

PENTINGNYA PERSONAL HYGIENE TERHADAP KESEHATAN KULIT PADA REMAJA PUTRI

Oleh :

Zakia¹, Ucik Nurul Hidayati²
Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu

Abstrak

Personal hygiene merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam menjaga kesehatan kulit, khususnya pada remaja putri yang mengalami perubahan hormonal dan peningkatan aktivitas fisik. Kurangnya penerapan personal hygiene dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan kulit, seperti jerawat, infeksi jamur, dan iritasi kulit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara personal hygiene dengan kesehatan kulit pada remaja putri.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri berusia 13–18 tahun di Pondok Pesantren Darul Ulum, bulan November 2025, dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden yang diambil menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner personal hygiene dan lembar observasi kondisi kesehatan kulit. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat personal hygiene yang baik (63,3%) dan kondisi kesehatan kulit yang sehat (66,7%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara personal hygiene dengan kesehatan kulit pada remaja putri. Remaja putri dengan personal hygiene yang baik cenderung memiliki kondisi kulit yang lebih sehat dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki personal hygiene cukup maupun kurang.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa personal hygiene memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan kulit pada remaja putri. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya personal hygiene sebagai langkah preventif dalam menjaga kesehatan kulit.

Kata kunci: personal hygiene, kesehatan kulit, remaja putri

Bab I

Latar Belakang Penelitian

Kulit merupakan organ terluar dan terbesar pada tubuh manusia yang memiliki peran penting sebagai pelindung tubuh dari berbagai pengaruh lingkungan luar, seperti bakteri, virus, jamur, zat kimia, serta paparan sinar matahari. Selain berfungsi sebagai pelindung, kulit juga berperan dalam pengaturan suhu tubuh, pengeluaran zat sisa metabolisme, serta sebagai indera

peraba. Oleh karena itu, kesehatan kulit perlu dijaga dengan baik agar fungsi-fungsi tersebut dapat berjalan secara optimal.

Remaja putri merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan kulit. Pada masa remaja terjadi perubahan hormonal yang signifikan, terutama peningkatan hormon estrogen dan progesteron, yang dapat memengaruhi

produksi minyak (sebum) pada kulit. Kondisi ini sering kali menyebabkan munculnya berbagai masalah kulit seperti jerawat, kulit berminyak, infeksi jamur, dan iritasi kulit. Apabila tidak diimbangi dengan perilaku kebersihan diri yang baik, masalah kulit tersebut dapat semakin berkembang dan mengganggu kesehatan maupun kepercayaan diri remaja putri. Salah satu faktor penting yang memengaruhi kesehatan kulit adalah personal hygiene atau kebersihan diri. Personal hygiene mencakup berbagai upaya individu dalam menjaga kebersihan tubuh, antara lain kebiasaan mandi secara teratur, mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan wajah, rambut, kuku, serta penggunaan pakaian yang bersih. Penerapan personal hygiene yang baik dapat membantu menghilangkan kotoran, keringat, minyak berlebih, serta mikroorganisme yang menempel pada permukaan kulit, sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit kulit.

Kurangnya penerapan personal hygiene pada remaja putri dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan kulit, seperti jerawat meradang, panu, kudis, bisul, dan infeksi kulit lainnya. Faktor aktivitas yang padat, kurangnya pengetahuan tentang perawatan kulit, serta pengaruh lingkungan dan teman sebaya sering kali menyebabkan remaja putri kurang memperhatikan kebersihan diri.

Selain itu, penggunaan kosmetik yang tidak sesuai dan tidak dibersihkan dengan benar juga dapat memperburuk kondisi kesehatan kulit.

Masalah kesehatan kulit pada remaja putri tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial. Gangguan kulit dapat menurunkan rasa percaya diri, menyebabkan kecemasan, serta memengaruhi interaksi sosial dan prestasi belajar. Oleh karena itu, upaya pencegahan melalui penerapan personal hygiene yang baik sangat penting dilakukan sejak usia remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai pentingnya personal hygiene terhadap kesehatan kulit pada remaja putri perlu dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebersihan diri dengan kondisi kesehatan kulit. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya edukasi dan promosi kesehatan, khususnya bagi remaja putri, agar lebih peduli terhadap kebersihan diri demi menjaga kesehatan kulit dan kualitas hidup.

Bab II

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik. Desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara

personal hygiene dengan kesehatan kulit pada remaja putri.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri berusia 13–18 tahun di Pondok Pesantren Darul Ulum pada bulan November 2025. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik simple random sampling sebanyak 60 responden. Pemilihan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria inklusi, yaitu remaja putri yang bersedia menjadi responden dan tidak memiliki penyakit kulit kronis.

