

PROFIL PERSONAL HYGIENE MAHASISWA TINGKAT I DAN II DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI KOSALA

Iyar Siswandi, Budi Kristanto, Warsini

STIKES PANTI KOSALA, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia

Abstrak

Latar Belakang: masa remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Mahasiswa tingkat I dan II tergolong masa remaja akhir yakni usia 18-21 tahun, dimana pada usia ini seharusnya sudah mengetahui tentang personal hygiene yang baik, mengingat mahasiswa merupakan calon tenaga kesehatan yang harus memelihara kebersihan diri dan dimulai dari diri sendiri terlebih dahulu sebelum menerapkan kepada orang lain maupun pasien. Tujuan penelitian: untuk mengetahui profil *personal hygiene* mahasiswa tingkat I dan II di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala.

Subyek dan Metode: penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat 1 dan II sebanyak 172 orang. Sampel 63 orang diambil dengan teknik *proporsional stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan pedoman kuesioner dan analisa data menggunakan rumus persentase.

Hasil: berdasarkan hasil kuisisioner menunjukkan indikator kebersihan kulit mayoritas adalah cukup yaitu 27 mahasiswa (43%), indikator kebersihan kuku mayoritas cukup sebanyak 25 mahasiswa (39,5%), indikator kebersihan gigi mulut mayoritas baik sebanyak 23 mahasiswa (36,5%), indikator kebersihan rambut mayoritas baik sebanyak 28 mahasiswa (44%), kebersihan mata mayoritas baik dan cukup dengan masing-masing adalah 22 mahasiswa (35%) dan kebersihan telinga mayoritas adalah baik yaitu 25 mahasiswa (40%). Kesimpulan: berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *personal hygiene* mahasiswa tingkat I dan II di STIKES Panti Kosala mayoritas adalah kategori baik.

Kata kunci: personal hygiene, remaja

OVERVIEW OF LEVEL I AND II STUDENTS' PERSONAL HYGIENE IN HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCE PANTI KOSALA

Iyar Siswandi, Budi Kristanto, Warsini

Abstract

Background: adolescence is a developmental phase between childhood and adulthood. Students level I and II is the final adolescence, namely the age of 18-21 years, at this age should already know how good personal hygiene, especially for prospective students of health workers should maintain personal hygiene efforts should start from themselves first before applying to others or patients. The aim of the study: to find out how the personal hygiene picture of students level 1 and II in High School of Health Science Panti Kosala.

Subjects and Methods: the research design used is descriptive research. The population in this study is all 1st and 2nd level students as many as 172 peoples. Sampled 63 peoples with stratified random sampling proportional sampling techniques, data collection using questionnaire guidelines. Data was analyzed used the percentage formula.

Results : based on the results of the questionnaire showed that the majority of skin hygiene indicators were sufficient, namely 27 students (43%), the majority of nail hygiene indicators were sufficient as many as 25 students (39.5%), the majority of oral

dental hygiene indicators were good as many as 23 students (36.5%), the majority of hair hygiene indicators were good as many as 28 students (44%), the majority of eye hygiene was adequate and good with 22 students each (35%) and the majority of ear hygiene was good, namely 25 students (40%). Conclusion: based on the results of this study, it can be concluded that the personal hygiene of students level I and II in High School of Health Science Panti Kosala is in good category.

Keywords: adolescents, personal hygiene

Korespondensi : Warsini, STIKES PANTI KOSALA, Jl. Raya Solo-Baki KM. 4. Gedangan, Grogol, Sukoharjo, Jawa Tengah. Email : warsinimulyono@gmail.com 0816418071

LATAR BELAKANG

Kesehatan sangat penting bagi semua individu. Menurut UU RI No. 36 tahun 2009 sehat dapat diartikan sebagai keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Agar individu dapat produktif maka perlu menjaga kesehatan, salah satunya dengan memperhatikan perawatan diri atau biasa dikenal dengan *personal hygiene*. *Personal hygiene* adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Individu yang tidak memperhatikan *personal hygiene* akan mengalami kurang perawatan diri, yaitu kondisi dimana seseorang tidak mampu melakukan perawatan kebersihan untuk dirinya (Tarwoto dan Wartonah, 2016).

