

MENCIPTAKAN SIKAP SADAR TERHADAP KEBERSIHAN DIRI (*PERSONAL HYGIENE*) SEBAGAI LANGKAH MENJAGA KESEHATAN KELUARGA

¹Geisha Fazira Handiarani Nurul Pasha, ²Yani Achdiani

Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Indonesia
Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154

e-mail: ¹geishafazira21@upi.edu, ²yaniachdiani@upi.edu

ABSTRAK

Kebersihan diri (*personal hygiene*) merupakan salah satu upaya yang dilakukan individu untuk menciptakan hidup yang sehat dan berkualitas. Sehingga tulisan ini bertujuan untuk memahami bagaimana cara menciptakan sikap sadar terhadap kebersihan diri melalui kegiatan-kegiatan yang dilakukan sehari-hari oleh anggota di keluarga. Tulisan ini menggunakan metode *library research* atau penelitian kepustakaan, yaitu dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber di buku, jurnal atau artikel yang kemudian akan dianalisis sehingga menjadi sebuah kesimpulan. Hasil penelitian yang didapat akan membuktikan bagaimana cara dalam menciptakan kesadaran diri anggota keluarga dari adanya peran penting kebersihan diri dalam membentuk pondasi hidup yang sehat dan positif. Untuk menciptakan sikap sadar terhadap kebersihan diri dapat melakukan kegiatan berupa mencuci tangan sesuai dengan prosedur, mandi dengan rutin, hingga merawat bagian tubuh lainnya. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan dalam menciptakan sikap sadar terhadap kebersihan diri seperti mencari pemahaman yang lebih dalam mengenai kebersihan, terbiasa melakukan kebersihan diri, membuat pengingat, dan selalu membawa alat pembersih seperti *hand sanitizer*.

Kata Kunci : *kebersihan diri, keluarga, sehat, sikap sadar.*

ABSTRACT

Personal hygiene is one of the efforts made by individuals to create a healthy and quality life. So this article aims to understand how to create a conscious attitude towards personal hygiene through activities carried out daily by family members. This article uses the library research method, namely by collecting data from various sources in books, journals or articles which will then be analyzed to form a conclusion. The research results obtained will prove how to create self-awareness in family members of the important role of personal hygiene in forming the foundation for a healthy and positive life. To create a conscious attitude towards personal hygiene, you can carry out activities in the form of washing your hands according to procedures, bathing regularly, and caring for other parts of your body. There are several ways that can be done to create a conscious attitude towards personal hygiene, such as seeking a deeper understanding of cleanliness, getting used to practicing personal hygiene, making reminders, and always carrying cleaning tools such as hand sanitizer.

Keywords : *personal hygiene, family, healthy, conscious attitude.*

PENDAHULUAN

Permasalahan Kesehatan menjadi ancaman yang sangat serius bagi peradaban manusia, karena permasalahan ini akan terus terjadi bahkan akan selalu berkembang setiap masanya. Pada masa ini sudah memasuki era modern yaitu manusia sudah mulai bisa mendapatkan informasi dan pengetahuan yang mudah diakses melalui internet. Namun keunggulan internet tersebut masih belum bisa individu gunakan untuk mencari hal yang berguna baginya, seperti mencari pentingnya menjaga kesehatan dengan cara membersihkan diri. Sehingga masih banyak individu yang kurang dapat memahami betapa pentingnya menjaga kebersihan diri, karena pada dasarnya kebersihan diri bukan hanya sekedar estetika atau tampilan fisik saja, akan tetapi berhubungan erat dengan kesehatan dan kesejahteraan tubuh.

Munculnya suatu wabah penyakit atau virus yang menyerang manusia setiap tahunnya di dunia terutama di Indonesia menjadi hal yang datang tanpa dapat diprediksi sebelumnya, contohnya pada tahun 1880-an muncul penyakit TBC (*tuberculosis*) yang menyerang paru-paru manusia, pada tahun 1990-an telah muncul penyakit ISPA (infeksi saluran pernapasan atas) yang menyerang saluran pernafasan, dan terakhir ini Indonesia terkena penyakit virus corona (Covid-19) yaitu tepatnya pada tahun 2020 yang menyerang organ di tubuh manusia seperti pernapasan pada paru-paru, jantung,

ginjal, dan lainnya. Dari ketiga contoh penyakit tersebut disebabkan karena kurangnya kebersihan baik di dalam diri maupun di lingkungan, oleh karena itu kebersihan merupakan kunci dari kesehatan.

Untuk mencegah terjadinya penyakit yang akan datang, manusia harus mulai sadar terhadap kebersihan terutama menjaga kebersihan diri (*personal hygiene*). Menurut Rahmadani (2023) Kebersihan diri (*personal hygiene*) adalah upaya pemeliharaan kebersihan di dalam dirinya sehingga dapat memperoleh kesejahteraan fisik dan psikologis. Dengan pemeliharaan kebersihan diri akan memberikan status kesehatan baik kepada individu yang sadar serta berinisiatif menjaga kesehatan untuk mencegah terjadinya penyakit.

