yang lebih sehat, tujuan pendidikan kesehatan melalui pendidikan kebersihan diri adalah untuk meningkatkan perilaku anak. Diharapkan bahwa mereka yang menerima terapi akan berhasil menerapkan penyesuaian ini dalam kehidupan mereka. setiap hari (Nurmala dkk, 2018). Pengaruh sikap dan pengetahuan terhadap implementasi cukup signifikan. Pada *Personal hygiene* dikehidupan sehari-hari. Pengetahuan ialah faktor penting dalam menentukan bagaimana seseorang akan berperilaku maka dari itu penyuluhan ini dilakukan untuk terlebih dahulu meningkatkan pengetahuan anak-anak asuh pada Panti Asuhan Liora Terang, dimana pengetahuan atau materi yang sampaikan mempergunakan teknik ceramah serta tanya jawab juga praktek langsung teknik membersihkan gigi dan mencuci tangan dengan benar.

Menjaga kebersihan pribadi sangat penting untuk menjalani gaya hidup sehat dan untuk mencegah serta mengobati penyakit. Karena mereka dapat dengan mudah memperoleh dan mengasimilasi informasi kesehatan serta menyebarkannya kepada orang lain di sekitar mereka, anak-anak berada pada tahap perkembangan yang menjadikan mereka kandidat ideal untuk mendapatkan pengajaran semacam ini (Soleymani, 2017). Mengembangkan kebiasaan kebersihan pribadi yang baik adalah salah satu strategi paling sederhana untuk tetap sehat.

Kebiasaan, pengetahuan, dan sikap kebersihan diri yang buruk—seperti tidak mencuci tangan—memiliki dampak buruk terhadap perkembangan jangka panjang anak-anak karena berkontribusi secara signifikan terhadap tingginya prevalensi penyakit menular (Ghanim *et al*, 2016). Khusus bagi anak usia dini di sekolah dasar, pendidikan cuci tangan cukup bermanfaat dalam mengurangi penyakit menular. Salah satu aspek terpenting dalam manajemen infeksi adalah kebersihan tangan. Siklus penularan dapat diputus dan risikonya dapat dikurangi sebesar 6% hingga 44% dengan mencuci tangan yang benar menurut penelitian tentang pengaruh mencuci tangan terhadap kejadian infeksi saluran pernafasan (Chen *et al* 2020).

Informasi juga berperan dalam mempengaruhi pandangan anak. Dengan meningkatkan kesehatan di sekolah, anak-anak akan semakin terbantu dalam mengembangkan nilai-nilai hidup bersih dan sehat serta menjadi siswa masa depan. Namun demikian, beberapa penelitian mengklaim bahwa rutinitas sehari-hari, bukan perubahan langsung dalam praktik kebersihan pribadi yang tepat, adalah cara untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap positif dalam mempengaruhi perilaku Masyarakat (Nurhayati & Wuri, 2020). Oleh karena itu, lebih banyak upaya harus dilakukan untuk mempromosikan penggunaan kebersihan pribadi dalam aktivitas sehari-hari.

4. KESIMPULAN

- a. Anak panti asuhan Liora Terang mengetahui dampak negatif dari perilaku tidak menjaga kebersihan diri
- b. Peningkatkan pengetahuan anak tentang perilaku menjaga kebersihan diri.
- c. Anak panti asuhan Liora Terang dapat menerapkan perilaku menjaga kebersihan diri (*personal hygiene*).

DAFTAR PUSTAKA

- B. Sudjana, I. Afriandi, J. T. B. Djais, P. / Hasan, S. General, and H. Bandung, "Correlation of Personal Hygiene Knowledge, Attitude and Practices among School Children in Sumedang, Indonesia," *Althea Med. J.*, vol. 3, no. 4, pp. 549–555, 2016, doi: 10.15850/AMJ.V3N4.937
- M. Ghanim, N. Dash, B. Abdullah, H. Issa, R. Albarazi, and Z. Al Saheli, "Knowledge and Practice of Personal Hygiene among Primary School Students in Sharjah-UAE," *Artic. J. Heal. Sci.*, vol. 6, no. 5, pp. 67–73, 2016, doi: 10.5923/j.health.20160605.01.
- M. R. Soleymani, S. Hemmati, H. Ashrafi-Rizi, and L. Shahrzadi, "Comparison of the effects of storytelling and creative drama methods on children's awareness about personal hygiene," *J. Educ. Health Promot.*, vol. 6, no. 1, p. 82, 2017, doi: 10.4103/JEHP.JEHP_56_16
- Mulyani, W. (2022). Penyuluhan Personal Hygiene Untuk Meningkatkan Kesehatan Kulit Anak-Anak Panti Asuhan Hikmah Rumbai Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(06), 519–522.
- Napitupulu, M., Napitupulu, N. F., & Haslinah. (2021). Peningkatan Pengetahuan Personal Hygiene dengan Metode Penyuluhan Kesehatan pada Anak Asrama Panti Asuhan Ujunggurap Padangsidempuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AuFa (JPMA)*, 3(3), 157–162. <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/view/563>
- Nurmala, F. Rahman, A. Nugroho, N. Erliyani, N. Laily, and V. Anhar, *Promosi Kesehatan*. Surabaya: Airlangga University Press. Hal 2-3, 2018, doi: <https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku%20Promosi%20Kesehatan.pdf>
- R. Nurhayati and S. Wuri, "Personal Hygiene Practices in 5th Grade Elementary School Students," *J. Heal. Educ.*, vol. 5, no. 2, pp. 94–100, Sep. 2020, doi: 10.15294/JHE.V5I2.30384.
- Susanty, E., & Yusdiana, Y. (2022). Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Anak di Panti Asuhan Baiturrahmah Kampar. *Abdi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 211–216. <https://doi.org/10.24036/abdi.v4i1.223>
- X. Chen, L. Ran, Q. Liu, Q. Hu, X. Du, and X. Tan, "Hand Hygiene, Mask-Wearing Behaviors and Its Associated Factors during the COVID-19 Epidemic: A Cross-Sectional Study among Primary School Students in Wuhan, China," *Int. J. Environ. Res. Public Heal.* 2020, Vol. 17, Page 2893, vol. 17, no. 8, p. 2893, Apr. 2020, doi: 10.3390/IJERPH17082893