Perawatan diri adalah salah satu kemampuan dasar manusia dalam memenuhi kebutuhan untuk mempertahankan kehidupan, kesehatan dan kesejahteraan sesuai dengan kondisi kesehatannya. Sedangkan individu dinyatakan terganggu perawatan dirinya jika tidak dapat melakukan perawatan diri (Kemenkes, 2019). Gangguan perawatan diri ini juga disebut defisit perawatan diri, yaitu gangguan kemampuan untuk melakukan aktivitas perawatan diri yang meliputi mandi, berhias,

makan dan *toileting* (Nurjannah, et al., 2019).

Pemeliharaan kebersihan diri sangat menentukan status kesehatan, dimana individu secara sadar dan atas inisiatif sendiri menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya penyakit. Upaya ini lebih menguntungkan bagi individu karena lebih hemat biaya, tenaga dan waktu dalam mewujudkan kesejahteraan dan kesehatan. Upaya pemeliharaan kebersihan diri dapat mencakup tentang kebersihan rambut, mata, telinga, gigi, mulut, kulit, kuku, serta kebersihan dalam berpakaian.

Personal hygiene menjadi penting karena *personal hygiene* yang baik akan meminimalkan pintu masuk (*portal of entry*) mikroorganisme yang ada dimanamana dan pada akhirnya mencegah seseorang terkena penyakit (Attoriq dan Sodik, 2018). *Personal hygiene* yang tidak baik akan mempermudah tubuh terserang berbagai penyakit, seperti penyakit kulit yaitu skabies, penyakit infeksi, penyakit mulut dan gigi dan penyakit saluran cerna atau bahkan dapat menghilangkan fungsi bagian tubuh tertentu, seperti halnya kulit (Kasiati dan Rosmalawati, 2016). Dalam hal ini berarti *personal hygiene* yang baik berpengaruh terhadap proses belajar khususnya pada mahasiswa sehingga menunjang keefektifan belajar agar

lahir generasi yang bermutu dan sehat.

Personal hygiene juga diartikan sebagai *hygiene* perseorangan yang mencakup semua aktivitas yang bertujuan untuk mencapai kebersihan tubuh meliputi membasuh, mandi, merawat rambut, kuku, gigi, gusi dan membersihkan daerah genital. *Personal hygiene* sangat penting, meskipun demikian belum semua individu memperhatikan *personal hygiene* karena menganggap masalah kebersihan adalah masalah sepele, padahal jika hal tersebut kurang diperhatikan dapat mempengaruhi kesehatan secara umum.

Masalah kesehatan yang diakibatkan oleh kurangnya *personal hygiene* dapat dialami oleh siapa saja termasuk para remaja. Masa remaja disebut juga masa *adolescence* (tumbuh menjadi dewasa). Masa remaja ditandai oleh masa pubertas yaitu waktu seorang perempuan mampu mengalami konsepsi yang ditandai terjadinya menstruasi/haid pertama serta adanya mimpi basah pada anak laki-laki. Pada masa tersebut remaja mengalami perkembangan seksual, diantaranya adalah kematangan organ seksual yang menandakan organ mulai berfungsi, baik untuk reproduksi (menghasilkan keturunan) maupun rekreasi/mendapat kesenangan (Ratnaningsih, et al., 2019).

Pada masa remaja sudah seharusnya para remaja mulai memperhatikan kesehatan diri (*personal hygiene*). Tinggal di daerah tropis seperti di Indonesia membuat keadaan tubuh menjadi lebih lembab dan berkeringat. Akibatnya bakteri mudah berkembang dan menyebabkan bau tidak sedap terutama pada bagian lipatan tubuh yang tertutup seperti ketiak. Untuk menjaga agar tubuh tetap dalam keadaan bersih harus

memperhatikan kebersihan perseorangan atau *personal hygiene*. Kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan karena kebersihan akan mempengaruhi kesehatan dan perilaku seseorang (Isro'in dan Andarmoyo, 2012).

Salah satu institusi pendidikan dimana sebagian besar mahasiswanya tergolong dalam masa remaja adalah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala dengan salah satu programnya adalah Program Diploma III Keperawatan. Mahasiswa di sekolah ini merupakan calon tenaga kesehatan yaitu perawat yang akan bertugas melayani para pasien yang sakit, dimana mereka akan berhadapan maupun kontak langsung dengan pasien yang sedang sakit, baik itu penyakit menular ataupun tidak. Oleh sebab itu *personal hygiene* yang baik harus dimiliki oleh mahasiswa sedini mungkin, dari semester awal saat pertama kali turun praktek di lapangan maupun rumah sakit. *Personal hygiene* yang baik akan berdampak terhadap kesehatan individual agar tidak membawa bibit penyakit yang bahkan akan berdampak pada kesehatan orang-orang sekitarnya. Oleh karena sangat penting untuk mengetahui gambaran kebersihan mereka.

