

HUBUNGAN *SELF MANAGEMENT* DENGAN *PERSONAL HYGIENE* PADA REMAJA DI MAN 1 POSO

Fauziah. H. Tambuala

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Mandiri Poso

*Email Korespondensi: fauziahtambuala@gmail.com.

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. *Self Management* merupakan suatu langkah individu mengatur perilakunya sendiri. *Self Management* berkaitan dengan *personal hygiene* yang dilakukan oleh remaja. Tujuan : penelitian ini yaitu mengetahui hubungan antara *self management* dengan *personal hygiene* pada remaja di MAN 1 Poso. Metode : penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional study*. Populasi yaitu seluruh siswa di MAN 1 Poso dengan jumlah sampel yaitu sebanyak 70 siswa dengan menggunakan teknik *propotional random sampling*. data diolah dengan menggunakan uji statistik yaitu *sperman-rank*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $p = 0,216$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan *self management* dengan *personal hygiene* pada remaja di MAN 1 Poso. Kesimpulan : *self management* tidak memiliki hubungan dengan *personal hygiene* pada remaja di MAN 1 Poso.

Kata Kunci: Remaja; *Self Management* ; *Personal Hygiene*.

ABSTRACT

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. Self Management is an individual's step in managing his own behavior. Self Management is related to personal hygiene carried out by teenagers. Objective: This research is to determine the relationship between self-management and personal hygiene among teenagers at MAN 1 Poso. Method: The research used was descriptive analytic with a cross-sectional study approach. The population is all students at MAN 1 Poso with a sample size of 70 students using proportional random sampling technique. The data was processed using a statistical test, namely sperman-rank. The results of this study show a p-value = 0.216 ($p > 0.05$), which means there is no relationship between self-management and personal hygiene among teenagers at MAN 1 Poso. Conclusion: self-management has no relationship with personal hygiene in teenagers at MAN 1 Poso.

Keywords: Teenager ; *Self-Management*; *Personal Hygiene*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dimana terjadi perkembangan pesat dan dapat berdampak pada perkembangan fisik, mental, atau perubahan peran social (Kumalasari et al., 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO), masa remaja adalah usia antara 10 dan 19 tahun, dan perserikatan bangsa-bangsa (PBB) mendefinisikan masa remaja adalah usia antara 15 dan 24 tahun. Sedangkan menurut pedoman dari Administrasi Sumber Daya dan Layanan Kesehatan AS, masa remaja terjadi antara usia 11 dan 12 tahun dan terbagi dalam tiga tahap yaitu masa remaja awal pada usia 11 hingga 14 tahun, masa remaja tengah pada usia 15 hingga 17 tahun, dan masa remaja akhir pada usia 11 hingga 14 tahun (Adila et al., 2020).

Menurut WHO, pada tahun 2022 akan terdapat sekitar 1,2 miliar remaja di dunia, atau sekitar 18% dari total populasi di dunia. Secara nasional, pada tahun 2022 terdapat 66,74 juta penduduk berusia 10 hingga 24 tahun atau 24,2 dari total penduduk sebesar 275,77 juta jiwa (Asep Sopari, S.Pd, 2023). Berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Badan Pusat Statistik (BPS), sebanyak 68,82 juta penduduk Indonesia diperkirakan masuk dalam kategori pemuda pada Maret 2022. Jumlah ini berjumlah 24 persen dari total penduduk. Menurut informasi statistik tahun 2023 remaja yang masuk di Kabupaten Poso adalah 17.951 remaja. Dimana orang-orang yang berusia 14 hingga 19 tahun. Dari jumlah tersebut, gadis-gadis berjumlah 8.718 sedangkan anak laki-laki berjumlah 9.233 (*Kabupaten Poso, Indonesia — Statistik 2024*, n.d.).