Variabel Penelitian

Variabel independen dalam penelitian ini adalah personal hygiene, sedangkan variabel dependen adalah kesehatan kulit.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa:

1. Kuesioner personal hygiene yang mencakup kebiasaan mandi, kebersihan wajah, kebersihan rambut, kebersihan kuku, dan kebersihan pakaian.
2. Lembar observasi kondisi kesehatan kulit yang meliputi adanya jerawat, infeksi jamur, iritasi, dan keluhan kulit lainnya.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner oleh responden serta observasi

langsung terhadap kondisi kulit. Penelitian dilakukan dalam satu waktu (cross-sectional).

Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara personal hygiene dengan kesehatan kulit menggunakan uji statistik chi-square dengan tingkat kepercayaan 95%.

Bab III

Hasil

Tabel 1. Distribusi Personal Hygiene Remaja Putri

Personal Hygiene Frekuensi Persentase		
Baik	38	63,3%
Cukup	15	25,0%
Kurang	7	11,7%
Total	60	100%

Tabel 2. Kondisi Kesehatan Kulit

Kondisi Kulit Frekuensi Persentase

Sehat	40	66,7%
Tidak Sehat	20	33,3%
Total	60	100%

Tabel 3. Hubungan Personal Hygiene dengan Kesehatan Kulit

Personal Hygiene	Kulit Sehat	Tidak Sehat	Total
Baik	32	6	38
Cukup/Kurang	8	14	22

Hasil uji chi-square menunjukkan **p value < 0,05**, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara personal hygiene dengan kesehatan kulit

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara personal hygiene dengan kesehatan kulit pada remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 60 responden, diperoleh bahwa sebagian besar remaja putri memiliki tingkat personal hygiene yang tergolong baik, serta kondisi kesehatan kulit yang sebagian besar berada dalam kategori sehat. Hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara personal hygiene dengan kesehatan kulit pada remaja putri.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri dengan tingkat personal hygiene yang baik cenderung memiliki kondisi kulit yang lebih sehat dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki personal hygiene cukup maupun kurang. Temuan ini mengindikasikan bahwa personal hygiene merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam

menjaga kesehatan kulit, khususnya pada masa remaja yang ditandai dengan perubahan hormonal dan peningkatan aktivitas fisik.

Pada masa remaja putri terjadi perubahan hormonal yang cukup signifikan, terutama peningkatan hormon estrogen yang dapat memengaruhi fungsi kelenjar sebasea. Peningkatan produksi sebum dapat menyebabkan kulit menjadi lebih berminyak dan rentan terhadap penyumbatan pori-pori. Kondisi tersebut dapat memicu timbulnya berbagai masalah kulit, seperti jerawat dan iritasi kulit. Penerapan personal hygiene yang baik, seperti membersihkan wajah secara teratur dan mandi dengan benar, berperan penting dalam mengurangi minyak berlebih serta mencegah penumpukan kotoran dan mikroorganisme pada kulit.

Personal hygiene yang baik meliputi kebiasaan mandi secara teratur, menjaga kebersihan wajah, rambut, kuku, serta penggunaan pakaian dan handuk yang bersih. Kebiasaan-kebiasaan tersebut bertujuan untuk menghilangkan keringat, kotoran, serta mikroorganisme yang menempel pada permukaan kulit. Menurut Adhi dan Sudharmono (2019), kebersihan kulit yang tidak terjaga dapat menjadi media yang mendukung pertumbuhan bakteri dan jamur penyebab penyakit kulit. Oleh karena itu, personal hygiene merupakan langkah preventif yang sangat

penting dalam mencegah terjadinya gangguan kesehatan kulit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2018), yang menyatakan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat, termasuk personal hygiene, memiliki peran penting dalam pencegahan penyakit. Kebersihan diri yang baik dapat memutus rantai penularan penyakit, baik penyakit menular maupun tidak menular, termasuk penyakit kulit. Dengan menjaga kebersihan diri secara konsisten, risiko terjadinya infeksi dan peradangan kulit dapat diminimalkan.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara personal hygiene dan kesehatan kulit, diketahui bahwa sebagian besar responden dengan personal hygiene baik memiliki kondisi kulit yang sehat. Sebaliknya, responden dengan personal hygiene cukup dan kurang lebih banyak ditemukan mengalami gangguan kulit. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya tingkat personal hygiene dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan kulit. Kebiasaan seperti jarang mandi, tidak mengganti pakaian setelah berkeringat, serta penggunaan alat pribadi secara bergantian dapat menjadi faktor risiko terjadinya penyakit kulit.