Berdasarkan analisis sementara yang dilakukan peneliti pada jumlah kehadiran mahasiswa pada 1 bulan terakhir, didapatkan bahwa masih ada mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala yang tidak hadir dalam kuliah, pada tingkat I dan II dengan keterangan sakit, keterangan izin dan tanpa keterangan. Berdasarkan data dari rekapitulasi presensi kehadiran mahasiswa tingkat I dari bulan September sampai dengan Desember 2021 terdapat 14 mahasiswa yang sakit, 4 mahasiswa yang dirawat di rumah

sakit dan 13 mahasiswa izin, sedangkan pada tingkat II terdapat 7 mahasiswa yang sakit, 1 mahasiswa yang di rawat di rumah sakit, dan 1 mahasiswa izin. Hasil pengamatan pada beberapa mahasiswa bahwa ada beberapa mahasiswa yang menderita sakit herpes dan gatal-gatal pada kulit serta terdapat ketombe pada kulit kepala. Melihat fenomena tersebut dan mengingat pentingnya *personal hygiene* bagi para mahasiswa yang merupakan calon tenaga kesehatan ini maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran *personal hygiene* mahasiswa tingkat I dan II di STIKES Panti Kosala.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *personal hygiene* mahasiswa tingkat I dan II di STIKES Panti Kosala.

METODE/DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif untuk mengetahui informasi yang berhubungan dengan prevalensi dan distribusi frekuensi yang dalam hal ini adalah *personal hygiene*. Pengumpulan data menggunakan pedoman kuesioner dan data dianalisa menggunakan rumus persentase.

POPULASI, SAMPEL DAN TEKNIK SAMPLING

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Tingkat I dan II di STIKES Panti Kosala yang berjumlah 169 mahasiswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat I dan II di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala yang berjumlah 63 mahasiswa yang diambil menggunakan *proporsional stratified random sampling*.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1.

Deskripsi Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin (n=63)

No	Jenis Kelamin	f	%
1	Laki-laki	21	33,3
2	Perempuan	42	66,7
Jumlah		63	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian ini berjenis kelamin perempuan yakni 42 responden (66,7%). Sedangkan responden laki-laki adalah sebanyak 21 (33,3%).

Tabel 2.

Diskripsi Karasteristik Responden Berdasarkan Kelompok Umur (n=63)

No	Jenis Kelamin	f	%
1	18 tahun	21	33,3
2	19 tahun	23	36,5
3	20 tahun	16	25,4
4	21 tahun	3	4,8
Jumlah		63	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian ini adalah responden dengan umur 19 tahun yakni 23 responden (36,5%). Sedangkan frekuensi terendah adalah responden dengan umur 21 tahun yakni sebanyak 3 responden (4,8%).

Tabel 3.
Gambaran *Personal Hygiene* Mahasiswa

No	Indikator Kebersihan	Baik		Cukup		Kurang	
		f	%	f	%	f	%
1	Kulit	22	35	27	43	14	22
2	Kuku	23	36,5	25	39,5	15	24
3	Gigi Mulut	23	36,5	22	35	18	28,5
4	Rambut	28	44	22	35	13	21
5	Mata	22	35	22	35	19	30
6	Telinga	25	40	19	30	19	30

Berdasarkan tabel Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan gambaran *personal hygiene* mahasiswa tingkat I dan II STIKES Panti Kosala. Indikator kebersihan kulit menunjukkan mayoritas adalah cukup yaitu 27 mahasiswa (43%), indikator kebersihan kuku mayoritas cukup sebanyak 25 mahasiswa (39,5%), indikator kebersihan gigi mulut mayoritas baik sebanyak 23 mahasiswa (36,5%), indikator kebersihan rambut mayoritas baik sebanyak 28 mahasiswa (44%), kebersihan mata mayoritas cukup dan baik dengan masing-masing sebanyak 22 mahasiswa (35%) dan kebersihan telinga mayoritas adalah baik yaitu 25 mahasiswa (40%).

