

**Pemberdayaan Kebersihan Mandiri Anak Asuh
Panti Asuhan Nurul Quran Batam Centre
Melalui Sosialisasi dan Pelatihan
Kebersihan Diri (*Personal
Hygiene*)**

Ade Irpan^{1*}, Sutiyono²

¹Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jl. Raya Perjuangan, Marga Mulya, Bekasi Utara, Kota Bekasi, Jawa Barat 17121, Telp : (021) 88955882, 889955883, ade.irpan@dsn.ubharajaya.ac.id

²Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Putera Batam, Jl. R. Soeprapto Muka Kuning, Kibing, Kecamatan Batu Aji, Kota Batam, Kepulauan Riau 29434, Telp : 0823-9128-7111, sutiyonoa362@gmail.com

*Korespondensi : ade.irpan@dsn.ubharajaya.ac.id

Diterima: 10 Desember 2020; Review: 11 Desember 2020; Disetujui: 20 Desember 2020; Diterbitkan: 28 Desember 2020

Abstract

Nurul Quran orphanage is located in batam centre area, in its daily operational activities are carried out independently from the manager of the orphanage so that almost all activities carried out at the orphanage are sometimes less than maximum. This can be seen in the implementation of hygiene activities of the residents who are in the orphanage. Cleanliness in Nurul Quran orphanage is still far from the decent category because the environment in the orphanage is not clean because of the lack of awareness from the orphanage purists to maintain the cleanliness of the orphanage. Low knowledge factor can add to the poor spread of disease in orphanages as well as lack of knowledge about the benefits of implementing good and correct personal hygiene causes individuals in the orphanage Nurul Quran Batam Centre in conducting daily activities are still not healthy and clean and harm themselves and others who are around. Based on this, the solution offered is to socialize and implement efforts to improve personal hygiene in order to create a healthy body and free from all diseases and support the realization of healthy individuals in accordance with the instructions of the Government of the Republic of Indonesia.

Keywords : *Personal hygiene, hygiene, healthy*

Abstrak

Panti asuhan Nurul Quran berada di daerah Batam Centre, dalam kegiatan operasionalnya sehari-hari dilakukan dengan swadaya mandiri dari pengelola panti asuhan sehingga hampir seluruh kegiatan yang dilakukan pada panti asuhan tersebut terkadang kurang

Available Online at <http://ejournal.ubharajaya.ac.id/index.php/JSTPM>

maksimal. Hal ini dapat terlihat pada penyelenggaraan kegiatan kebersihan para penghuni yang berada di panti asuhan tersebut. Kebersihan pada panti asuhan Nurul Quran masih jauh dari kategori layak dikarenakan lingkungan pada panti asuhan tersebut kurang bersih karena kurangnya kesadaran dari penghuni panti asuhan untuk menjaga kebersihan panti asuhan. Faktor pengetahuan yang rendah dapat menambah buruknya penyebaran penyakit di dalam panti asuhan serta kurangnya pengetahuan tentang manfaat melakukan penerapan *personal hygiene* yang baik dan benar menyebabkan individu pada panti asuhan Nurul Quran Batam Centre dalam melakukan kegiatan-kegiatan keseharian masih kurang sehat dan bersih serta merugikan diri dan orang lain yang berada di sekitarnya. Berlandaskan hal ini, solusi yang ditawarkan adalah dengan melakukan sosialisasi dan penerapan mengenai upaya peningkatan *personal hygiene* ini agar tercipta tubuh yang sehat dan terbebas dari segala penyakit serta mendukung terwujudnya individu yang sehat sesuai dengan instruksi dari pemerintah Republik Indonesia.