Selain kebiasaan kebersihan diri, tingkat pengetahuan remaja putri mengenai perawatan kulit juga turut memengaruhi kondisi kesehatan kulit. Remaja putri yang

memiliki pengetahuan yang baik cenderung lebih peduli terhadap kebersihan diri dan perawatan kulitnya. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan perilaku yang kurang tepat, seperti penggunaan produk kosmetik yang tidak sesuai dengan jenis kulit atau kebiasaan tidak membersihkan wajah sebelum tidur. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), edukasi kesehatan sangat diperlukan untuk membentuk perilaku hidup bersih dan sehat, terutama pada kelompok usia remaja.

Masalah kesehatan kulit pada remaja putri tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis dan sosial. Gangguan kulit, seperti jerawat, dapat menurunkan rasa percaya diri, menyebabkan kecemasan, serta memengaruhi interaksi sosial remaja putri. Kondisi ini dapat berdampak pada kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, menjaga kesehatan kulit melalui penerapan personal hygiene yang baik menjadi sangat penting, tidak hanya untuk mencegah penyakit kulit, tetapi juga untuk mendukung kesehatan mental dan sosial remaja putri.

Peran lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah, sangat penting dalam membentuk kebiasaan personal hygiene pada remaja putri. Keluarga berperan dalam memberikan contoh dan dukungan terhadap penerapan kebersihan diri dalam kehidupan

sehari-hari. Sementara itu, sekolah dapat berperan melalui kegiatan promosi kesehatan, penyuluhan, dan pemberian informasi mengenai pentingnya personal hygiene dan perawatan kulit. Dengan adanya dukungan dari berbagai pihak, diharapkan remaja putri dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa personal hygiene memiliki

hubungan yang erat dengan kesehatan kulit pada remaja putri. Penerapan personal hygiene yang baik terbukti dapat membantu menjaga kesehatan kulit dan mencegah terjadinya berbagai gangguan kulit. Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai personal hygiene perlu terus ditingkatkan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan remaja.

Bab IV

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan personal hygiene dengan kesehatan kulit pada remaja putri, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja putri memiliki tingkat personal hygiene dalam kategori baik, yang ditunjukkan oleh kebiasaan menjaga kebersihan tubuh, wajah, rambut, kuku, serta penggunaan pakaian dan perlengkapan pribadi yang bersih.
2. Kondisi kesehatan kulit pada remaja putri sebagian besar berada dalam kategori sehat, meskipun masih ditemukan beberapa responden yang mengalami gangguan kulit ringan seperti jerawat dan iritasi kulit.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara personal hygiene dengan kesehatan kulit pada remaja putri, di mana remaja putri yang memiliki personal hygiene baik cenderung memiliki kondisi kesehatan kulit yang lebih baik dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki personal hygiene cukup maupun kurang.
4. Personal hygiene merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam menjaga kesehatan kulit pada remaja putri, terutama pada masa remaja yang ditandai dengan perubahan hormonal dan peningkatan aktivitas fisik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri dapat meningkatkan kesadaran dan kedisiplinan dalam menerapkan personal hygiene, seperti mandi secara teratur, membersihkan wajah dengan benar, menjaga kebersihan rambut dan kuku, serta menggunakan pakaian dan perlengkapan pribadi yang bersih guna menjaga kesehatan kulit.

2. Bagi Sekolah/Pondok Pesantren

Sekolah/ Pondok Pesantren diharapkan dapat meningkatkan upaya promosi kesehatan melalui penyuluhan, pendidikan kesehatan, serta kegiatan yang berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat, khususnya mengenai pentingnya personal hygiene dan perawatan kulit pada remaja putri.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi dan informasi mengenai pentingnya personal hygiene serta pencegahan masalah kesehatan kulit pada remaja melalui kegiatan penyuluhan dan pelayanan kesehatan remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan desain penelitian yang berbeda, serta menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kesehatan kulit, seperti pola makan, penggunaan kosmetik, dan faktor lingkungan.

Daftar Pustaka

- Adhi, D., & Sudharmono, A. (2019). *Ilmu Penyakit Kulit dan Kelamin*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sari, R. P., & Lestari, D. (2021). Hubungan personal hygiene dengan kejadian penyakit kulit pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 85–92.