Menurut *World Health Organization* (World Health Organization, 2009) di beberapa negara berkembang pravelensi dilaporkan kurangnya *personal hygiene* 6%-27% populasi umum, sedangkan pada tahun 2010 di Indonesia telah terdaftar sebesar 4.60%-12,5%. Di Indonesia pada tahun 2008 angka insiden mencapai 60-80% dan kematian sebesar 24% menyerang terutama 9-12 tahun.

Personal hygiene atau perawatan diri dapat membantu kita tetap sehat secara fisik dan mental. Kecukupan perawatan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain nilai social individu atau keluarga, budaya, pengetahuan perawatan diri, dan persepsi perawatan diri. Budaya kebersihan yang meliputi kebersihan diri sendiri mencerminkan sikap dan perilaku dalam menjaga dan memelihara kebersihan diri dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari (Andolina et al., 2023).

Berdasarkan penelitian Lutfi Azzahra mengenai tindakan menjaga kebersihan diri dari hasil kuesioner yang dibagikan kepada remaja didapatkan dengan kategori baik sebanyak 46 orang (26,9%) lebih sedikit dibandingkan dengan kategori kurang baik sebanyak 125 orang (73,1%). Hal ini dapat di distribusikan pada perbedaan kebiasaan remaja dan mungkin juga karena rendahnya perhatian dari lingkungan sekitar terhadap efisiensi dalam menjaga kebersihan diri. Dalam menjaga kebersihan diri dapat lebih mudah diterapkan jika mereka memahami manfaatnya, mengerti cara-cara yang benar untuk menjaga kebersihan diri dan menyadari konsekuensi dari tidaknya menjaga kebersihan diri (lutfiazzahrah, 2023).

Self management merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Selain itu, manajemen diri adalah teknik konseling perilaku yang mengkaji perilaku (individu) dengan tujuan mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif. Manajemen diri merupakan suatu langkah individu mengatur perilakunya sendiri (Zaen et al., 2020).

Berdasarkan penelitian awal melalui wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan siswa MAN 1 Poso dalam kegiatan pembelajaran di kelas tentang hubungan *self management* dengan *personal hygiene* tersebut ternyata 10 orang siswa yang di wawancarai belum cukup mengetahui pentingnya sikap dalam menjaga *personal hygiene* dan 6 dari 10 orang siswa mengatakan bahwa mereka kurang menjaga *personal hygiene* karena adanya

permasalahan yang mereka alami seperti menghadapi tugas sekolah yang diberikan dan tampak terlihat bahwa mereka masih kurang menjaga personal hygiene seperti jari kuku mereka yang keliatan panjang dan kotor. Sehingga peneliti beranggapan jika permasalahan ini terus menerus terjadi akan mengganggu kesehatan mereka diri sendiri dan bisa mengakibatkan timbulnya agen penyakit. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian terkait hubungan antara self management dengan personal hygiene pada siswa MAN 1 Poso.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional study*. Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Poso pada bulan September 2024. Populasi yaitu seluruh siswa di MAN 1 Poso dengan jumlah sampel yaitu sebanyak 70 siswa dengan menggunakan teknik *propotional random sampling*. data diperoleh dengan menggunakan pembagian kuesioner yaitu kuesioner *self management* dan *personal hygiene*. data diolah dengan menggunakan uji statistik yaitu *sperman-rank* menggunakan program SPSS. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi dan tabel hasil uji statistik bivariat.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, jenis kelamin dan kelas Di MAN 1 Poso.

Karakteristik	Kategori	Jumlah(n)	Persen (%)
Umur	15 tahun	13	18.6
	16 tahun	37	52.9
	17 tahun	20	28.6
Jenis Kelamin	Laki-laki	24	34.3
	Perempuan	46	65.7
Kelas	XA	7	10.0
	XB	6	8.6
	XC	7	10.0
	XD	8	11.4
	XE	8	11.4
	XI Agama	5	7.1
	XI IPS 1	5	7.1
	XI IPS 2	5	7.1
	XI MIPA 1	7	10.0
	XI MIPA 2	6	8.6
	XI MIPA 3	6	8.6
	Total	70	100

sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 1. menunjukan bahwa distribusi frekuensi karakteristik dari 70 responden berdasarkan umur sebagian besar 16 tahun sebanyak 37 responden (52,9%). Selanjutnya karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar perempuan

sebanyak 46 responden (65,7%). Pada karakteristik responden berdasarkan kelas sebagian besar pada kelas Xd dan Xe sebanyak 8 responden (11,4%).

