

Pemahaman *Personal Hygiene* melalui Pendidikan Kesehatan pada Penghuni Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta

Hedi Pandowo¹, Chanif Kurniasari²

¹Jurusan Komputer Akutansi Politeknik Negeri Madiun

²Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global

ABSTRAK

Kebutuhan fisik, psikologis dan sosial merupakan kebutuhan dasar manusia. Kebutuhan tersebut tidak dapat dipenuhi atau terganggu jika seseorang tidak atau kurang memiliki pengetahuan dan kemampuan *personal hygiene* yang baik. *Personal hygiene* adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis, Tujuan dari *personal hygiene* yakni: meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kebersihan diri, memperbaiki *personal hygiene* itu sendiri, pencegahan penyakit, meningkatkan percaya diri, serta menciptakan keindahan. Pemahaman dan kesadaran penghuni Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta mengenai *personal hygiene* masih cukup rendah sehingga muncul dampak masalah kesehatan fisik dan sosial pada penghuni Lapas. Selain itu juga belum pernah dilakukan pemberian pendidikan kesehatan dan konsultasi mengenai *personal hygiene* kepada penghuni Lapas. Untuk itu diperlukan pendidikan mengenai *Personal Hygiene* kepada penghuni Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta. Pemberian pendidikan *personal hygiene* mendapat respon positif dari penghuni dan pengelola Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta.

Kata kunci: Pendidikan Kesehatan, *Personal Hygiene*

ABSTRACT

Physical, psychological and social needs are basic human needs. These needs cannot be met or disturbed if a person does not or lacks good personal hygiene knowledge and abilities. Personal hygiene is an action to maintain the cleanliness and health of a person for physical and psychological well-being. The purposes of personal hygiene are including increasing the degree of health, maintaining personal hygiene, improving personal hygiene itself, preventing disease, increasing self-confidence, and creating beauty. The understanding and awareness of prisoners in Class II B Women' Prison in Yogyakarta regarding personal hygiene are still quite low so that several physical and social health problems of prisoners arise. In addition, health education and consultations on personal hygiene have never been provided to prisoners. For this reason, education on Personal Hygiene is needed for prisoners of Class II B Women' Prison in Yogyakarta. The provision of personal hygiene education received a positive response from the prisoners and officers of Class II B Women' Prison in Yogyakarta.

Keywords: health education, *personal hygiene*

LATAR BELAKANG

Kebutuhan dasar manusia dibagi menjadi kebutuhan fisik, psikologis dan sosial (Tarwoto & Wartonah, 2010). Kebutuhan fisik harus dipenuhi lebih dahulu karena merupakan kebutuhan yang terbesar meliputi nutrisi, istirahat, oksigen, eliminasi, kegiatan seksual, *Personal hygiene* adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis, kurang perawatan diri adalah kondisi dimana seseorang tidak mampu melakukan perawatan kebersihan untuk dirinya (Laily, 2012).

Personal hygiene diartikan sebagai higiene perseorangan yang mencakup semua aktivitas yang bertujuan untuk mencapai kebersihan tubuh, meliputi membasuh, mandi, merawat rambut, mata, kaki, tangan, kuku, gigi, mulut dan membersihkan daerah genital (Laily, 2012). Kurangnya pengetahuan dan kemampuan mengenai *personal hygiene* dapat menimbulkan masalah berupa dampak fisik dan psikososial. Dari hasil studi pendahuluan di Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta berupa wawancara dengan pengelola lapas, diketahui bahwa pemahaman dan kesadaran penghuni lapas mengenai *personal hygiene* masih cukup rendah sehingga muncul dampak masalah kesehatan fisik dan sosial pada penghuni Lapas. Selain itu juga belum pernah dilakukan pemberian pendidikan *personal hygiene* secara langsung kepada penghuni Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta.

Kebersihan menjadi salah satu hal yang diutamakan dalam Islam. Dalam kitab Mutiara hadist disusun oleh Fu'ad Abdul Baqi, diriwayatkan dari Malik Al Asy'ari dia berkata, Rasulullah SAW bersabda, "Kebersihan adalah sebagian dari iman dan bacaan hamdalah dapat memenuhi mizan (timbangan), dan bacaan subhanallah walhamdulillah memenuhi kolong langit dan bumi, dan shalat adalah cahaya dan shadaqah adalah pelita, dan sabar adalah sinar, dan Al Quran adalah pedoman bagimu." (HR. Muslim).