Kata kunci : *Personal hygiene*, kebersihan, sehat

1. PENDAHULUAN

Penyakit merupakan suatu keadaan abnormal saat tubuh tidak dapat merespon atau menjalankan fungsi normalnya. Penyakit dapat juga disebut suatu kegagalan mekanisme tubuh organisme untuk bereaksi terhadap ancaman benda asing sehingga mengakibatkan gangguan pada fungsi atau struktur pada tubuh. Saat ini banyak penyakit yang dapat menyerang manusia secara tiba-tiba yang disebabkan lingkungan sekitar yang tidak bersih, Hal ini dipengaruhi karena kebiasaan masyarakat yang kurang memperhatikan dan menjaga kebersihan diri dan lingkungannya. Menurut Rah JH, Cronin AA, Badgaiyan B, Etal (2014) menyatakan bahwa penyebaran virus penyakit saat ini dapat terinfeksi individu dan sumber kontaminasi yang berasal dari lingkungan anak-anak, yang dapat mengakibatkan pertumbuhan yang tidak optimal di anak-anak di negara berkembang. Menurut Ansari,S.Y, &Warbhe,P.A (2014), awal kebiasaan hidup sehat pada saat usia dini atau usia muda dapat menjadi suatu rutinitas perilaku hidup sehat pada saat yang akan datang.

Personal hygiene adalah kebersihan dan kesehatan perorangan yang bertujuan untuk mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri dan orang lain, baik secara fisik maupun psikologis Silalahi, V., & Putri, R. M. (2017). Menurut para ahli yang lainnya *Personal hygiene* adalah Ali, R. U., Zulkarnaini, Z., & Affandi, D. (2016). Kegiatan *Personal hygiene* yang dilakukan di antara anak-anak dianggap sebagai alat terbaik untuk meningkatkan strategi dalam meningkatkan imunitas bagi anak-anak dalam hal terkait menangani penyakit yang menular ALBashtawy, M. (2015). *Personal hygiene* dan sanitasi lingkungan merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan dalam bentuk upaya perawatan kesehatan untuk menghindari infeksi yang berasal dari cacing atau bakteri yang ada disekitar Ali, R. U., Zulkarnaini, Z., & Affandi, D. (2016).

Panti asuhan Nurul Quran berada didaerah Batam Centre, dalam kegiatan operasional nya sehari-hari dilakukan dengan swadaya mandiri dari pengelola panti asuhan sehingga hampir seluruh kegiatan yang di lakukan pada panti asuhan tersebut terkadang kurang maksimal. Hal ini dapat terlihat pada penyelenggaraan kegiatan kebersihan para penghuni yang berada di panti asuhan tersebut.

Kebersihan pada panti asuhan Nurul Quran masih jauh dari kategori layak hal ini dapat terlihat pada saat satu tahun terakhir bulan November pada tahun 2019 ada beberapa jumlah individu yang mengalami sakit berjumlah 50 orang dengan berbagai jenis penyakit diantaranya penyakit kulit, diare, serta gejala demam berdarah. Sumber-sumber penyakit tersebut dikarenakan lingkungan pada panti asuhan tersebut kurang bersih karena kurangnya kesadaran dan pemahaman terkait kebersihan diri dari penguni panti asuhan untuk menjaga kebersihan panti asuhan seperti pada area kamar mandi dimana hampir seluruh kamar mandi putra maupun putri memiliki beberapa titik yang harus ditingkatkan kebersihannya serta para penghuni panti asuhan juga turut tidak menjaga kebersihan lingkungan pada panti asuhan tersebut hal ini terlihat pada area lingkungan sekitar terdapat sampah yang berserakan.

Sampah kering maupun basah mulai dari plastik sisa makanan, sampah bekas limbah rumah tangga, serta sisa-sisa makanan banyak ditemukan berserakan di beberapa titik pada lingkungan area panti asuhan. Tidak hanya itu, sisa-sisa sayur maupun sampah anorganik lainnya yang berserakan di area depan panti asuhan yang membuat jalanan menjadi kotor dan sampah-sampah tersebut juga dapat mengancam kesehatan. Pada saat musim hujan datang maka areal jalan di depan panti asuhan ini akan tergenang air hujan dan luberan sampah yang hanyut terbawa air hujan akan mengotori perkarangan panti asuhan di depannya. Tentu banyak bakteri atau kuman penyakit yang menumpuk bersama sampah-sampah tersebut. Selain itu, bentuk panti asuhan ini juga memiliki kekurangan penataan bangunan, sistem drainase serta perlu peralatan kebersihan yang memadai.