2. Variabel univariat

a. Self Management

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Self Management Pada Remaja di MAN 1 Poso.

<i>Self Management</i>	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Baik	43	61,4
Kurang Baik	27	38,6
Total	70	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2. dari 70 responden menunjukkan sebagian besar memiliki *self management* yang baik yaitu sebanyak 43 responden (61,4%) dan yang memiliki *self management* yang kurang baik sebanyak 27 responden (38,6%).

b. Personal Hygiene

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Personal Hygiene Pada Remaja di MAN 1 Poso.

<i>Personal Hygiene</i>	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Baik	57	81,4
Kurang Baik	13	18,6
Total	70	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3. dari 70 responden, sebagian besar memiliki *personal hygiene* yang baik yaitu sebanyak 57 responden (81,4%) dan yang memiliki *personal hygiene* yang kurang baik sebanyak 13 responden (18,6%).

3. Variable bivariat

Tabel 4. Hubungan *Self Management* Dengan *Personal Hygiene* Pada Remaja Di MAN 1 Poso.

		<i>Self Management</i>	<i>Personal Hygiene</i>
Spearman's rho	Self Management	Correlation coefficient	1.000
		Sig.(2-tailed)	0.150
		N	70
	Personal Hygiene	Correlation coefficient	0.150
		Sig. (2-tailed)	0.216
		N	70

Sumber : Data Primer, 2024.

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan jumlah responden sebanyak 70 orang dengan nilai $p = 0,216 > \alpha = 0,05$, yang berarti tidak ada *hubungan self management* dengan *personal hygiene* pada remaja di MAN 1 Poso, dimana kekuatan tidak ada hubungan pada tingkat yang lemah yang ditunjukkan oleh angka 0,150 dengan arah positif dimana semakin tinggi *self management* maka semakin tinggi keaktifan *personal hygiene*, begitupun sebaliknya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar adalah berusia 16 tahun sebanyak 37 responden (52,9%). Peneliti ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Muthma et al., 2021) dengan hasil lebih banyak yang berumur 15-17 tahun dengan tujuan dari kegiatannya yang sasarannya adalah anak sekolah menengah (SMA) yaitu anak yang memasuki remaja.

Usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan remaja. Semakin cukup usia, tingkat kematangan akan lebih mengerti. Walaupun usianya terbilang sudah dewasa tanpa adanya dorongan dari diri sendiri maka pengetahuan yang didapatkannya kurang. Dilihat dari sebagian remaja yang berusia 17 tahun mempunyai *personal hygiene* yang baik lebih sedikit dibanding usia 16 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian ini sebagian besar responden remaja yang terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 46 responden (65,7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (lutfiazzahrah, 2023) di SMPN 1 Tarumajaya menyatakan bahwa dari 171 responden yang mendominasi adalah perempuan 102 responden (59,6%).

Dalam penelitian ini mengapa perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki karena perempuan lebih memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dibanding laki-laki. Ini didasarkan pada teori Mubarak bahwa laki-laki pada dasarnya kurang memiliki rasa ingin tahu dibandingkan perempuan. Pada kenyataannya juga perempuan memang lebih rajin atau lebih tekun dalam mempedulikan kebersihan dirinya. Tetapi hal tersebut tidak menjelaskan perempuan memiliki pengetahuan tentang *personal hygiene* yang lebih baik dari laki-laki. Pada saat dilakukan penelitian juga terlihat tiap-tiap kelasnya yang paling mendominasi adalah perempuan dibanding laki-laki. Gender mengacu pada perbedaan biologis antara perempuan dan laki-laki yang ada sejak seseorang dilahirkan. Teori mubarak meenytakan bahwa laki-laki pada umumnya kurang memiliki rasa ingin tahu dibandingkan perempuan. Rasa ingin tahu laki-laki sangat lemah karena mereka acuh akan informasi yang mereka anggap tidak penting. Namun tidak ada perbedaan kecerdasan perempuan lebih baik dibandingkan laki-laki atau sebaliknya. Sehingga jenis kelamin hanya dijadikan sebagai karakteristik atau ciri saja (Sulistyowati, 2016).

