

LAPORAN
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
"KEBERSIHAN DIRI PRIBADI PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR
LABORATORIUM UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO"



KETUA TIM

dr. Nanang Roswita Paramata, M.Kes

NIP. 197710282008122003

Anggota Tim

dr. Elvie Febriani Dungga, M.Kes

Ns. Ika Wulansari, M.Kep, Sp.Kep.Mat

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
TAHUN 2019

USULAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

Judul :

" Kebersihan Diri Pribadi Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Laboratorium Universitas Negeri Gorontalo"

1. Pendahuluan

Kebersihan merupakan hal yang penting, karena kebersihan dipengaruhi oleh nilai-nilai individu dan kebiasaan yang dapat mempengaruhi kesehatan dan psikologis seseorang. Diperlukan pembinaan kesehatan pada anak-anak sekolah baik jasmani, rohani, dan sosial sebab anak-anak merupakan investasi untuk negara dan bangsa.

Anak merupakan aset terpenting dalam tercapainya keberhasilan suatu negara, karena anak adalah generasi penerus bangsa selanjutnya. Diperlukan perhatian dan peningkatan pendidikan kemampuan hidup sehat mengenai kebersihan pada setiap anak untuk menghasilkan generasi penerus yang tumbuh sehat maupun berkembang secara harmonis dan optimal sehingga bisa meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas.

Kualitas sumber daya manusia mampu tercipta dimulai dari pengawasan kesehatan sejak anak usia sekolah dasar, sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas. Anak belajar dan diajar oleh lingkungan mengenai tingkah laku yang baik dan tidak baik, lingkungan meliputi orang tua, guru, dan teman-temannya.

Peningkatan kualitas anak salah satunya ditentukan oleh penanaman perilaku kesehatan anak sejak dini. Perilaku anak sekolah akan mempengaruhi prestasi belajar dan masa depan anak. Kebiasaan yang mempengaruhi perilaku kesehatan pada anak antara lain : pola sarapan anak,

kebiasaan mencuci tangan, kebersihan telinga, kebersihan kulit, kebersihan kuku, kebersihan rambut, mandi, dan kebiasaan anak untuk jajan ditempat sembarangan dengan jajanan yang rata-rata tidak sehat untuk dikonsumsi oleh anak-anak.

Menjaga kebersihan tangan, kuku dan kaki merupakan salah satu aspek dalam mempertahankan kesehatan sehingga kuku, tangan dan kaki harus dijaga kebersihannya. Kuman penyakit berasal dari kuku, tangan, kaki yang kotor. Kuku, tangan dan kaki yang kotor membawa bibit penyakit. Bibit penyakit dan telur cacing yang menempel pada tangan dan kuku yang kotor dapat tertelan oleh seseorang. Mencuci tangan menggunakan sabun penting dilakukan oleh anak untuk mencegah resiko penyakit.

Hygiene merupakan suatu pencegahan penyakit yang menitikberatkan pada usaha kesehatan perseorangan beserta lingkungan. *Personal Hygiene* yang tidak baik dapat menyebabkan timbulnya penyakit seperti penyakit infeksi. Salah satu tanda dari penyakit infeksi ini adalah nafsu makan berkurang sehingga menderita kurang gizi. Keadaan kurang gizi merupakan salah satu faktor penyebab mudahnya seseorang terkena penyakit infeksi karena sistem kekebalan tubuh seseorang melemah. Faktor yang mempengaruhi penyakit infeksi bisa disebabkan oleh makanan yang berupa makanan basi, beracun, alergi terhadap makanan, makanan yang terkontaminasi bakteri/kuman sehingga diperlukan personal hygiene untuk mengurangi kejadian penyakit infeksi.