PEMBAHASAN

Hasil penilaian *personal hygiene* mahasiswa di STIKES Panti Kosala dapat diketahui melalui 6 indikator kebersihan dengan masing-masing indikator dikategorikan menjadi 3 yaitu baik, cukup dan kurang. Berdasarkan indikator yang digunakan tersebut menunjukkan gambaran *personal hygiene* mahasiswa yang bervariasi mulai dari baik, cukup sampai dengan kurang dengan mayoritas nilai baik sebanyak 4 indikator dan cukup sebanyak 3 indikator dan tidak ditemukan indikator yang menunjukkan mayoritas dalam kategori kurang. Hasil penilaian *personal hygiene* yang bervariasi ini dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti yang dijelaskan oleh Wawan dan Dewi (2016), menyatakan bahwa kebersihan personal dapat

dipengaruhi oleh berbagai faktor baik eksternal maupun internal.

Pada penelitian ini diketahui bahwa mayoritas responden adalah perempuan yaitu sebanyak 42 responden (66,7%). *Personal hygiene* yang mayoritas baik ini dapat dicapai karena pada perempuan lebih peduli terhadap *personal hygiene* daripada laki-laki. Bukti temuan serupa pernah diteliti oleh Setyaningrum (2013) yang menyatakan bahwa prevalensi scabies pada perempuan cenderung lebih rendah daripada laki-laki karena perempuan lebih peduli terhadap kebersihan diri.

Selain jenis kelamin dapat diketahui pula umur responden yang dalam hal ini mayoritas adalah berumur 19 tahun yakni 23 responden (36,5%). Faktor umur dapat mempengaruhi *personal hygiene* seseorang. Menurut Fatmawaty (2017), pada umur 19 tahun remaja sudah memasuki kedewasaan dan mengalami pertumbuhan serta perkembangan pesat baik dari segi fisik, emosi, kognisi dan sosial. Pada perkembangan fisik dapat diketahui dari terdapatnya tanda-tanda seks sekunder. Akibat perubahan ini maka kelenjar lemak dan kelenjar minyak menjadi lebih aktif. Sumbatan kelenjar minyak dapat menyebabkan jerawat dan kelenjar keringat dapat menyebabkan sekresi keringat yang baunya menusuk sebelum dan selama masa menstruasi. Hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan membuat remaja pada umur ini lebih meningkatkan kebersihan diri. Hal ini

sesuai dengan Mubarak (2014), dimana dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis (mental). Pendapat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hati dan Setyawan (2015), bahwasannya usia dewasa adalah waktu pada saat seseorang mencapai puncak dari kemampuan intelektualnya akan tetapi tergantung dari faktor lingkungan dan sosial budaya yang mempengaruhi perubahan kedewasaan seseorang.

Gambaran *personal hygiene* berdasarkan indikator kebersihan kulit pada mahasiswa tingkat I dan II didapatkan sebagian besar kebersihan kulit dalam kategori cukup yaitu 27 responden (43%), baik sebanyak 22 responden (35%) dan kurang sebanyak 14 responden (22%). Menurut Isro'in dan Andarmoyo (2018), ada beberapa faktor yang mempengaruhi *personal hygiene* yang dalam hal ini adalah kebersihan kulit yaitu mandi minimal 2x sehari dan mengganti handuk 2 minggu sekali secara rutin. Faktor yang pertama yaitu mandi minimal 2x sehari, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dalam pemenuhan mandi 2x sehari masih belum sesuai. Hasil penelitian menunjukkan dari 63 responden yang diberikan kuesioner diketahui sebagian besar diantaranya belum mandi minimal 2x sehari. Masih ada mahasiswa yang hanya mandi 1x sehari dikarenakan faktor pekerjaan yang begitu padat, tidak merasa bau badan dan kotor, serta sumber air yang kurang karena sebagian mahasiswa tinggal di kost yang mengharuskan antri setiap kali akan mandi. Faktor yang kedua yaitu mengganti handuk 2 minggu sekali, dengan hasil mayoritas mahasiswa belum sesuai dengan teori, yang dibuktikan dari 63 responden yang diberikan kuesioner diketahui mayoritas belum mengganti handuk 2 minggu sekali. Dari faktor-faktor

tersebut dapat diketahui mahasiswa masih kurang dalam memelihara kebersihan kulit. Temuan ini penting mengingat menurut Hidayat (2018), penggunaan alat mandi (handuk, sabun, shampo) yang baik dan benar juga dapat mempengaruhi kebersihan kulit sehingga kebersihan kulit bisa terjaga. Hal ini sejalan dengan penelitian Menaldi, et al. (2015), bahwa kebersihan kulit terjaga dan terhindar dari penyakit dengan mandi yang rutin menggunakan alat mandi yang baik dan benar.

