



SELF MANAGEMENT DENGAN PERSONAL HYGIENE PADA REMAJA DI MAN 1 POSO

Dian Muslimin

Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Hudasa Mandiri Poso

Email Korespondensi: dianmuslimin87@gmail.com

ABSTRAK

Personal hygiene adalah usaha dalam memelihara kebersihan diri yang bertujuan untuk melindungi masalah penyakit atau komplikasi yang ada pada diri sendiri ataupun orang lain, baik itu secara fisik maupun psikis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self management* dengan *personal hygiene* pada remaja. Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *Random Sampling*, yang melibatkan 70 responden dengan alat pengukuran kuesioner menggunakan kuesioner *self management* dan *personal hygiene* yang telah di pakai oleh peneliti sebelumnya. Tingkat signifikan dalam penelitian ini adalah nilai sig (-2tailed < 0,05). Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara *self management* dengan *personal hygiene* pada remaja. Hasil analisis statistic menunjukkan uji *spearman rank* pada *self management* dengan *personal hygiene* pada remaja didapatkan hasil nilai sig (2-tailed 0,126 = > 0,05). Kesimpulan : Tidak ada hubungan antara *self management* dengan *personal hygiene* pada remaja di MAN 1 Poso. Saran : Diharapkan dapat menjadi motivasi bagi remaja dalam memperoleh *self management* dan remaja dapat selektif dalam menjaga *personal hygiene* atau menjaga kebersihan diri pribadi agar terhindar dari penyakit.

Kata Kunci: Remaja, *Self Management*, *Personal Hygiene*

ABSTRACT

Personal hygiene is an effort to maintain personal hygiene which aims to protect against disease problems or complications that exist for oneself or others, both physically and psychologically. This research aims to determine the relationship between *self-management* and *personal hygiene* in adolescents. Research Methods: This research is a type of analytical descriptive research with a cross-sectional approach. The sampling technique used a random sampling technique, which involved 70 respondents with a questionnaire measurement tool using a *self-management* and *personal hygiene* questionnaire that had been used by previous researchers. The significant level in this study is the sig value (-2tailed < 0,05). Research Results: Research results show that there is no relationship between *self-management* and *personal hygiene* in adolescents. The results of statistical analysis show that the Spearman Rank test on *self-management* and *personal hygiene* in adolescents obtained sig results (2-tailed 0,126 = 0,05). Conclusion: There is no relationship between *self-management* and

personal hygiene in teenagers in MAN 1 Poso. Suggestion: It is hoped that this can be a motivation for teenagers to gain self-management and teenagers can be selective in maintaining personal hygiene or keeping themselves clean to avoid disease.

Keywords: Teenagers, 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 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.*).

Tidak heran jika remaja memiliki hubungan yang kuat satu sama lain, dan identitas, perilaku, serta gaya hidup mereka dapat berubah sebagai respons terhadap lingkungannya. Kebanyakan remaja masih memiliki sifat labil atau cenderung mengikuti perkembangan disekitarnya. Mereka berpikir bahwa ketika mereka masih muda, mereka bebas melakukan apapun yang mereka inginkan. Tidak mengikuti perkembangan berarti ketinggalan jaman. Gaya hidup ini muncul karena pengaruh globalisasi, kita perlu mengikuti tuntutan zaman dan terus mengikuti perkembangan teknologi di segala bidang kehidupan.

Zaman ini modern ini, seperti yang kita ketahui, kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus dijaga karena berdampak pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Kebersihan mempunyai dampak yang besar terhadap budaya, lingkungan social, keluarga, pendidikan, kesadaran kesehatan, dan perkembangan seseorang. Kebiasaan kebersihan pribadi mengarah pada peningkatan kesehatan. Inilah sebabnya kita menganggap masalah kebersihan sebagai hal yang sepele, padahal jika tidak ditangani, hal ini dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan dan memperburuk keadaan (Simamora, 2019).

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%. 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).

Penyakit muncul karena disebabkan adanya ketidakpedulian menjaga kebersihan diri. *Personal hygiene* yang buruk dapat memicunya peningkatan resiko terjadinya berbagai macam penyakit contohnya skabies. Anak remaja sekarang masih banyak yang mengabaikan kebersihan diri mereka padahal itu yang akan mengakibatkan munculnya berbagai macam penyakit. Perilaku yang berhubungan dengan kesehatan harus diterapkan pada anak sedini mungkin. Anak akan menjadi agen perubahan yang dapat mempraktikkan apa yang telah didupakannya melalui kegiatan pengenalan *personal hygiene* dan disampaikan kepada keluarga dan teman sebayanya (Khalida et al., 2019).