Dipandang dari segi kesehatan lingkungan, pengaruh makanan terhadap kesehatan sangat besar karena makanan dan minuman dapat berperan sebagai *vector agen* penyakit yang ditularkan melalui makanan yang disebut *food borne disease* (penyakit bawaan makanan). Tipe penyakit yang dapat menyerang manusia berkaitan dengan makanan yaitu *food infection* yaitu suatu gejala penyakit yang muncul akibat mikroorganisme yang masuk dan berkembangbiak dalam tubuh manusia (usus)

melalui makanan yang dikonsumsi dan *food intoxication* yaitu gejala penyakit yang muncul akibat mengonsumsi racun yang ada dalam makanan. Tidak hanya status gizi yang mempengaruhi kesehatan seseorang, tetapi status kesehatan juga mempengaruhi gizi.

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) dalam Putra (2014), setiap tahun terdapat 100.000 anak Indonesia yang meninggal akibat diare sedangkan dari data pada tahun 2012 didapatkan bahwa diantara 1000 penduduk terdapat 300 orang anak yang terjangkit penyakit diare.

Berdasarkan data dari Depkes RI tahun 2010 dalam Puspitaningrum (2012) kejadian prevalensi kasus penyakit caceng pada anak SD sebanyak 24,1. Berdasarkan hasil survei penyakit caceng oleh Ditjen Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan (P2PL) Departemen Kesehatan tahun 2009 menyebutkan 31,8 persen siswa sekolah dasar mengalami penyakit caceng. Hasil penelitian yang dilakukan Yayasan Kusuma Buana dan PT Merck Tbk di 210 sekolah dasar (SD) di Jakarta, Bogor, Tangerang, dan Bekasi pada Februari 2009 lalu menunjukkan hampir 34,7 persen anak kelas 1 dan 2 SD mengalami anemia.

Menurut hasil Riskesdas (2013), indikator *personal hygiene* dalam mencuci tangan dengan benar untuk wilayah Jawa Tengah mendapat persentase 49,5 persen. Perlunya pengetahuan dan pengajaran kepada anak-anak agar *personal hygiene* terjaga dengan mencuci tangan dengan benar dan bisa dipraktekkan dimanapun anak-anak berada, sebelum maupun sesudah makan.

2. Perumusan Masalah

Berdasarkan analisis angka kejadian penyakit infeksi yang diakibatkan oleh *personal hygiene* yang tidak baik semakin meningkat, maka secara umum permasalahan yang ada pada siswa sekolah dasar adalah bahwa masih rendahnya kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

3. Tinjauan Pustaka

A. Definisi

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani, yaitu *personal* yang artinya perorangan dan *hygiene* berarti sehat. Kebersihan perorangan adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Tarwoto & Wartonah, 2011).

B. Macam-Macam Tindakan Personal Hygiene

Kebersihan diri atau *personal hygiene* merupakan suatu pengetahuan dan usaha kesehatan perorangan dengan cara menjaga kebersihan diri. Kebersihan diri mencakup kebersihan kulit, tangan dan kaki, kuku, rambut, mulut dan gigi, hidung, mata, telinga, pakaian dan kebersihan tangan dan kaki sesudah buang air besar dan air kecil (Siswanto, 2010).

1. Kebersihan Kulit

Adapun tindakan yang dapat menjaga kebersihan kulit adalah:

a. Mandi Pakai Air Bersih

Kebersihan kulit dan badan harus dijaga dengan mandi pakai sabun dan air bersih. Kulit adalah salah satu bagian tubuh yang penting. Kulit melindungi tubuh dari infeksi dan benturan dari benda-benda tumpul yang membahayakan bagian dalam dari tubuh. Menjaga kesehatan kulit atau fungsi kulit dengan mandi pakai sabun dan air bersih paling sedikit 2 kali sehari. Badan digosok-gosok sehingga badan tidak berdaki. Tidak mandi dengan air kotor seperti mandi di sungai, kolam dan sebagainya. Mandi dengan air kotor membuat badan kotor, menimbulkan gatal-gatal, penyakit kulit, diare dan lain sebagainya.

b. Memakai Baju Bersih

Memakai baju bersih badan terasa nyaman dan enak, terlindung dari berbagai infeksi penyakit. Pakaian memberi pengaruh pada kulit. Kulit terlindung dari gesekan, tekanan, menimbulkan panas dan dalam skala tertentu dapat menahan radiasi. Dengan memakai pakaian dapat menimbulkan kehangatan tubuh. Baju atau rok dan celana harus dijaga kebersihannya. Berganti pakaian minimal 1 kali setiap hari dan tidak tukar menukar pakaian dengan anak atau orang lain. Mencuci segera pakaian yang kotor dengan air bersih dan sabun, serta bilas sampai bersih.

