



EDUKASI MERAWAT DIRI DAN CINTAI DIRI PADA SISWA SD NEGERI I PULO PANJANG KECAMATAN PULO AMPEL KABUPATEN SERANG

Rini Setiawati¹, Ade Rahayu Prihartini², Febrina Nugrahini³, Mas Ayu Refina Oktaviani⁴,
Novianti⁵, Melisa⁶, Intan Lufitasari⁷

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, ^{4,5}Mahasiswa Prodi Manajemen, ⁶Mahasiswa Prodi PGSD, ⁷Mahasiswa
Prodi Akuntansi Universitas Bina Bangsa

Corresponding author : riniswati26@gmail.com

Abstract

Submit : 17 Februari 2025	<p>Personal hygiene is a fundamental aspect of health maintenance, particularly among elementary school-aged children who are in a critical stage of development. Body parts such as hands, nails, hair, face, eyes, ears, nose, and mouth play essential biological and social functions and therefore require consistent hygiene practices. Poor hand and nail hygiene may serve as a breeding ground for pathogens, while unkempt hair can lead to decreased self-esteem due to aesthetic concerns. Proper facial and eye cleaning, along with ear and nasal hygiene, are necessary to prevent infections. Meanwhile, oral and dental care plays a crucial role in digestion and overall health. Educating children about comprehensive body care from an early age is a preventive strategy to cultivate long-term clean and healthy living habits. This article highlights the importance of self-care practices as a concrete form of clean behavior application among elementary school students.</p> <p>Keyword: Personal Hygiene, Body Care, School-Aged Children, Health Education, Self-Care Behavior</p>
Revisi : 22 Maret 2025	
Publish : 13 April 2025	

Pendahuluan

SDN Pulo Panjang adalah sekolah yang berada di sebuah Pulau Terletak di Desa Pulo Panjang. Pulo Panjang, adalah sebuah pulau kecil yang terletak di Teluk Banten. Secara administratif, Pulau ini termasuk dalam wilayah Kabupaten Serang, Banten. Wilayah Pulau Panjang merupakan salah satu jalur laut potensial dan strategis, karena terletak dekat Pelabuhan Bojonegara dan merupakan termasuk Wilayah Zona Ekonomi Eksklusif Kabupaten Serang.

Sekolah merupakan lingkungan tempat anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya, sekaligus menjadi ruang pembelajaran penting terkait kesehatan, kebersihan, dan sanitasi. Namun, guru sering kali belum memiliki waktu yang cukup untuk membangun keterkaitan antara pengetahuan kesehatan dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak sendiri merupakan aset penting bangsa yang perlu dijaga dan dibina agar mampu menjadi generasi penerus yang berkualitas. Salah satu kelompok usia anak yang perlu diperhatikan adalah anak usia sekolah, yaitu usia 7–15 tahun, yang masuk dalam kategori usia muda[1]

Di jenjang Sekolah Dasar (SD), khususnya kelas 6, anak-anak sudah mampu menerima informasi dengan baik serta mulai bisa menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Masa ini dikenal sebagai masa kanak-kanak pertengahan hingga akhir, yakni rentang usia 6–11 tahun yang bersamaan dengan masa sekolah dasar. Pada tahap ini, anak mulai belajar berbagai keterampilan dasar seperti membaca, menulis, dan berhitung, serta mulai mengenal dunia sosial yang lebih luas. Nilai prestasi dan kontrol diri juga mulai berkembang[2].

Kurangnya perhatian terhadap kebersihan diri dapat ditandai dengan beberapa kondisi, seperti pakaian yang kotor dan tidak rapi, bau badan akibat jarang mandi, rambut yang kusam

karena tidak dicuci dengan benar, kuku yang panjang dan kotor, serta mudah terserang penyakit kulit[3]. Selain itu, ditemukan juga bahwa pemahaman anak-anak tentang kosmetik masih sangat minim. Berdasarkan data awal, hampir semua siswa, baik laki-laki maupun perempuan, telah mulai menggunakan kosmetik milik orang tuanya meskipun belum sesuai usia. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor risiko stres serta kecenderungan penggunaan kosmetik yang tidak sesuai usia[4].

Berdasarkan permasalahan yang terjadi, maka dilakukan penyuluhan terkait mencintai diri sendiri dengan cara merawat diri, memberikan pemahaman tentang cara penggunaan skincare yang sesuai dengan usia. Hal ini mendorong siswa untuk lebih percaya diri dan menjaga kebersihan diri.