Kebersihan diri harus dilakukan karena manusia hidup berdampingan dengan virus dan kuman yang akan menyebabkan berbagai penyakit. Oleh karena itu, manusia harus mulai mempunyai pemahaman dan pengetahuan yang baik mengenai kebersihan diri (*personal hygiene*) supaya ketika mereka melakukan aktivitas kesehariannya dapat lebih memerhatikan kebersihan yang ada, karena hal ini dapat mempengaruhi perilaku kesehatan dengan tindakan-tindakan yang akan mencegah timbulnya penyakit.

Keluarga mempunyai peran penting dalam memberikan pemahaman mengenai

kebersihan diri kepada anggota-anggotanya. Pada dasarnya keluarga adalah sebuah tempat berkumpulnya individu yang saling terikat dalam satu rumah, sehingga setiap anggota di keluarga tersebut memiliki aktivitas dan kebiasaan yang berbeda-beda, sehingga memerlukan perhatian terhadap kebersihan diri yang mendalam sehingga dapat mewujudkan keluarga yang bersih dan sehat. Menurut Chrisnawati (2020) mengatakan bahwa perilaku hidup sehat dan bersih adalah ketika individu berhasil menjaga perilaku yang dilaksanakan dengan kesadaran penuh terhadap menjaga dirinya dari bakteri dan virus sehingga individu tersebut dapat menjaga kesehatannya secara mandiri.

Tujuan khusus pada penulisan ini adalah supaya individu memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai cara-cara menjaga kebersihan diri sehingga dapat menumbuhkan sikap sadar terhadap kebersihan diri (*personal hygiene*). Tujuan umumnya adalah untuk memberikan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan hubungannya terhadap kesehatan.

METODE

Pada pembuatan artikel ini, penulis menggunakan metode kualitatif yaitu melalui cara *library research* atau penelitian kepustakaan. Menurut Fadli (2021) penelitian kualitatif adalah sebuah metode dengan

memusatkan bahan penelitian studi yang dikumpulkan dari berbagai jurnal, buku, yang terpercaya sehingga dapat meneliti mulai dari hubungan timbal balik individu, produktivitas, keadaan, atau berbagai material yang akan menghasilkan berbentuk deskriptif dan dapat menjelaskan secara detail mengenai yang sedang berlangsung. Menurut Hamidah (2023) metode *library research* adalah proses pengumpulan data dari berbagai literatur yang terpercaya kemudian penulis memahami dan mempelajari isi materi dari berbagai literatur tersebut dan membuat Kesimpulan. Metode ini digunakan untuk menghasilkan suatu gambaran kompleks dengan kata-kata deskriptif yang mengulas makna dari objek penelitian tersebut.

Pada metode ini, hal pertama yang penulis lakukan adalah mencari dan mengumpulkan informasi, data, dan bahan kajian berupa buku, jurnal atau artikel yang berkaitan dengan pentingnya menjaga kebersihan diri (*personal hygiene*). Setelah bahan kajian terkumpul, kemudian penulis memahami, mempelajari, dan menganalisa bahan tersebut. Langkah terakhir yang dilakukan penulis adalah menyimpulkan hasil dengan analisis berupa deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebersihan diri merupakan tanggung jawab yang dimiliki oleh semua individu dalam menjaga kebiasaan fisik, dan kesehatan bagi diri

sendiri selain itu, setiap individu juga menjaga kebersihan diri agar tidak menularkan penyakit ke orang lain. Mengkaji pada pendapat Saputri (2020) kebersihan diri (*personal hygiene*) adalah sebuah kebersihan yang meliputi area rambut, muka, gigi, tangan, kaki, kuku, dan anggota tubuh lainnya yang diupayakan dalam memelihara kebersihannya oleh setiap individu. Selain itu, mengkaji pendapat dari Suprobo, dkk (2022) mengenai kebersihan diri (*personal hygiene*) adalah upaya yang bertujuan untuk mencegah penyakit baik pada individu itu sendiri ataupun pada orang lain, penyakit yang dimaksud dapat berupa fisik maupun psikis dari individu, kebersihan diri mencakup membersihkan kulit kepala beserta rambut, seluruh area muka, kuku, kulit, tangan, kaki, dan daerah alat kelamin. Dari kedua pendapat tersebut dapat ditarik simpulan mengenai kebersihan diri, bahwasannya kebersihan diri adalah sebuah upaya berupa tindakan yang dilakukan sehari-hari oleh individu untuk menjaga dan memelihara tubuh dari ujung rambut sampai ujung kaki sehingga dapat mencegah penyakit dan mempertahankan kesehatan pribadi. Dalam menciptakan kesehatan yang optimal dan kesejahteraan fisik pada diri individu, maka diperlukannya pengetahuan mengenai kebersihan diri sehingga mereka dapat mempertahankan kebiasaan hidup yang telah sesuai. Tindakan dalam memelihara kebersihan diri dengan baik tidak hanya memberikan kesan bersih dan sehat pada

individu, akan tetapi hal tersebut juga dapat membantu dalam penyebaran bakteri/virus, meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan mental individu.