2. Kebersihan Tangan, Kuku dan Kaki

Menjaga kebersihan tangan, kuku dan kaki merupakan salah satu aspek penting dalam mempertahankan kesehatan badan perorangan. Oleh karena itu, tangan, kuku dan kaki harus dijaga kebersihannya. Kuman penyakit dapat terbawa melalui tangan, kuku dan kaki yang kotor. Tangan, kaki dan kuku yang kotor membawa bibit penyakit. Bibit penyakit dan telur cacing yang mungkin ada dalam tangan atau kuku yang kotor ikut tertelan dan masuk ke dalam tubuh.

a. Kebersihan Tangan dan Kuku

Menjaga kebersihan kuku dan kaki dengan tangan:

1) Mencuci tangan, kuku dan kaki pakai sabun. Mencuci tangan pakai sabun dilakukan sebelum makan, setelah dari WC, setelah bepergian atau bekerja, setelah bermain, setelah memegang atau merawat binatang dan setelah memegang uang.

2) Memakai sandal atau sepatu. Kuku tangan dan kaki harus sering dibersihkan dan dibiasakan untuk beralas kaki (sandal, sepatu). Kuku selalu bersih dan dipotong pendek. Jika mencuci tangan, tidak terlalu lama dan tidak main air.

3) Menjaga kebersihan kuku dengan memotong pendek kuku.

b. Cuci Tangan Pakai Sabun

Mencuci tangan pakai sabun yang tepat mengurangi risiko diare, flu burung, pneumonia dan penyakit yang lain. Mencuci tangan sangat efektif untuk mencegah penyakit-penyakit tersebut. Mencuci tangan pakai sabun dapat mengurangi risiko diare di antara anak-anak lima tahun kebawah hingga 45% dan mengurangi kejadian pneumonia hingga 50%. Sebagian besar masyarakat mengetahui akan pentingnya mencuci tangan pakai sabun, namun dalam kenyataannya masih sangat sedikit, hanya 5% yang tahu bagaimana cara melakukannya dengan benar. Mencuci tangan pakai sabun cukup paling lama 2 menit saja. Motto "*cukup 2 menit saja*" menunjukkan untuk cuci tangan tidak memerlukan waktu lama tetapi memiliki dampak besar terhadap pencegahan penyakit menular.

c. Kebersihan Kaki

Mencuci kaki secara teratur. Di tempat yang kotor harus memakai alas kaki atau sepatu. Kaki perlu dilatih berjalan tanpa alas kaki atau sepatu di lantai yang bersih. Kuku kaki dijaga kebersihannya. Kuku kaki dipotong pendek dan selalu dibersihkan.

3. Kebersihan mulut dan gigi

Menjaga kebersihan mulut dan gigi dapat dilakukan dengan melalui berbagai cara. Menghindari kebiasaan buruk seperti menggigit-gigit sesuatu tanpa sadar (menggigit-gigit jari/ kuku, pensil, mengerut-ngerutkan gigi dan lain-lain), serta menghindari bernafas melalui mulut. Menjaga kebersihan mulut dan gigi dilakukan dengan menggosok gigi dengan air bersih atau matang dengan sikat gigi dan pakai pasta atau odol secara teratur setiap selesai makan dan pada waktu akan tidur. Kebersihan mulut dan gigi yang kurang akan menimbulkan

adanya bakteribakteri yang akan mempermudah terjadinya peradangan pada gusi, gigi berlubang, dan bau mulut yang tidak sedap.