Tinjauan Pustaka

Anak sekolah menurut definisi WHO (World Health Organization) yaitu golongan anak yang berusia antara 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia lazimnya anak yang berusia 7-12 tahun. Anak sekolah dasar (middle childhood) merupakan anak yang berusia 6-12 tahun yang sudah memasuki usia matang untuk belajar. Pada masa ini anak sekolah mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak tergantung dengan orang tua. Anak sekolah merupakan generasi emas bagi negara yang harus diberi pengetahuan mengenai pentingnya menanamkan nilai kesehatan sehingga berpotensi sebagai agen perubahan dalam berperilaku menjaga kesehatan serta mampu menerapkan personal hygiene yang baik di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. Pada masa usia dasar anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya, orang tua serta kebersihan terhadap lingkungannya [5].

Harga diri juga dapat dikatakan sebagai penilaian pribadi tentang rasa berharga atau penting seperti yang diungkapkan dalam sikap individu terhadap dirinya sendiri. Pentingnya memiliki sikap menghargai diri sendiri dapat dicapai dengan mulai menerapkan self love. Sebagaimana disampaikan oleh Vonny bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi self love adalah sikap menghargai diri sendiri, percaya diri dan mampu mengekspresikan diri [6]. Bentuk dari self love atau mencintai diri yaitu dengan merawat kulit, merawat gigi, merawat kebersihan hidung dan telinga. Kebersihan kulit sangat penting untuk mencerminkan kesehatan yang baik. Kebersihan kulit dimulai dari mandi minimal 2 kali sehari, menggunakan sabun mandi, mandi menggunakan air bersih, menjaga kebersihan pakaian, mengonsumsi makanan bergizi serta menjaga kebersihan lingkungan sekitar[7]. Untuk mengurangi bau badan maka seseorang harus melakukan perawatan kulit dengan cara mandi 2 kali sehari pagi dan sore. Perawatan kulit merupakan keharusan yang mendasar. Kulit yang sehat yaitu kulit yang selalu bersih, halus, tidak ada bercak - bercak, tidak kaku tetapi lentur dan tidak mengalami bau badan (fleksibel)[8]. Tangan dan kuku merupakan anggota bagian dari anggota tubuh yang harus dijaga kesebersihannya. Kuku sebagai pelindung jari dan alat keindahan. Tangan, kuku ataupun kaki harus selalu terjaga kesebersihannya dengan cara mencuci dengan menggunakan sabun dengan membersihkan di bawah air mengalir karena tangan dan kuku yang kotor dapat menjadi sarang kuman yang selanjutnya akan ditularkan kebagian tubuh yang lain. Untuk menjaga kesehatan kuku agar tidak menjadi sarang kuman sebaiknya kuku jari di potong dalam 2 minggu sekali [8].

Rambut merupakan pelindung bagi kulit kepala dari sengatan matahari dan hawa dingin. Rambut dan kulit kepala harus selalu sehat dan bersih agar rambut dan kulit kepala dapat memberikan penampilan yang menarik dan rapi saat dilihat pada mata. Untuk memperoleh kebersihan rambut dan kulit kepala yang sehat maka diperlukan perawatan sebaik mungkin dengan cara menerapkan pencucian rambut dengan menggunakan shampoo. Kesehatan dan kebersihan rambut sangat penting diperhatikan apabila rambut tidak dirawat dengan baik maka dapat mengalami rambut kotor dan lepek sehingga rambut mengalami kerusakan seperti rambut pecah – pecah, rontok, kutu dan berketombe. Akibat kurangnya kebersihan pada

rambut dapat mengakibatkan seseorang tidak memiliki kepercayaan diri sehingga seseorang cenderung menjadi malas untuk merawat kebersihan dirinya. Pencucian rambut yang baik dapat dilakukan dua kali dalam seminggu [9].

Pembersihan wajah dan mata biasanya dilakukan selama mandi dan melibatkan pembersihan dengan washlap bersih yang dilembabkan kedalam air. Cara membersihkan area mata dari dalam keluar kantung mata untuk mencegah sekresi dari pengeluaran ke dalam kantong lakrimal[8].

Telinga merupakan alat pendengaran, sehingga berbagai macam bunyibunyi suara dapat di dengar. Menjaga kesehatan telinga dapat dilakukan dengan pembersihan yang berguna untuk mencegah kerusakan dan infeksi telinga. Telinga yang sehat yaitu lubang telinga selalu bersih, untuk dapat mendengar dengan jelas telinga bagian luar selalu bersih. Hidung adalah tonjolan yang berada tepat ditengah wajah yang berfungsi sebagai alat sistem pernapasan dan alat indera penciuman. Hidung juga berperan sebagai penyaring udara yang akan masuk ke dalam tubuh. Kebersihan hidung sangat penting bagi kesehatan. Untuk membantu membersihkan kotoran pada hidung cukup memasukan kain basah atau kapas bertangkai yang sudah di lembabkan dalam air. Kemudian bersihkan area hidung secara pelan -pelan agar mengindar kerusakkan pada hidung. Apabila membersihkan hidung dengan tekanan kuat atau kasar maka dapat membuat luka pada gendang telinga, mukosa hidung, dan dapat memberikan struktur mata menjadi sensitive [8].