Dari segi ketersediaan peralatan kebersihan yang memadai masih belum dapat menjangkau seluruh penguni panti asuhan. Masih penguni panti asuhan menggunakan peralatan kebersihan dengan cara berganti-gantian pada sementara waktu sehingga hal ini dapat menyebabkan penularan penyakit menjadi lebih cepat yang membuat aktivitas sehari-hari para penghuni panti asuhan yang dilakukan akan menjadi terganggu. peralatan kebersihan juga banyak yang sudah rusak dan usang akibat pemakaian sudah dalam waktu yang lama, saluran air limbah yang kurang baik, sedangkan penggunaan tempat sampah, panti sudah memiliki tempat penampungan sampah yang besar serta beberapa tempat sampah yang tersedia namun fasilitas ini tidak dipergunakan secara maksimal oleh para penguni panti asuhan. Selain itu juga kehidupan para penguni yang tinggal di panti asuhan pada umumnya tinggal dalam hunian yang padat dan lembab. Penyebab pola hidup penguni panti asuhan dengan sering bertukar pakaian, handuk, sarung bahkan sampai bertukar bantal, guling maupun kasur tidur.

Faktor pengetahuan yang rendah dapat menambah buruknya penyebaran penyakit di dalam panti asuhan serta kurangnya pengetahuan tentang manfaat melakukan penerapan *personal hygiene* yang baik dan benar menyebabkan individu pada panti asuhan Nurul Quran Batam Centre dalam melakukan kegiatan-kegiatan keseharian masih kurang sehat dan bersih serta merugikan diri dan orang lain yang berada di sekitarnya. Mengingat pentingnya penerapan *personal hygiene* yang baik dan benar, maka perlu dilakukan sosialisasi dan penerapan mengenai upaya peningkatan *personal hygiene* agar tercipta tubuh yang sehat dan terbebas dari segala penyakit.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang ditawarkan dalam pengabdian ini adalah sebagai berikut:

a) Memperkenalkan *personal hygiene*

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yang terdiri dari 2 kata yaitu *personal* yang artinya perorangan dan *hygiene* berarti sehat. Kebersihan seseorang adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Jadi seseorang dikatakan memiliki *personal hygiene* yang baik apabila orang tersebut dapat menjaga kebersihan tubuhnya yang meliputi kebersihan kulit, gigi, mulut, rambut, mata, hidung, telinga, kaki dan kuku serta kebersihan dan kerapian pakaiannya.

b) Tahapan-tahapan dalam *personal hygiene*

Bagi seluruh penghuni Panti Asuhan Nurul Quran harus mengetahui tahapan-tahapan dalam *personal hygiene* untuk mencegah penyakit yang langsung berasal dari bakteri dan kuman serta berupa cemaran fisik, kimia maupun biologis. Oleh karena itu, *personal hygiene* merupakan salah satu hal yang penting yang harus diperhatikan oleh seluruh para penghuni Panti Asuhan Nurul Quran agar terbebas dari segala macam penyakit. Hal yang dapat dilakukan adalah memupuk kebiasaan penghuni Panti Asuhan Nurul Quran yang baik dan melatih penghuni Panti Asuhan Nurul Quran untuk meninggalkan kebiasaan penghuni Panti Asuhan Nurul Quran yang buruk. Adapun tahapan-tahapan dalam *personal hygiene* sebagai berikut:

1. Seluruh penghuni Panti Asuhan Nurul Quran harus bebas dari penyakit menular seperti tifus, kholera, penyakit kulit, flu dan lain-lainnya. Apabila terdapat penghuni memiliki penyakit tersebut segera diambil tindakan agar tidak menularkan kepada penghuni yang lainnya.
2. Memeriksa kesehatan untuk para penghuni Panti Asuhan Nurul Quran secara periodik 1 tahun sekali.
3. Selalu membersihkan diri (mencukur rambut, kumis atau jenggot, mandi, gosok gigi) .
4. Memakai pakaian yang bersih.
5. Menghilangkan kebiasaan buruk seperti meludah di mana saja, merokok didekat orang, bersin dan batuk di depan sumber makanan.

c) Mengajarkan tahapan-tahapan dalam *personal hygiene*

Dalam tahapan *personal hygiene* ini yang diajarkan oleh tim pengabdian ialah tahapan dalam melakukan cuci tangan.

d) Mengevaluasi tahapan *personal hygiene*

Untuk mengetahui keberhasilan dalam penerapan tahapan *personal hygiene* dipilihlah dari beberapa peserta sosialisasi dan penerapan *personal hygiene* untuk mempraktikkan kegiatan cuci tangan dan hal-hal apa saja yang perlu dilakukan dalam menjaga kebersihan diri di lingkungan Panti Asuhan Nurul Quran.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor pengetahuan yang rendah dan kurangnya informasi terhadap kegiatan *personal hygiene* serta kurangnya pengetahuan tentang manfaat melakukan penerapan *personal hygiene* yang baik dan benar dapat menambah buruknya keadaan panti asuhan yang mengakibatkan penyebaran penyakit di dalam panti asuhan tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi memperkenalkan *personal hygiene*, Sosialisasi tahapan-tahapan dalam *personal hygiene*, Praktek/Implementasi tahapan-

tahapan dalam personal hygiene serta untuk mengetahui dampak dari sosialisasi yang diberikan kepada masyarakat.



Sumber : Hasil Pelaksanaan (2020)

Gambar 1. Tempat Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari beberapa kegiatan. Berikut ini penjelasan dari masing –masing kegiatan pengabdian masyarakat tersebut:

1. Tahapan pertama diawali memperkenalkan *personal hygiene* pada seluruh penghuni Panti Asuhan Nurul Quran. Para penguni diberikan pengetahuan yang mendasar tentang *personal hygiene* (perilaku, kesehatan dan kebersihan individu) dan cara pola hidup *personal hygiene* secara baik dan benar yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Materi yang diberikan kepada seluruh penghuni Panti Asuhan Nurul Quran diantaranya yaitu seperti:
 - a. Perawatan dini hari
Tindakan pada saat ketika waktu bangun tidur, untuk melakukan tindakan *personal hygiene* seperti mencuci muka, tangan serta menjaga kebersihan mulut.
 - b. Perawatan pagi hari
Tindakan *personal hygiene* yang dilakukan setelah melakukan sarapan atau makan pagi seperti kebutuhan eliminasi (BAB / BAK), mandi atau mencuci rambut, melakukan perawatan kulit, membersihkan mulut, kuku, rambut, serta merapikan tempat tidur.
 - c. Perawatan siang hari
Tindakan *personal hygiene* yang dilakukan pada siang hari setelah melakukan berbagai kegiatan baik didalam maupun di luar lingkungan Panti Asuhan Nurul Quran seperti cuci tangan setelah bersentuhan dengan benda asing / kotor, mencuci kaki sebelum memasuki rumah Panti Asuhan Nurul Quran.
 - d. Perawatan menjelang tidur
Tindakan *personal hygiene* yang dilakukan pada saat menjelang tidur agar penghuni Panti Asuhan Nurul Quran sehingga dapat tidur atau istirahat dengan tenang. Berbagai kegiatan yang dapat dilakukan, antara lain pemenuhan

kebutuhan eliminasi (BAB / BAK), mencuci tangan dan muka, membersihkan mulut serta mengganti baju yang dipergunakan untuk tidur.