Gambaran *personal hygiene* berdasarkan indikator kebersihan kuku pada mahasiswa tingkat I dan II diketahui bahwa mayoritas termasuk dalam kategori cukup yaitu 25 responden (39,5%), baik sebanyak 23 responden (36,5%) dan kurang sebanyak 15 responden (24%). Menurut Hidayat (2018), hal yang dapat mempengaruhi *personal hygiene* kuku adalah perawatan kuku yang baik yaitu dengan cara memotong kuku 1x seminggu dan mencuci tangan menggunakan sabun. Faktor yang pertama yaitu memotong kuku 1x dalam seminggu, dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 63 responden yang diberikan kuesioner didapatkan mayoritas mahasiswa belum memotong kuku 1x seminggu. Kebersihan kuku seringkali memerlukan perhatian khusus karena kebersihan kuku dapat mencegah infeksi dan cedera pada jaringan. Menurut Setiabudi (2013), seringkali orang tidak sadar akan pentingnya masalah kebersihan kuku hingga sampai terjadi nyeri atau ketidaknyamanan. Faktor yang kedua yaitu mencuci tangan menggunakan sabun, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa belum melakukan praktik cuci tangan menggunakan sabun. Menurut Hidayat (2018), mencuci tangan dengan sabun mempunyai banyak

manfaat antara lain sebagai pencegah infeksi karena sabun berfungsi sebagai desinfektan bakteri.

Gambaran *personal hygiene* berdasarkan indikator kebersihan gigi dan mulut pada mahasiswa tingkat I dan II diketahui bahwa mayoritas termasuk dalam kategori baik yaitu 23 responden (36,5%), cukup sebanyak 22 responden (35%) dan kurang sebanyak 18 responden (28,5%). Menurut Potter dan Perry (2012), faktor yang mempengaruhi *personal hygiene* dalam hal ini kebersihan gigi dan mulut adalah menggosok gigi 2x sehari dan memeriksakan kesehatan gigi setiap 6 bulan sekali. Faktor yang pertama menggosok gigi 2x sehari, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa sudah menggosok gigi 2x sehari. Menurut Setiabudi (2013), menggosok gigi dapat membersihkan gigi dari partikel-partikel makanan, plak dan bakteri serta mengurangi ketidaknyamanan yang dihasilkan dari bau dan rasa makanan. Faktor yang kedua yaitu memeriksa kesehatan gigi setiap 6 bulan sekali, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa sudah melakukan pemeriksaan gigi tetapi belum rutin setiap 6 bulan sekali. Temuan ini penting karena menurut Setiabudi (2013), kebersihan gigi dan mulut dapat membantu mempertahankan status kesehatan mulut, gigi, gusi dan bibir sehingga dapat mencegah penyakit gigi seperti gigi berlubang, karies gigi dan penyakit gigi lainnya sebagai akibat perawatan gigi dan mulut yang kurang.

Gambaran *personal hygiene* berdasarkan indikator kebersihan rambut pada mahasiswa tingkat I dan II diketahui bahwa mayoritas termasuk dalam kategori baik yaitu 28 responden (44%), cukup sebanyak 22 responden (35%) dan kurang sebanyak 13 responden

(21%). Menurut Hidayat (2018), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebersihan rambut yaitu perawatan rambut dengan benar dengan cara mencuci rambut dengan shampo 2x seminggu dan penggunaan vitamin rambut saat setelah keramas. Faktor yang pertama yaitu mencuci rambut dengan shampo 2x seminggu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa sudah mencuci rambut dengan shampo 2x seminggu. Menurut Hidayat (2018), kemampuan seseorang untuk memelihara perawatan rambut sehari-hari mulai dari menyisir, keramas dengan shampo dapat mempengaruhi kebersihan rambut. Selain itu distribusi pola rambut dapat menjadi indikator status kesehatan umum dan perubahan hormonal maupun fisik. Faktor yang kedua yaitu penggunaan vitamin rambut, hasil penelitian ini didapatkan data bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang memberi vitamin pada rambut. Menurut Potter dan Perry (2012), menggunakan vitamin rambut sangat penting bagi rambut selain berfungsi menjaga kelembaban rambut juga dapat mencegah rambut rontok. Dengan demikian meskipun hasil penelitian sudah menunjukkan kategori baik, tetapi masih ada mahasiswa yang kurang dalam memelihara kebersihan rambut dan hal ini patut mendapatkan perhatian dengan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesehatan rambut.