METODE PELAKSANAAN

Jenis kegiatan ini adalah pemberian pendidikan dan konsultasi *Personal Hygiene* di Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta.

Tahap Persiapan

Kegiatan diawali dengan pertemuan tim pelaksana kegiatan dengan pengelola Lapas Perempuan II B Yogyakarta terkait dengan pelaksanaan kegiatan. Sebelum

kegiatan terlebih dahulu acara dibuka oleh pengelola Lapas dan selanjutnya disampaikan rencana kegiatan pemberian pendidikan dan konsultasi. Berikutnya dilakukan pengkondisian peserta oleh pembawa acara dengan pemberian informasi umum mengenai pendidikan kesehatan serta memberikan kesempatan perwakilan peserta untuk menampilkan hiburan.

Tahap Pelaksanaan

Peserta yang hadir pada kegiatan ini sejumlah 98 orang dari 120 orang yang direncanakan hadir. Peserta berusia remaja, dewasa dan lanjut usia.

Kegiatan dilaksanakan dalam 2 tahap yakni:

Tahap 1: Pemberian pendidikan *Personal Hygiene* kepada seluruh penghuni Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta dengan metode ceramah. Kegiatan ceramah berjalan lancar dan diikuti dengan antusias oleh semua peserta dengan respon yang baik.

Tahap 2: Pemberian konsultasi melalui tanya jawab secara langsung tentang praktik *Personal Hygiene* dengan seluruh penghuni Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta. Sesi tanya jawab berlangsung dengan baik ditandai dengan banyaknya pertanyaan yang disampaikan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Personal Hygiene berasal dari bahasa Yunani yakni *personal* yang artinya Higiene adalah ilmu pengetahuan tentang kesehatan dan pemeliharaan kesehatan (Laily, 2012). Higiene personal adalah perawatan diri dengan cara melakukan beberapa fungsi seperti mandi, *toileting*, higiene tubuh umum, dan berhias. Higiene adalah persoalan yang sangat pribadi dan ditentukan oleh berbagai faktor, termasuk nilai-nilai dan praktik individual. Higiene meliputi perawatan kulit, rambut, kuku, gigi, rongga mulut dan hidung, mata, telinga, dan area perineum-genital. Pemeliharaan higiene perseorangan diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatan.

Dampak yang Timbul pada Masalah *Personal Hygiene*

Dampak yang sering timbul pada masalah *personal hygiene* (Tarwoto & Wartonah, 2010) meliputi:

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.

3. Lingkup *Personal Hygiene*

Personal Hygiene meliputi perawatan kulit kepala dan rambut, kulit tubuh, mata, kuku, kaki dan tangan, genetilia, hidung dan telinga serta mulut dan gigi (Laily, 2012) sebagai berikut:

a. Perawatan kulit kepala dan rambut

Tujuannya yakni untuk membersihkan kuman yang ada pada kulit kepala, menambah rasa nyaman, membasmi kutu atau ketombe, memperlancar sistem peredaran darah di bawah kulit. Cara pencucian rambut dengan menggunakan shampo minimal 2 kali seminggu atau tergantung kondisi seseorang dan lingkungannya. Selain itu juga dilakukan pengobatan dan pembersihan kulit kepala dan rambut jika ada kutu dan atau ketombe.

b. Perawatan kulit seluruh tubuh

Kulit memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga dan memelihara kesehatan tubuh. Cara membersihkan kulit secara keseluruhan yakni dengan mandi, karena mandi berguna untuk menghilangkan kotoran yang melekat pada permukaan kulit, menghilangkan bau keringat, merangsang peredaran darah dan syaraf serta mengembalikan kesegaran tubuh. Mandi dilakukan 2 kali sehari, menggunakan sabun dan air bersih dan dengan menggunakan peralatan mandi sendiri.

c. Perawatan mata

Perawatan pada mata dilakukan dengan cara: 1) Mata sebaiknya dibersihkan setiap hari. 2) Sewaktu-waktu sebaiknya dibersihkan dengan air yang sudah dimasak dan kapas. 3) Jangan menggosok mata dengan tangan yang kotor, kain atau sapu tangan yang kotor atau sapu tangan orang lain. 4) Periksa mata ke setahun sekali ke dokter spesialis atau petugas kesehatan terdekat. 5) Biasakan membaca pada tempat yang cukup terang dengan jarak mata dan obyek yang dibaca tidak kurang dari 30 cm. 6) Membersihkan kacamata atau lensa kontak jika menggunakan.