Pada penelitian ini di dapatkan hasil *self management* pada remaja dengan 70 responden, sebagian besar 43 responden (61,4%) yang memiliki *self management* yang baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amaliasari & Zulfiana, 2019) bahwa jumlah responden yang memiliki kategori tinggi pada *self management* sebanyak 109 atau sebesar 50,2% dan jumlah responden dengan kategori rendah sebanyak 108 atau sebesar 49,7%.

Manajemen diri adalah istilah psikologis yang menggambarkan proses mencapai kemandirian. Tujuan dari manajemen diri adalah untuk memberikan kesempatan kepada remaja untuk mengontrol dan mengatur perilakunya sendiri. Dengan adanya pengelolaan perilaku dan beberapa aspek yang ada pada *self management* seperti *self motivation* yang ada pada individu maka perbuatan atau tindakan akan mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik. Dimana siswa atau remaja menyelesaikan masalahnya, menentukan secara mandiri solusi yang ingin mereka lakukan untuk menyelesaikan masalahnya (Imran,

2020).

Personal hygiene dalam penelitian ini pada remaja dengan 70 responden, ada 57 responden (81,4%) yang memiliki *personal hygiene* yang baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Safutra, 2016) yang mengatakan bahwa dalam penelitiannya pelajar mengenai *personal hygiene* lebih banyak dalam kategori baik dengan jumlah presentase 57% atau dengan jumlah responden sebanyak 38 pelajar dari 66 responden sampel penelitian.

Menjaga kebersihan diri sendiri merupakan langkah yang baik dalam menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, sehingga meningkatkan kesehatan diri. Budaya kebersihan diri mencerminkan sikap dan perilaku dalam menjaga dan memelihara kebersihan diri dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari. Kebersihan pribadi yang buruk, seperti kebiasaan mencuci tangan setelah melakukan berbagai aktivitas dapat meningkatkan risiko terserang berbagai penyakit. Sangat penting untuk menyadarkan remaja usia sekolah akan pentingnya menjaga kesehatan. Masalah kebersihan diri pada anak usia sekolah perlu mendapat perhatian, karena masalah ini belum lepas dari masalah kebersihan diri (Muthma et al., 2021).

Berdasarkan analisis menunjukkan nilai $p\text{-value } 0,216 > \alpha = 0,05$, yang berarti tidak ada hubungan *self management* dengan *personal hygiene* pada remaja di MAN 1 Poso. Penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh (lutfiazahrah, 2023) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self management* dengan *personal hygiene* pada remaja dengan hasil $p\text{ value } 0.001$ dimana lebih kecil dari nilai 0,05.

Asumsi peneliti tidak berhubungan antara *self management* dengan *personal hygiene*. Walaupun demikian *self management* merupakan hal yang penting bagi kehidupan sehari-hari termasuk kebiasaan dalam menjaga kebersihan diri, sehingga jika penerapan *self management* baik pada individu akan berdampak baik pula pada kesehatannya dalam menjaga kebersihan diri. Di dalam penelitian ini lebih banyak yang memiliki *self management* dan *personal hygiene* baik daripada kurang baik, yang mana lebih banyak remaja sudah menerapkan *self management* dan *personal hygiene* yang baik.