Gambaran *personal hygiene* berdasarkan indikator kebersihan mata pada mahasiswa tingkat I dan II diketahui bahwa mayoritas termasuk dalam kategori baik dan cukup yaitu masing-masing 22 responden (35%) dan kurang sebanyak 19 responden (30%). Secara khusus tidak ada perawatan khusus pada mata selama individu mandi karena secara fisiologis mata

terus-menerus dibersihkan oleh air mata, kelopak mata dan bulu mata (Setiabudi, 2013). Namun demikian masih ada sebagian mahasiswa yang termasuk kategori kurang dalam memelihara *personal hygiene* mata yang dikarenakan mahasiswa belum menyadari betapa pentingnya kesehatan mata. Hal ini dapat dilihat dari data penelitiannya yaitu masih ada mahasiswa yang tidak membersihkan kotoran pada mata saat ke kampus, masih banyak yang tidak mengistirahatkan mata setelah melihat Hp dan laptop serta tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin A untuk kesehatan mata. Menurut Isro'in dan Andarmoyo (2012), kotoran mata yang menumpuk dapat mengganggu kenyamanan penglihatan dan apabila dibersihkan dengan cara yang salah seperti dikucek atau diambil langsung dengan menggunakan tangan bisa menyebabkan iritasi pada mata dan menyebabkan konjungtivitis.

Gambaran *personal hygiene* berdasarkan indikator kebersihan telinga pada mahasiswa tingkat I dan II diketahui bahwa mayoritas termasuk dalam kategori baik yaitu 25 responden (40%), cukup sebanyak 19 responden (30%) dan kurang juga sebanyak 19 responden (30%). Menurut Hidayat (2018), faktor-faktor yang mempengaruhi *personal hygiene* yang dalam hal ini kebersihan telinga, yaitu membersihkan telinga 3x seminggu, penyediaan alat pembersih telinga dan pemeriksaan rutin setiap 6 bulan sekali. Faktor yang pertama yaitu membersihkan telinga 3x seminggu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa membersihkan telinga 3x seminggu meskipun masih ada yang belum. Faktor yang kedua adalah penyediaan alat pembersih telinga dimana sebagian besar mahasiswa sudah menyediakan alat pembersih telinga. Kedua faktor ini

sudah dilakukan oleh sebagian besar mahasiswa. Menurut Hidayat (2018), ketersediaan alat kebersihan dalam rumah bersifat penting karena berfungsi sebagai alat bantu dalam hal kebersihan secara individu maupun lingkungan sekitar. Sedangkan faktor ketiga yaitu melakukan pemeriksaan rutin setiap 6 bulan sekali dan hal ini belum banyak dilakukan oleh mahasiswa.

KESIMPULAN

1. Gambaran *personal hygiene* berdasarkan indikator kebersihan kulit pada mahasiswa tingkat I dan II didapatkan sebagian besar kebersihan kulit mahasiswa dengan kategori cukup yaitu 27 responden (43%), baik sebanyak 22 responden (35%) dan kurang sebanyak 14 responden (22%).
2. Gambaran *personal hygiene* berdasarkan indikator kebersihan kuku pada mahasiswa tingkat I dan II diketahui bahwa mayoritas termasuk dalam kategori cukup yaitu 25 responden (39,5%), baik sebanyak 23 responden (36,5%) dan kurang sebanyak 15 responden (24%).
3. Gambaran *personal hygiene* berdasarkan indikator kebersihan gigi dan mulut pada mahasiswa tingkat I dan II diketahui bahwa mayoritas termasuk dalam kategori baik yaitu 23 responden (36,5%), cukup sebanyak 22 responden (35%) dan kurang sebanyak 18 responden (28,5%).
4. Gambaran *personal hygiene* berdasarkan indikator kebersihan rambut pada mahasiswa tingkat I dan II diketahui bahwa mayoritas termasuk dalam kategori baik yaitu 28 responden (44%), cukup sebanyak 22 responden (35%) dan kurang sebanyak 13 responden (21%).
5. Gambaran *personal hygiene* berdasarkan indikator kebersihan mata pada mahasiswa tingkat I dan II diketahui bahwa mayoritas

termasuk dalam kategori baik dan cukup yaitu masing-masing 22 responden (35%), dan kurang sebanyak 19 responden (30%).