4. Kebersihan Hidung Telinga dan Mata

Hidung, telinga dan mata mengeluarkan kotoran. Hidung, telinga dan mata harus dijaga kebersihannya. Hidung dan telinga pada saat mandi selalu dibersihkan. Menutup hidung dan mulut saat bersin dan saat melewati jalan berdebu. Tidak suka pegang-pegang atau mengusap-usap mata, mengkorek-korek telinga dan hidung. Hidung sebagai salah satu dari pancaindra yaitu sebagai indra penciuman. Kebersihan hidung perlu dijaga agar tetap berfungsi dengan baik (tidak mampet) dan tetap memiliki daya penciuman yang baik. Telinga sebagai salah satu dari pancaindra yaitu indra pendengaran. Telinga perlu dijaga kebersihannya agar tetap memiliki daya dengar yang baik.

5. Kebersihan rambut

Rambut adalah bagian tubuh yang harus dijaga kebersihannya. Rambut mempunyai fungsi perlindungan dari panas dan proteksi kepala. Menjaga kebersihan rambut dengan mencuci rambut secara teratur paling sedikit 2 kali dalam seminggu atau setiap rambut kotor dengan air bersih dan menggunakan sabun atau sampho pencuci rambut. Rambut selalu disisir rapi. Rambut yang bersih terbebas dari kuman, kutu atau ketombe. Kulit kepala terasa nyaman serta memperlancar peredaran darah dibawah kulit. Gangguan rambut berupa ketombe dan kutu jika rambut tidak dijaga kebersihannya.

C. Tujuan Perawatan Personal Hygiene

1. Meningkatkan derajat kesehatan seseorang
2. Memelihara kebersihan diri seseorang

3. Memperbaiki personal hygiene
4. Pencegahan penyakit
5. Meningkatkan percaya diri seseorang
6. Menciptakan keindahan (Tarwoto dan Wartonah, 2011).

D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Personal Hygiene

1. Citra Tubuh

Penampilan umum seseorang dapat menggambarkan pentingnya *hygiene* pada orang tersebut. Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya (Potter & Perry, 2005).

Gambaran individu terhadap dirinya sangat mempengaruhi kebersihan diri misalnya karena ada perubahan fisik sehingga individu tidak peduli terhadap kebersihannya (Tarwoto dan Wartonah, 2011).

2. Praktik Sosial

Kelompok-kelompok sosial dapat mempengaruhi praktek *hygiene* pribadi. Selama masa kanak-kanak, anak-anak mendapatkan praktik *hygiene* dari orang tua mereka. Kebiasaan keluarga, jumlah orang dirumah, dan ketersediaan air panas atau air mengalir merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi perawatan kebersihan (Potter & Perry, 2005). Anak-anak yang selalu dimanja dalam kebersihan diri, maka kemungkinan akan terjadi perubahan pola *personal hygiene* (Tarwoto dan Wartonah, 2011).

3. Status Sosial Ekonomi

Sumber daya ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkat praktik kebersihan yang digunakan (Potter & Perry, 2005). *Personal hygiene* memerlukan alat dan bahan seperti

sabun, pasta gigi, sikat gigi, sampo, alat-alat mandi yang semuanya memerlukan uang untuk menyediakannya (Tarwoto dan Wartonah, 2011).

4. Pengetahuan

Pengetahuan tentang pentingnya *hygiene* dan implikasinya bagi kesehatan mempengaruhi praktik *hygiene*, karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Misalnya pada pasien penderita diabetes militus ia harus selalu menjaga kebersihan kakinya (Tarwoto dan Wartonah, 2011).

5. Variabel Kebudayaan

Kepercayaan kebudayaan dan nilai pribadi mempengaruhi perawatan *hygiene*. Orang dari latar kebudayaan yang berbeda mengikuti praktik perawatan diri yang berbeda. Di sebagian masyarakat, apabila individu sakit tertentu maka tidak boleh dimandikan.

6. Kebiasaan Seseorang

Setiap individu mempunyai pilihan kapan untuk mandi, bercukur dan melakukan perawatan rambut. Ada kebiasaan orang yang menggunakan produk tertentu dalam perawatan diri, seperti penggunaan sabun, sampo dll (Tarwoto dan Wartonah, 2011).