Mulut beserta lidah dan gigi merupakan bagian dari alat pencernaan makanan. Makanan sebelum masuk ke dalam perut, perlu dihaluskan, maka makanan tersebut dihaluskan oleh gigi dalam rongga mulut. Lidah berperan sebagai pencampur makanan, agar dapat sebagai indera perasa dan pengecap. Maka dari itu kebersihan gigi dan mulut sangat penting untuk dirawat agar menghindari terjadinya kerusakan pada gigi dan mulut dengan cara menyikat gigi dengan cara teratur. Cara melakukan menyikat gigi yang baik dan benar yaitu 3 x sehari (pagi, sore dan sebelum tidur [10].

Tujuan dan Manfaat PkM

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk meningkatkan rasa cinta pada diri sendiri dengan cara merawat diri dan menjaga kebersihan diri.

Bahan dan Alat

Metode

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilakukan dalam bentuk pemberian edukasi tentang perawatan diri dengan pemenuhan personal higieneni. Metode pelaksanaan dengan ceramah, diskusi dan tanya jawab. Kegiatan terbagi menjadi beberapa tahapan yaitu:

1. Persiapan
Persiapan pemberian edukasi dimulai dengan pembuatan pre planning, perizinan dan penentuan waktu pelaksanaan, kemudian tim juga mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan berupa leaflet dan poster berisi materi edukasi tentang perawatan diri dalam pemenuhan personal higieneni pada siswa sd
2. Pelaksanaan
Pelaksanaan edukasi di lakukan di UPT SD Pulo Pajang dengan jumlah peserta sebanyak 37 siswa kelas 6 SD. Kegiatan Pengabdian dilakukan tanggal 31 Juli 2025. Kegiatan dimulai dengan pembukaan acara dengan perkenalan, tujuan kegiatan, pembagian leaflet, pembertian edukasi, perawatan diri dan memotivasi siswa sd untuk personal higieneny.
3. Evaluasi

Kegiatan edukasi tersebut selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab untuk siswa sd untuk melihat bagaimana siswa memahami penjelasan yang telah diberikan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

1. Tahap perencanaan dilaksanakan pada hari senin tanggal 28 Juli. Pada tahap perencanaan tercapainya kesepakatan bersama dengan pihak sekolah dalam menentukan jadwal kegiatan pengabdian. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan selama 1 hari yaitu pada hari kamis 31 Juli 2025 pukul 10.00 WIB sampai dengan selesai di UPT SD Pulo Panjang yang dihadiri oleh 37 siswa sd kelas 6.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengamatan saat pertemuan, para siswa tertarik dalam kegiatan merawat diri dan dalam merawat kesehatan untuk itu dilakukan penyampaian edukasi bagaimana cara perawatan diri yang benar. Pihak sekolah menerima dengan sangat positif kegiatan yang akan dilakukan dan koordinasi pihak sekolah dengan wali kelas siswa kelas 6 sd untuk memiliki waktu dalam pelaksanaan kegiatan.

Hasil

2. Tahap Pelaksanaan yang dilaksanakan hari kamis, 31 Juli 2025 pada pukul 10.00 WIB dilaksanakan dengan pembagian leaflet pada siswa kelas 6 sd dengan totalo 37 siswa SD. Pembagian leaflet kemudian dilakukan penjelasan terhadap isi leaflet tersebut. Kemudian dilakukan sesi Tanya jawab pada siswa terhadap materi bagaimana merawat diri.

Pembahasan

Hasil kegiaatan selama proses edukasi siswa kelas 6 sd memiliki semngat dan antusias dalam mengikuti kegiatan, para siswa terlihat percaya diri dalam menyampaikan gagasan –gagasan mencitai diri dalam merawat diri dengan berpakaian rapi dari sebelumnya. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Henschke bahwa self-love ini dapat diterapkan dengan memberikan perhatian terhadap diri sendiri, dapat menerima diri dari kelebihan maupun kekurangan sehingga berdamai dengan diri sendiri, dan merawat diri [11]. Hal yang sama juga disampaikan oleh Basaria dalam hasil penelitiannya bahwa seorang remaja yang telah menerapkan self-love terlihat dari sikapnya yang ditandai dengan adanya perilaku menghargai diri dan kepercayaan diri yang baik[12]. Menurut Pendapat damanik dkk bahwa pengetahuan terkait personal higieni merupakan hal yang penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan seseorang. Seseorang harus termotivasi untuk memelihara perawatan diri[13]. Selanjutnya dilakukan sesi Tanya jawab dilakukan oleh siswa kepada pemateri. Siswa sangat antusias untuk mendapatkan penjelasan bagaimana cara merawat diri. Selanjutnya dilakuakan sesi pertanyaan dari pemateri untuk melihat bagaimana pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan. Hal ini sesuai dengan Defi untuk mendapatkan personal higieni yang baik dan benar dibutuhkan suatu pengetahuan mengenai hal tersebut[14].

