

Peningkatan Pengetahuan *Personal hygiene* Remaja melalui Program Pelatihan di Pahang Malaysia

Tri Wahyuni Sukesi^{1*} Vera Yuli Erviana² Joya Retno Palupi³ Risnaida Ratri Andini⁴

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, DIY, Indonesia^{1,3,4}

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, DIY, Indonesia²

Email: yunisukesi.fkmuad@gmail.com¹

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Kebangsaan Tengku Afzan Pahang Malaysia, sebagai upaya strategis untuk bekerjasama lintas negara dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya kemampuan remaja dalam menjalankan praktik kebersihan pribadi secara konsisten. Strategi intervensi yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, kegiatan praktik langsung, serta penguatan pemahaman melalui diskusi terarah. Evaluasi berbasis pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan signifikan sebesar 10,1 poin dengan hasil uji statistik $p = 0,000$. Program ini turut berkontribusi terhadap pencapaian tujuan SDG's poin ke-3 dan ke-4, serta model kegiatan ini dapat dijadikan rujukan dalam pelaksanaan pengabdian yang bersifat lintas negara dan berbasis edukasi remaja.

Kata Kunci: Remaja, Edukasi, Pengetahuan, Pelatihan, *Personal Hygiene*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Kesehatan remaja menjadi salah satu indikator penting dalam pembangunan masyarakat yang berkelanjutan. Salah satu aspek yang berperan besar dalam menjaga kesehatan remaja adalah praktik *personal hygiene* sejak dini. Di beberapa wilayah, terutama daerah marginal, praktik kebersihan pribadi masih kurang diperhatikan, baik karena keterbatasan pengetahuan maupun akses edukasi. Sekolah Menengah Kebangsaan Tengku Afzan, yang berlokasi di Pahang, Malaysia, merupakan institusi pendidikan dasar yang berada di kawasan semi-perkotaan dengan latar belakang masyarakat agraris dan budaya lokal yang kuat. Meskipun demikian, kesadaran terhadap pentingnya praktik kebersihan pribadi belum sepenuhnya terbentuk, khususnya di kalangan siswa sekolah dasar. Kondisi ini memunculkan kebutuhan akan intervensi edukatif yang mampu mendorong perubahan perilaku secara positif dan berkelanjutan. Berbagai studi terdahulu menunjukkan bahwa intervensi edukasi *personal hygiene* dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku bersih pada remaja. Raghupathi dan Raghupathi (2020) menegaskan hubungan antara pendidikan dan kesehatan, termasuk dalam pembentukan kebiasaan hidup bersih. Sinurat et al. (2023) juga menyoroti efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pemahaman remaja sekolah dasar terhadap praktik *personal hygiene*. Namun, pelaksanaan program edukasi hygiene berbasis lintas negara masih tergolong terbatas, terlebih yang mengintegrasikan pendekatan budaya dan nilai spiritual. Program pengabdian ini memiliki keunikan dengan menggabungkan aspek edukatif, religiusitas melalui nilai-nilai Al-Islam, serta pendekatan partisipatif di lingkungan internasional. Dengan demikian, terdapat gap yang ingin diisi, yakni kurangnya praktik pengabdian lintas negara dalam konteks kesehatan remaja yang melibatkan pendekatan interdisipliner dan nilai-nilai lokal. Pengabdian masyarakat ini berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan *personal hygiene* remaja di Sekolah Menengah Kebangsaan

Tengku Afzan Pahang, Malaysia, serta mengevaluasi efektivitas intervensi edukatif yang diterapkan.