Sumber : Hasil Pelaksanaan (2020)

Gambar 2. Perkenalan *personal hygiene*

2. Tahapan kedua yang dilakukan yaitu sosialisasi tahapan-tahapan dalam *personal hygiene*. Penyampaian sosialisasi meliputi pemahaman tentang Penerapan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), *personal hygiene* serta sanitasi yang baik dan benar. Pada sosialisasi tahapan-tahapan dalam *personal hygiene* seluruh peserta dapat mengetahui tentang pentingnya *hygiene* dan implikasinya bagi kesehatan. Peserta termotivasi untuk memelihara perawatan-diri dengan adanya pembelajaran tentang penyakit atau kondisi mendorong peserta untuk dapat meningkatkan *personal hygiene*. Pada tahapan kedua ini sosialisasi diberikan dalam waktu 2 minggu dengan jumlah peserta 20 Orang yang dibagi menjadi 2 kelompok. Semua peserta merupakan keseluruhan penghuni Panti Asuhan Nurul Quran.



Sumber : Hasil Pelaksanaan (2020)

Gambar 3. Sosialisasi tahapan *personal hygiene*

3. Tahapan ketiga yang dilakukan yaitu praktek atau implementasi tahapan-tahapan dalam *personal hygiene* Pembelajaran praktik tertentu yang diharapkan dan menguntungkan dalam mengurangi sumber resiko yang mengganggu sehingga peserta dapat memotivasi dirinya sendiri untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Penerapan pola *personal hygiene* sangat penting dilakukan oleh setiap penghuni Panti Asuhan Nurul Quran. Hal yang perlu diketahui sumber cemaran dari tubuh yaitu hidung, mulut, telinga, rambut, isi perut, kulit, yang merupakan habitat dari berbagai jenis mikroorganisme, dan terkadang juga mengandung bakteri patogen. Kegiatan pada atau implementasi tahapan-tahapan dalam *personal hygiene* ini terdiri dari beberapa kegiatan praktek sebagai berikut:
 - a) Pemeriksaan fisik dilakukan oleh petugas penjaga / kepala maupun staff pada Panti Asuhan Nurul Quran dengan memeriksakan anak santri dan penguni panti asuhan yang terdiri dari pemeriksaan terhadap kondisi rambut yang terdiri dari pemeriksaan warna, tekstur, kualitas. Pemeriksaan terhadap kondisi mata yang terdiri dari pemeriksaan pada kelopak mata, kemerahan dan gatal-gatal pada kelopak mata. Pemeriksaan terhadap kondisi hidung yang terdiri dari pemeriksaan kebersihan hidung, tanda alergi, atau perubahan pada daya penciuman. Pemeriksaan terhadap kondisi mulut seperti tanda-tanda radang gusi atau sariawan, kekeringan atau pecah-pecah. Pemeriksaan terhadap kondisi telinga kebersihan telinga dan perubahan pada daya pendengaran. Pemeriksaan terhadap kondisi kulit yang diperiksa yaitu kondisi kulit terdiri dari tekstur, kelembapan serta kebersihannya dengan memperhatikan adanya perubahan warna kulit, kulit keriput maupun alergi yang dapat merubah struktur kulit.
 - b) Praktek Cuci Tangan Baik dan Benar
Kebersihan tangan yang baik bisa secara signifikan mengurangi penyebaran bakteri dan kuman berbahaya lainnya yang bisa menyebabkan diare, muntah dan infeksi berbahaya lainnya. Dalam praktek ini cara membersihkan tangan dengan mengikuti 8 langkah berikut ini untuk menyempurnakan teknik mencuci tangan yaitu:
 - ✓ Basahi tangan dengan air mengalir yang bersih dan hangat

- ✓ Pakai sejumlah kecil sabun
- ✓ Gosok telapak tangan bersamaan, jauh dari air
- ✓ Gosok jemari dan jempol dan kulit di sela-sela
- ✓ Bersihkan telapak tangan Anda dengan kuku Anda
- ✓ Gosok bagian belakang setiap tangan
- ✓ Cuci dengan air bersih mengalir
- ✓ Keringkan dengan handuk atau tisu yang bersih



Sumber : Hasil Pelaksanaan (2020)