d. Perawatan kuku, kaki dan tangan

Tujuannya adalah menjaga kebersihan kuku, kaki dan tangan serta mencegah timbulnya luka atau infeksi akibat garukan dari kuku. Perawatan dilakukan dengan cara mencuci tangan secara benar pada saat; Sebelum makan atau minum, sebelum menyiapkan atau memegang makanan, setelah buang air besar dan kecil, memotong kuku secara teratur, mencuci kaki sebelum tidur.

e. Perawatan genetilia

Perawatan genetilia bertujuan untuk mencegah dan mengontrol penyebaran infeksi, mencegah kerusakan kulit, meningkatkan kenyamanan dan mempertahankan kebersihan. Prosedur perawatan genetilia dapat dilakukan selama mandi, dengan cara: bersihkan vulva/vagina setiap kali buang air kecil atau besar, membersihkan daerah di sekitar vulva terlebih dahulu, dari depan ke belakang, baru kemudian membersihkan daerah sekitar anus, mengganti pembalut atau kain pembalut setidaknya dua kali sehari, mencuci tangan dengan sabun dan air sebelum dan sesudah membersihkan daerah kelaminnya.

f. Perawatan hidung dan telinga

Perawatan hidung dan telinga dilakukan dengan cara membersihkan hidung dan telinga secara teratur serta tidak membersihkan hidung dan telinga dengan benda tajam.

g. Perawatan mulut dan gigi

Perawatan mulut dan gigi dilakukan dengan cara: menggosok gigi secara benar dan teratur dianjurkan setiap sehabis makan, memakai sikat gigi sendiri, menghindari makan-makanan yang merusak gigi, membiasakan makan buah-buahan yang menyehatkan gigi, memeriksa gigi secara teratur.

Pemberian pendidikan kesehatan di Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta

Pemberian pendidikan kesehatan untuk memberikan pemahaman mengenai *personal hygiene* kepada penghuni Lapas dengan menggunakan metode ceramah. Pencapaiannya, penghuni Lapas mendapatkan materi pengetahuan mengenai *personal hygiene* yang disampaikan oleh pelaksana kegiatan. Pelaksana kegiatan mengetahui respon penghuni Lapas terhadap pemberian materi mengenai *personal hygiene*. Ada respon positif dari penghuni Lapas dengan adanya perhatian, antusiasme dan konsentrasi pada saat pelaksana memberikan materi *personal hygiene*.

Konsultasi berupa tanya jawab secara langsung dengan penghuni Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta

Konsultasi dan dialog interaktif dengan penghuni Lapas berjalan lancar. Penghuni Lapas secara aktif mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan dari pelaksana kegiatan. Pencapaiannya, penghuni Lapas mendapatkan gambaran pelaksanaan *personal hygiene* dalam kehidupan sehari-hari di Lapas. Selain itu penghuni Lapas mendapatkan informasi atas beberapa masalah yang terkait dengan *personal hygiene* sesuai kondisi masing-masing peserta.

SIMPULAN

Adanya respon yang baik pada peserta terhadap pemberian pendidikan kesehatan mengenai *personal hygiene* ditandai dengan adanya konsentrasi dan perhatian pada saat pemberian materi *personal hygiene* dan banyaknya pertanyaan pada sesi tanya jawab dan konsultasi. Setelah mengetahui materi dan konsultasi mengenai *personal hygiene*, perlu dilakukan pembinaan terhadap pelaksanaan *personal hygiene*. Selain itu juga perlu dilakukan pendidikan kesehatan yang penting untuk diketahui dan dilaksanakan dalam hidup keseharian para penghuni Lapas yakni materi mengenai kesehatan dan kebersihan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fu'ad Abdul Baqi, Muhammad (2005). Mutiara Hadits yang disepakati Bukhari dan Muslim (Al-Lu'lu' wal Marjan). Surabaya. PT. Bina Ilmu
- Laily, Sulisty (2012). Personal Hygiene. Konsep, Proses dan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Tarwoto & Martonah (2010). Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.