Perawatan diri atau kebersihan diri adalah tindakan merawat diri sendiri untuk menjaga kesehatan dan mencegah dari penyebaran penyakit. Tindakan merawat diri sendiri termasuk dalam memelihara kesehatan bagian tubuh seperti kebersihan pada tangan, kaki dan kuku, kulit dan rambut, mulut dan gigi, juga genitalia (Nurcahyaningtyas, 2024). Seorang remaja biasanya dapat membersihkan dirinya sendiri. Kebiasaan ini sebagaimana dicontohkan oleh keluarga atau didikan dari orang tuanya, dan bisa juga dari lingkungan sekitarnya seperti kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat yang sudah diajarkan di sekolah mereka. Remaja dapat mengenali bentuk-bentuk kebersihan diri seperti perawatan kulit, mandi dalam sehari 2 kali dengan menggunakan air bersih serta sabun, perawatan kaki dan kuku, perawatan rambut, perawatan gigi dan rambut, dan juga kebutuhan kebersihan lingkungan (Dewi Mustika, 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self management* yang baik. Adapun pada variabel *personal hygiene* sebagian besar menunjukkan kategori baik walaupun secara uji statistik tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *self management* dengan *personal hygiene* pada siswa MAN 1 Poso. Untuk itu diharapkan kepada semua siswa untuk tetap menerapkan *self management* yang baik dan mempertahankan *personal hygiene* yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, W. Cinderela, P. (2020). Tingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene. *Journal of Psychological Perspective*, 1(2), 59–66. <https://doi.org/10.47679/jopp.12492019>
- Amaliasari, R. D., & Zulfiana, U. (2019). Hubungan antara Self-Management dengan Perilaku Agresi pada Siswa SMA. *Cognicia*, 7(3), 308. <https://doi.org/10.22219/cognicia.vol7.no3.308-320>
- Andolina, N. ... Riskia, A. (2023). Edukasi Personal Hygiene Pada Remaja Di Pulau Panjang Kecamatan Galang. *Awal Bros Journal of Community Development*, 4(1), 50–56.
- Asep Sopari, S.Pd, M. S. (2023). International Youth Day 2023: Keberlanjutan Generasi Dan Bumi. In *International Youth Day*. [https://keluargaindonesia.id/2023/08/12/international-youth-day-2023-keberlanjutan-generasi-dan-bumi/#:~:text=Jumlah remaja di dunia sekitar,2022 \(BPS%2C 2023\)](https://keluargaindonesia.id/2023/08/12/international-youth-day-2023-keberlanjutan-generasi-dan-bumi/#:~:text=Jumlah remaja di dunia sekitar,2022 (BPS%2C 2023))
- Dewi Mustika, U. M. (2021). *Buku Ajar Remaja Dan Pranikah*. Tim UB Press.
- Imran, A. N. (2020). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai. *Jurnal Universitas Negeri Makasar*, 1–16. <http://eprints.unm.ac.id/19360/1/JURNAL NUR AZIZAH IMRAN.pdf>
- Kumalasari, D. ... Krisatanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187–192. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>
- lutfiazahrah. (2023). Hubungan self management dengan personal hygiene pada remaja di SMPN 1 Tarumajaya. *Article*.
- Muthma, H. ... Kunci, K. (2021). Edukasi Personal Hygiene pada Remaja sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Infeksi pada Siswa SMA di Kota Palangka Raya. 6(5), 530–535.
- Nurchayaningtyas, W. (2024). *BUKU AJAR KEPERAWATAN DASAR*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Safutra, T. A. (2016). Pengetahuan Dan Personal Hygiene Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Asrama Kompas Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas ...*, 1–7. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/1549>
- Sulistyowati, A. (2016). *Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi di SMA PGRI 1 Sidoarjo*.
- Zaen, J. ... Lesmana, S. (2020). Efektivitas Self Management Terhadap Keterlambatan Menyerahkan Tugas pada Masa Pandemi Covid-19. *Guidance*, 17(02), 43–53. <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1173>
- Zakiudin, A. (2016). Perilaku Kebersihan Diri (Personal Hygiene) Santri di Pondok Pesantren Wilayah Kabupaten Brebes. *Promosi Kesehatan*, 11(2), 64–83.