Gambar 4. Praktek atau implementasi tahapan-tahapan dalam *personal hygiene 1*



Sumber : Hasil Pelaksanaan (2020)

Gambar 5. Praktek atau implementasi tahapan-tahapan dalam *personal hygiene 2*



Sumber : Hasil Pelaksanaan (2020)

Gambar 6. Praktek atau implementasi tahapan-tahapan dalam *personal hygiene 3*

4. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil kegiatan sosialisasi *personal hygiene* dan perilaku hidup bersih dan sehat di Panti Asuhan Nurul Quran, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan, antara lain:

- a. Personal hygiene dan perilaku hidup bersih dan sehat di Panti Asuhan Nurul Quran dapat dilaksanakan secara baik dan berjalan lancar dengan dihadiri oleh sebagian besar peserta yang ditargetkan.
- b. Peserta sosialisasi mengikuti kegiatan dengan antusias pada setiap tahapan materi sosialisasi yang terlihat dari adanya tanya jawab dan diskusi antara peserta dengan pemberi materi. Peserta memperoleh pemahaman mengenai pentingnya sanitasi dan personal hygiene serta pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan taraf kebersihan dan kesehatan.
- c. Pada evaluasi secara langsung pada pelaksanaan kegiatan *personal hygiene* dan perilaku hidup bersih dan sehat ini dinilai efektif karena berkenaan langsung dalam kehidupan sehari – hari sehingga tingkat keberhasilan dapat tercapai dalam mengaplikasikan perilaku hidup bersih dan sehat.
- d. Rekomendasi untuk kegiatan ini adalah kegiatan pengabdian untuk mensosialisasikan tentang sanitasi dan kesehatan seperti ini perlu diperluas bagi seluruh lapisan masyarakat terutama bagi tempat panti asuhan yang dikelola secara mandiri tanpa bantuan dari pihak manapun agar informasi tentang personal hygiene dan PHBS ini dapat tersebar merata sehingga dapat mengaplikasikannya tidak hanya di lingkungan panti asuhan tetapi juga di lingkungan wilayah sekitar agar dapat meningkatkan kesehatan dan kebersihan secara merata di seluruh kota Batam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, R. U., Zulkarnaini, Z., & Affandi, D. (2016). Hubungan personal hygiene dan sanitasi lingkungan dengan angka kejadian kecacingan (soil transmitted helminth) pada petani sayur di Kelurahan Maharatu Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru. *Dinamika Lingkungan Indonesia*, 3(1), 24-32.
- ALBashtawy, M. (2015). Personal hygiene in school children aged 6–12 years in Jordan. *British Journal of School Nursing*, 10(8), 395-398.
- Ansari, S.Y., & Warbhe, P.A (2014). Assessment of the knowledge and practice regarding *personal hygiene* among school children from an Urban Area. *International Journal Current Medical and Applied Sciences*, 4(1), 1-12.
- Ngure, F. M., Reid, B. M., Humphrey, J. H., Mbuya, M. N., Peltó, G., & Stoltzfus, R. J. (2014). Water, sanitation, and hygiene (WASH), environmental enteropathy, nutrition, and early child development: making the links. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1308(1), 118-128.
- Rah, J. H., Cronin, A. A., Badgaiyan, B., Aguayo, V. M., Coates, S., & Ahmed, S. (2015). Household sanitation and *personal hygiene* practices are associated with child stunting in rural India: a cross-sectional analysis of surveys. *BMJ open*, 5(2), e005180.

Silalahi, V., & Putri, R. M. (2017). Personal hygiene pada anak SD Negeri Merjosari 3. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 2(2), 15-23.

Yousuf, H., Corbin, J., Sweep, G., Hofstra, M., Scherder, E., van Gorp, E., ... & Lindemans, J. W. (2020). Association of a public health campaign about coronavirus disease 2019 promoted by news media and a social influencer with self-reported personal hygiene and physical distancing in the Netherlands. *JAMA network open*, 3(7), e2014323-e2014323.