Berikut di bawah merupakan dokumentasi kegiatan edukasi di UPT SD negeri Pulo panjang pada siswa kelas 6 SD:



Gambar 1. Edukasi merawat diri pada siswa sd kelas 6

Kesimpulan

1. Edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan memberikan sikap yang lebih baik pada siswa sd dalam melakukan perawatan diri dengan pemenuhan personal higienis.
2. Kegiatan pengabdian dilakukan di UPT SD Negeri Pulo Panjang banten dengan tahap pengenalan, pelaksanaan dan evaluasi.

Referensi

1. Pandey N. Awareness of Health, Hygiene, and Sanitation among the Elementary School Teachers and Students : A Post Covid Status Survey. *Voices Teach Teach Educ.* 2022;XI(II):98-105.
2. Aulina Fitriya. Perkembangan sosial Emosional Anak Usia Dini di Tarbiyatussibyan Ploso Karangtengah Demak, Konsep RA Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini Di Tarbiyatussibyan Ploso Karangtengah Demak, Konsep RA Fitriya, Aulina Bina Insan Mulia Yogyakarta. *J Raudhah.* 2022;10(1). <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah>
3. Ogemi PL, Eliza D. Peran Guru Dalam Menerapkan Kebersihan Diri Pada Anak di TK Negeri Pembina Keliling Danau. *JISIP (Jurnal Ilmu Sos dan Pendidikan).* 2022;6(1):1919-1924. doi:10.58258/jisip.v6i1.2693
4. Loniza E, Chairunnisa K, Tasminatun S, Rizqiea NS. Edukasi Kosmetik dan Pendampingan Cegah Stress Dini pada Usia Anak Sekolah Dasar Dengan Metode Cognitive. *Bubungan Tinggi J Pengabd Masy.* 2022;4(3):1031. doi:10.20527/btjpm.v4i3.5735
5. Alawiyah T, Sugeng W, Kuswari M. Status gizi asupan zat gizi makro serta serat, dan aktivitas fisik dengan kebugaran anak sekolah dasar V usia 10-12 tahun di SDN Talaga 2 Cikupa Tangerang. *Nutr Daita.* 2015;7(1):48-53.
6. Hastan VF, Sukendro GG. Kreativitas Influencer dalam Mengampanyekan Self Love untuk Kesehatan Mental di Instagram. *Prologia.* 2022;6(1):25. doi:10.24912/pr.v6i1.10256
7. Marga MP. Pengaruh Personal Hygiene Terhadap Kejadian Penyakit Skabies The Personal Hygiene Impact on the Incidence of Scabies. *J Ilm Kesehat Sandi Husada.* 2020;9(2):773-778. doi:10.35816/jiskh.v10i2.402
8. Wahyu Ilahi N, Dian Mitra MkD, Farrah Lisa U, Aldina Ayunda Insani Mk, Wahyu

Hidayati R, Puspitasari E. *Kebutuhan Dasar Manusia Penerbit Cv.Eureka Media Aksara.*; 2024.

9. Ilmiah PP. Kosmetologi i ANATOMI FISILOGI RAMBUT Teti Indrawati Dosen Farmasi ISTN. *Anat Fisiol Rambut.* 2024;1:105.
10. Johan S. Kebutuhan Dasar Kebidanan. *Modul 2.* Published online 2019:1-67.
11. Mursalim AH, Eryandra A. Membangun Self Love pada Remaja melalui Psikoedukasi. *PengabdianMu J Ilm Pengabdi Kpd Masy.* 2024;9(5):778-785. doi:10.33084/pengabdianmu.v9i5.6532
12. Basaria D, Indriana LM, Satyagraha MD, Nia N. Penerapan Self Love Sebagai Bagian Dari Pencegahan Remaja Menampilkan Perilaku Negatif Di Lingkungan. *J Bakti Masy Indones.* 2022;5(1):184-190. doi:10.24912/jbmi.v5i1.18501
13. Damanik DW, Saragih J, Yunia EA, Purba ER. Edukasi pentingnya melakukan perawatan diri dengan pemenuhan personal higien pada lanjut usia. *Indones Berdaya.* 2023;4(4):1447-1452. doi:10.47679/ib.2023578
14. Defi RS. Pengaruh Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Pemahaman Mengenai Kebersihan Diri (Personal Hygiene) Di Panti Asuhan Griya Bahtera Kasih Semarang. *J Pranata Biomedika.* 2022;1(2):95-109. doi:10.24167/jpb.v1i2.5152

Lampiran



Gambar 2. Tim Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 3. Perkenalan edukasi pada siswa