METODE

Metode yang digunakan adalah dengan pelatihan dimana dilakukan pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan pelatihan. Subjek kegiatan adalah siswa Sekolah Menengah Kebangsaan Tengku Afzan, Pahang, Malaysia, yang merupakan peserta aktif dalam program pengabdian masyarakat ini. Metode pelaksanaan terdiri atas tiga tahapan utama: ceramah, diskusi interaktif, dan praktik langsung terkait *personal hygiene* seperti mencuci tangan, menyikat gigi, mandi yang benar, serta edukasi menjaga kebersihan diri saat menstruasi untuk peserta perempuan. Data dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi, serta *pretest* dan *posttest* untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Evaluasi dilakukan terhadap 40 peserta remaja yang aktif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Hasil tes dianalisis menggunakan pendekatan statistik deskriptif dengan menghitung selisih nilai *pretest* dan *posttest*, serta pengujian menggunakan uji t berpasangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilakukan dalam dua hari, dimulai dengan penyampaian materi melalui ceramah dan diskusi kelompok kecil. Setelah itu, remaja melakukan praktik mencuci tangan, menyikat gigi, serta simulasi menjaga kebersihan tubuh. Pada akhir kegiatan dilakukan *posttest*. Dokumentasi visual berikut ini merepresentasikan aktivitas yang dilaksanakan selama program berlangsung:



Gambar 1. Pelatihan dan Praktik *Personal Hygiene*



Gambar 2. Pelatihan Menjaga Kebersihan Pribadi dan Lingkungan

Hasil dari pemberian edukasi mengenai *personal hygiene* kepada siswa di Sekolah Menengah Kebangsaan Tengku Afzan Pahang Malaysia adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Rata-rata Nilai Pretest dan Posttest Remaja

Keterangan	Rata-Rata	Selisih	p-Value
Pre Test	62.10	16.55	0.000
Post Test	72.20		

Berdasarkan Tabel 1. Analisis hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan nilai pengetahuan peserta secara signifikan setelah kegiatan intervensi dilakukan. Rata-rata nilai sebelum edukasi berada pada angka 62,10, sedangkan setelah program dilaksanakan, nilai tersebut meningkat menjadi 72,20. Selisih rata-rata sebesar 10,1 poin ini didukung oleh hasil uji statistik dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$, yang lebih kecil dari batas kepercayaan 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa perbedaan yang terjadi bukan disebabkan oleh faktor kebetulan. Hasil tersebut mencerminkan efektivitas pendekatan edukasi berbasis praktik langsung yang diterapkan dalam program ini, yang secara nyata mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai konsep dan kebiasaan kebersihan pribadi. Kegiatan ini juga mencerminkan kontribusi terhadap SDGs poin 3 dan 4 serta mendukung peningkatan kesadaran tentang *personal hygiene* dalam proses pembelajaran.

Pembahasan

Hasil temuan dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang bersifat partisipatif mampu memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pemahaman siswa dalam memahami *personal hygiene*. Pendekatan ini mencerminkan prinsip pembelajaran konstruktivistik, di mana keterlibatan aktif peserta dianggap sebagai kunci dalam membangun pemahaman yang bermakna. Kegiatan praktik langsung seperti mencuci tangan dan menyikat gigi memungkinkan siswa memperoleh pengalaman konkret yang memperkuat pemahaman untuk dapat merubah perilaku menjadi lebih baik. Pengenalan *personal hygiene* secara edukatif diyakini mampu meningkatkan pemahaman tentang kesehatan serta membantu mereka dalam mengambil keputusan yang lebih baik terkait kesehatan diri (Raghupathi, 2020). Di Indonesia, studi oleh Sinurat et al. (2023) turut menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pemahaman *personal hygiene* di kalangan siswa sekolah dasar. Menjaga kebersihan diri secara konsisten berdampak langsung pada kualitas kesehatan dan kesejahteraan individu. Aktivitas seperti mandi, mencuci tangan, merawat kuku, dan membersihkan pakaian merupakan bagian dari rutinitas kebersihan yang perlu dikenalkan sejak usia dini. Jika dibiasakan sejak kecil, praktik-praktik ini dapat menjadi fondasi bagi gaya hidup sehat jangka panjang (Elmadani et al., 2023). Lebih lanjut, dukungan lingkungan, baik dari relawan pengabdian, orang tua, maupun tokoh masyarakat, turut menciptakan atmosfer belajar yang kondusif. Kolaborasi antara tim dosen dan mahasiswa lintas prodi serta partisipasi mitra di Malaysia mencerminkan penerapan keilmuan kesehatan masyarakat secara nyata, sekaligus memperkaya pengalaman bersinergi dengan mitra internasional dalam meningkatkan kesadaran pribadi dalam menjaga kebersihan.