7. Kondisi Fisik

Pada keadaan sakit, tentu kemampuan untuk merawat diri berkurang dan perlu bantuan untuk melakukannya (Potter & Perry, 2005).

E. Dampak yang Sering Timbul pada Masalah Personal Hygiene

Kebersihan diri sangatlah penting dalam kehidupan anak. Kebersihan diri yang terjaga dengan baik akan membuat anak menjadi sehat, dan terhindar dari berbagai macam penyakit.

Berikut ini adalah dampak yang ditimbulkan jika anak tidak menjaga kebersihan diri dengan baik (Tarwoto & Wartonah, 2011) :

1. Dampak Fisik

Banyak gangguan kesehatan yang diderita seseorang karena tidak terpelihara kebersihan perorangan dengan baik. Gangguan fisik yang sering terjadi adalah gangguan integritas kulit, gangguan membran mukosa mulut, infeksi pada mata dan telinga, dan 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, aktualisasi diri, dan gangguan interaksi sosial (Tarwoto & Wartonah. 2011).

4. Manfaat Kegiatan

1. Menambah wawasan tentang Kebersihan diri (*personal hygiene*) pada siswa Sekolah Dasar .
2. Mengurangi angka kejadian penyakit-penyakit infeksi pada siswa Sekolah Dasar.

5. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan dalam pengabdian ini adalah Siswa Kelas V Sekolah Dasar Laboratorium Universitas Negeri Gorontalo

6. Metode Kegiatan

Metode kegiatan yang dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kepada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Laboratorium Universitas Negeri Gorontalo

7. Keterkaitan

Lembaga pelaksana kegiatan ini adalah Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Khalayak sasaran adalah Siswa Kelas V Sekolah Dasar Laboratorium Universitas Negeri Gorontalo.

Kegiatan ini merupakan kesempatan bagi pihak Universitas Negeri Gorontalo dalam melaksanakan pengabdian masyarakat sebagai salah satu bentuk kegiatan tridharma perguruan tinggi. Bagi khalayak sasaran, pelaksanaan program ini akan sangat bermanfaat untuk siswa Sekolah Dasar dalam mencegah terjadinya penyakit-penyakit infeksi.

8. Rancangan Evaluasi

Evaluasi diberikan setelah dilakukan penyuluhan.

9. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Waktu pelaksanaan : dilaksanakan pada tanggal 3 Oktober 2019 selama 1 hari.

Tempat pelaksanaan : Sekolah Dasar Laboratorium Universitas Negeri Gorontalo.

10. Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berupa Penyuluhan pada siswa kelas V Sekolah Dasar Laboratorium Universitas Negeri Gorontalo oleh dr. Nanang Roswita Paramata, M.Kes, dr. Elvie Febriani Dunga, M.Kes, dan Ns. Ika Wulansari, M.Kep, Sp.Kep.Mat yang diikuti oleh siswa kelas V sebanyak 19 orang dengan didampingi oleh 1 orang wali kelas V.

**DAFTAR HADIR PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
"KEBERSIHAN DIRI PRIBADI PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR
LABORATORIUM UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO"**

No.	Nama	Ttd
1	ABDUL Rahim MALIK	<i>Amal</i>
2.	Rizky Maulana Yusuf Bika	<i>Zhu</i>
3.	Aditya Putra Winata Gobel	<i>dy</i>
4	ASYRAF Zahidul Ubaid biki	<i>Alm</i>
5.	almira syafari lahay	<i>ma:</i>
6	Salsah Bilah Mulahid Putri ceEini	<i>Sy</i>
7.	afira dwi patri humolango	<i>Fia.</i>
8	Maharani Rumampok.	<i>Rani</i>
9	Radhya Faribi sunge	<i>lnr</i>
10	syazwi absanul Salam	<i>Syaz</i>
11	MUH. AQILAH	<i>Aqil</i>
12	Moh Rizky F daud	<i>Rumz-</i>
13	Rezza alifan palo	<i>Rumz</i>
14	Aqila zulalcha Dunga	<i>Aq.</i>
15	darisha Putri lipulo	<i>leha:</i>

DOKUMENTASI KEGIATAN PENGABDIAN