6. Gambaran *personal hygiene* berdasarkan indikator kebersihan telinga pada mahasiswa tingkat I dan II diketahui bahwa mayoritas termasuk dalam kategori baik yaitu 25 responden (40%), cukup sebanyak 19 responden (30%) dan kurang juga sebanyak 19 responden (30%).

SARAN

1. Diharapkan agar mahasiswa secara intensif melakukan perawatan kebersihan seluruh anggota badan sehingga dapat mencegah terjadinya berbagai jenis penyakit maupun menularkan berbagai penyakit.
2. Diharapkan agar institusi terkait dapat menerapkan aturan-aturan yang lebih terinci lagi terkait masalah *personal hygiene*.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai *personal hygiene* sehingga sebagian besar aspek *personal hygiene* dapat tercakup.

DAFTAR PUSTAKA

- Attoriq, S. dan Sodik, M. A. 2018. Pencegahan dan Pengendalian Infeksi Terkait Pelayanan Kesehatan di Lahan Praktik. <https://doi.org/10.31227/osf.io/2ryuv>.
- Kemenkes RI. 2019. *Dasar-dasar Ilmu Keperawatan : Segi Humaniora dan Ilmiah dalam Perawatan*. PT. Gunung Agung, Jakarta. Diakses pada tanggal 18 November 2021
- Fatmawaty, R. "Memahami Psikologi Remaja". *REFORMA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. <http://jurnalpendidikan.unisla.ac.id/index.php/reforma/article/view/33/33>.
- Hati, M.M. dan I. Setyawan. Konformitas Teman Sebaya dan Asertivitas pada Siswa SMA Islam Hidayatullah Semarang. *Jurnal Empati Vol. 4* (4). <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14318/13850>. Diakses 22 Februari 2022.
- Hidayat, A. A. 2018. *Pengantar Kebutuhan Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika, Jakarta.
- Isro'in, L. dan Andarmoyo, S. 2012. *PERSONAL HYGIENE Konsep, Proses, dan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan*. Graha ilmu, Yogyakarta.
- Isro'in, L., dan S. Andarmoyo. 2018. Personal Hygiene Konsep, Proses dan Aplikasi dalam Praktek Keperawatan. Diakses pada tanggal 20 November 2021
- Kasiati dan Rosmalawati. 2016. *Kebutuhan Dasar Manusia I*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Menaldi, S. L. S., K. Bramono dan W. Indriatmi. 2015. Ilmu Penyakit Kulit dan Kelamin. Edisi Ke-7. Jakarta. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Mubarak, A. Z. 2014. Perkembangan Jiwa Agama. *Jurnal Jurnal Kopertis Wilayah XI Kalimantan Vol. 12 No. 22*. <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/ittihad/article/viewFile/1683/1227>. Diakses 22 Februari 2022.
- Nurjannah, A., Rakhmawati W., dan Nurlita, L. 2019. *Personal Hygiene Siswa Sekolah Dasar Negeri Jatinangor*. Diakses pada tanggal 20 November 2021.
- Potter dan Perry. 2012. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan :*

Konsep, Proses dan Praktik, Edisi Keempat. EGC, Jakarta. Diakses pada tanggal 19 November 2021.

- Ratnaningsih, Tri, Indatul, Siti, Peni, Tri. 2019. *Buku Ajar (Teori dan Konsep) Tumbuh Kembang dan Stimulasi Bayi, Toddler, Pra Sekolah, usia Sekolah dan Remaja* (ed.1). Indomedia Pustaka, Sidoarjo.
- Setyabudi. *Rahasia Kecantikan Kulit Alami.* 2013. Media Pressindo. https://books.google.com.my/books?id=7sVAEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false. Diakses tanggal 20 November 2021.
- Setyaningrum, Y. I. 2013. *Scabies Penyakit Kulit yang Terabaikan: Prevalensi, Tantangan dan Pendidikan Sebagai Solusi Pencegahan.* Seminar Nasional X Pendidikan Biologi FKIP UNS.
- Tarwotto dan Wartonah. 2016. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan* : Salemba Medika : Jakarta. Diakses pada tanggal 20 November 2021.