Hasil yang diperoleh dalam pengabdian ini didukung oleh hasil studi yang dilakukan oleh Mitchell et al. (2022), yang menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis visual dan praktik nyata terbukti efektif dalam menanamkan kebiasaan kebersihan pada remaja-remaja. Penelitian ini juga menguatkan laporan Raghupathi (2020) yang menegaskan kontribusi pendidikan terhadap peningkatan kualitas kesehatan. Metode pengajaran dalam bentuk demonstrasi terbukti efektif. (Gebreyesus et al., 2018). Media visual seperti poster dan proyektor terbukti membantu peserta didik memahami perbedaan antara perilaku bersih dan tidak bersih, serta memperkuat pesan mengenai pentingnya menjaga kebersihan pribadi (Khatoon et al., 2017). Selain itu, penggunaan video edukasi dan pelatihan kesehatan di sekolah terbukti meningkatkan pemahaman, sikap, dan praktik siswa terkait *personal hygiene* (Hidayati et al., 2019). Integrasi nilai-nilai keislaman dalam program ini turut membentuk perilaku hidup bersih sekaligus memperkuat pembinaan karakter spiritual dan moral peserta. Kegiatan ini dapat menjadi model program pengabdian masyarakat berbasis edukasi yang menyatu dengan budaya lokal dan berskala global.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di Sekolah Menengah Kebangsaan Tengku Afzan, Pahang, Malaysia menunjukkan keberhasilan dalam memperkuat pemahaman dan keterampilan remaja-remaja mengenai *personal hygiene* sebagaimana tercermin dari peningkatan nilai antara pretest dan posttest. Hal ini merupakan dampak nyata dari intervensi edukatif yang dilaksanakan. Pemberian edukasi melalui ceramah, diskusi, dan praktik langsung memberikan pengaruh positif yang tercermin dari meningkatnya pemahaman remaja mengenai pentingnya kebersihan diri. Intervensi ini juga menunjukkan bahwa pendekatan kontekstual yang disesuaikan dengan kondisi lokal mampu memperkaya pembelajaran dan memperkuat karakter remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Elmadani, M., Elamin, E., Tamomh, A. G., & Twum, P. (2021). Assessment of the personal hygiene practices among primary school children, Sudan: A cross-sectional school-based study. *Public Health Open Access*, 5(1).
- Gebreeyessus, G. D., & Adem, D. B. (2018). Knowledge, attitude, and practice on hygiene and morbidity status among tertiary students: The case of Kotebe Metropolitan University, Addis Ababa, Ethiopia. *Journal of Environmental and Public Health*, 2018
- Hidayati T, Akrom, Nurasa I, Erviana. (2019). Health education improve behavior and self-efficacy on *personal hygiene* among children with intellectual disability. *Int Journal Public Health Sci*, 8(4):391–399
- Khatoon, R., Sachan, B., Khan, M., & Srivastava, J. (2017). Impact of school health education program on personal hygiene among school children of Lucknow district. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(1), 97.
- Mitchell AE, Kulasinghe K, Morawska A. Establishing Healthy *Personal hygiene* Habits with Young Children in Australia: A Cross-Sectional Mixed Methods Study. *Behav Chang*. 2021/09/16. 2022;39(1):37–50.
- Mitchell, A. E., Kulasinghe, K., & Morawska, A. (2021). Establishing healthy personal hygiene habits with young children in Australia: A cross-sectional mixed methods study. *Behaviour Change*. <https://doi.org/...>
- Raghupathi V, Raghupathi W. The influence of education on health: An empirical assessment of OECD countries for the period 1995-2015. *Arch Public Heal*. 2020;78(1):1–18.
- Raghupathi, V., & Raghupathi, W. (2020). The influence of education on health: An empirical assessment of OECD countries for the period 1995–2015. *Archives of Public Health*, 78(1), 1–18.
- Sinurat S, Simanullang MSD, Barus M, Marbun GA. The effect of health education on *personal hygiene* on students' knowledge. *Int J ObGyn Heal Sci*. 2023;1(2):66–72.
- Sinurat, S., Simanullang, M. S. D., Barus, M., & Marbun, G. A. (2023). The effect of health education on personal hygiene on students' knowledge. *International Journal of Obstetrics and Gynecology Health Sciences*, 1(2), 66–72.