Penyakit muncul karena kurangnya perhatian terhadap kebersihan diri. Kebersihan diri yang buruk dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit, terutama pada remaja. Banyak remaja

saat ini yang masih mengabaikan kebersihan diri padahal hal tersebut berujung pada berbagai penyakit. Perilaku yang berhubungan dengan kesehatan harus dilakukan pada anak sedini mungkin. Anak-anak menjadi agen perubahan yang dapat mempraktekan apa yang telah mereka pelajari dengan menerapkan kepada keluarga dan teman sebayanya. Pada usia sekolah, kebersihan diri meliputi kebersihan tangan, kebersihan kuku, kebersihan pakaian, perawatan gigi, dan perawatan mulut. Kebersihan diri merupakan hal yang sangat penting karena seringkali anak sakit akibat tidak memperhatikan kebersihan diri. Keterampilan kebersihan diri perlu diajarkan sejak usia muda. Tujuannya adalah agar anak remaja dapat mengembangkan lebih lanjut pengetahuan kebersihan pribadinya dan terbiasa dengan praktik kebersihan diri (Triasmari et al., 2019).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Desain penelitian ini adalah deskriptif analitik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan *self-management* dengan *personal hygiene* pada remaja berjumlah populasi 70 orang. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang akan digunakan adalah *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self management* dan Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *personal hygiene*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisis bivariat mengetahui hubungan *self management* dengan *personal hygiene* pada remaja di MAN 1 Poso dengan menggunakan rumus *Spearman rank*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan antara *self management* dengan *personal hygiene* pada remaja di MAN 1 Poso, didapatkan hasil sebagai berikut:

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

Berdasarkan tabel diatas jumlah responden sebanyak 70 orang dengan nilai p value 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 sangat lemah yang ditunjukkan oleh angka 0,150 dengan arah positif dimana semakin tinggi *self management* maka semakin tinggi keaktifan *personal hygiene*, begitupun sebaliknya.

PEMBAHASAN

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 (Iutfiazzahrah, 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.

Dari penjelasan teori manajemen diri merupakan pola atau cara bagi kita untuk mengatur atau mengelola diri dalam rangka menjalani kehidupan sehari-hari, dari bangun tidur sampai tidur kembali, kita tidak terlepas dari manajemen diri. Manajemen diri ini sangat penting dan punya kontribusi yang sangat luar biasa dalam kehidupan kita, dapat memudahkan semua urusan kita baik urusan dunia maupun urusan akhirat kita, agar kita tidak mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan ini dalam rangka menuju ridho Illahi (Tobari, 2022). Manajemen diri merupakan proses mengubah perilaku dengan fokus pada diri sendiri sehingga seseorang dapat mencapai tujuannya. Tergantung pada teori yang dijelaskan bahwa *self management* mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilaku mereka atau melakukan hal-hal yang terarah, bahkan ketika upaya itu sulit (Media et al., 2021).

Kebersihan diri adalah tindakan merawat diri sendiri untuk menjaga kesehatan dan mencegah dari penyebaran penyakit. Tindakan merawat diri sendiri atau kebersihan diri meliputi menjaga kesehatan bagian tubuh seperti kebersihan pada tangan, kaki, kuku, kulit dan rambut, mulut dan gigi, serta alat kelamin (Nurchayaningtyas, 2024). Seorang remaja biasanya dapat membersihkan dirinya sendiri. Kebiasaan ini dicontohkan melalui keluarga atau didikan dari orang tua, dan dapat berasal dari lingkungan, 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 dua kali dengan air bersih dan sabun, perawatan kaki dan kuku, perawatan rambut, perawatan gigi dan rambut, dan serta perlunya lingkungan yang bersih (Dewi Mustika, 2021).

Berhubungan antara *self management* dengan *personal hygiene* dikarenakan *self management* bukan faktor satu-satunya yang mempengaruhi *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.

KESIMPULAN DAN SARAN

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. Secara statistik Tidak ada hubungan antara *self management* dengan *personal hygiene* pada remaja di MAN 1 Poso, dengan nilai $p\text{ value } = 0,216 > 0,05$. Saran Bagi pihak sekolah pemegang peran penting agar lebih memberikan edukasi kepada siswa/i tentang *personal hygiene* untuk meningkatkan pengetahuan siswa/i dan melakukan pemeriksaan kebersihan oleh pihak guru ketika sebelum siswa/i masuk kelas seperti memeriksa kebersihan kuku dan kerapian dalam berseragam.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Dewi Mustika, U. M. (2021). *Buku Ajar Remaja Dan Pranikah*. Tim UB Press.
- Khalida, R. ... Minropa, A. (2019). Pemberian Edukasi Pentingnya Personal Hygiene Pada Remaja Mesjid Mutathahirin Lubuk Lintah. In *Jurnal Abdimas Sainatika* (Vol. 3, Issue 2, pp. 153–157).
- 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*.
- Media, P. ... Sunan, N. (2021). *Bimbingan Pribadi Sosial Melalui Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan*. 9, 13–32.
- Simamora, A. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Personal Hygiene pada Anak Sekolah Dasar di Desa Tualang Kabupaten Dairi Tahun 2019. *Skripsi*, 15–24.
<http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/2060>
- Tobari, H. (2022). *Manajemen Diri Untuk Kebahagiaan Dunia Akhirat*. Penerbit NEM.
- Triasmari, U. ... Serang, I. (2019). jurnal 1 KDP. *Faletahan Health Journal*, 6(1), 37–44.
www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
- World Health Organization. (2009). *Patient Safety: A World Alliance for Safer Health Care*.