Kebersihan diri (*personal hygiene*) bukan hanya sebagai rutinitas harian saja, akan tetapi juga sebagai investasi dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup jangka panjang nantinya, karena kebersihan diri melibatkan pemeliharaan dan perawatan terhadap tubuh dan kulit mulai dari kepala sampai ujung kaki, sehingga hal ini akan membantu untuk berkontribusi dalam penampilan fisik yang menarik, dan juga membantu menjaga kesehatan dan keseimbangan tubuh. Mengkaji pendapat dari Hidayat, dkk (2022) mengatakan bahwa menjaga kebersihan diri sangat penting untuk dilakukan oleh setiap individu karena aktivitas yang dilakukan oleh seseorang dapat membawa bakteri, sehingga rutinitas berkaitan dengan kebersihan. Ketika individu menjaga kebersihan diri mereka, maka akan memberikan rasa lebih nyaman bagi tubuh mereka dalam beraktivitas, kemudian dapat berguna dalam menjaga kesehatan karena terkontrolnya kekebalan tubuh sehingga dapat membantu individu terhindar dari berbagai penyakit. Kesehatan merupakan keadaan seseorang yang telah mencapai kesejahteraan fisik, mental, dan sosial sehingga terhindar dari berbagai bakteri dan virus yang menimbulkan penyakit atau kecacatan. Namun pada dasarnya, kebersihan

tidak hanya diterapkan oleh diri sendiri saja namun keluarga juga berperan penting supaya produktivitas menjadi lebih efektif dan dapat terhindar dari berbagai macam penyakit. Menurut Ulfa, dkk (2020) keluarga adalah organisasi terkecil yang tinggal di antara masyarakat, keluarga pada umumnya terdiri dari beberapa anggota yaitu Ayah, Ibu, saudara kandung, dan lainnya, kemudian lingkungan kecil tersebut memiliki sifat primer, yaitu tempat anak dibesarkan mulai dari tempat diberikannya pendidikan paling awal sehingga dapat membantu proses perkembangan serta pertumbuhan dirinya untuk menuju tahap selanjutnya dengan baik. Oleh karena itu, keluarga memiliki peran untuk memberikan pemahaman kepada anaknya sedari kecil mengenai kebersihan diri. Anak akan selalu mengikuti hal yang dilakukan orang tuanya, sehingga mereka harus mempunyai kesadaran mengenai kebersihan diri tersebut supaya anak memiliki pondasi yang kuat untuk menjaga tubuh mereka menjadi bersih dan sehat, dengan demikian pemahaman yang diberikan orang tua akan membantu anak membangun kebiasaan hidup sehat dan tanggung jawab pribadi yang baik.

Mengkaji pendapat dari Sunaryo, dkk (2023) mengatakan bahwa kebiasaan menjaga kebersihan diri (*personal hygiene*) dengan baik tentunya mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, praktik ini mencakup

individu dalam mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat, dan setelah makan langsung mencuci tangan dengan bersih, berolahraga dan setelahnya mandi untuk membersihkan keringat, dan juga istirahat yang cukup. Jika kita melakukan kebersihan diri dengan benar, itu dapat memberikan manfaat yang baik bagi tubuh dalam waktu jangka panjang dengan mencegah berbagai macam penyakit, dari yang ringan hingga yang kronis. Dengan demikian, penerapan kebersihan diri (*personal hygiene*) sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan setiap individu.

Dari pendapat diatas mengenai manfaat dari kebersihan diri, maka dapat dijabarkan bahwa manfaat kebersihan diri diantaranya yaitu:

1. Terhindar dari penyakit, pada dasarnya penyebab virus atau bakteri adalah karena tidak terjaganya kebersihan, sehingga kebersihan diri dapat mencegah resiko penularan penyakit.
2. Memberikan rasa nyaman, karena ketika individu menjaga kebersihan diri maka dia akan merasa nyaman dalam beraktivitas.
3. Meningkatkan kepercayaan diri, karena dengan menjaga kebersihan diri, individu akan lebih merasa percaya diri.
4. Meningkatkan interaksi sosial, dengan menjaga kebersihan diri, individu akan

merasa lebih nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain.

5. Menjaga kesehatan mental, karena ketika individu sudah menjaga kebersihan diri, akan membantu dalam meningkatkan *mood* dan kesehatan mentalnya.
6. Meningkatkan kualitas hidup, karena kebersihan diri mencangkup kepada kesehatan sehingga individu akan memiliki peluang yang sempurna dalam menjalani hidup.

Terdapat bermacam cara dalam melakukan kebersihan diri (*personal hygiene*), mengkaji pendapat dari Nuamah, dkk (2020) mengatakan bahwa kebiasaan dalam menjaga kebersihan diri yang baik meliputi:

1. Mandi (mencuci badan). Pada proses mandi harus dibersihkan seluruh badan yaitu berkonsentrasi pada bagian rambut, bagian belakang gendang telinga, daerah sekitar hidung dan mulut, ketiak, alat kelamin, di antara jari kaki dan jari tangan, dan lainnya.
2. Menyikat gigi minimal dua kali sehari.
3. Memberikan sabun dan dibilas pada tangan setelah dari toilet.
4. Memberikan sabun dan dibilas pada tangan sebelum dan setelah makan.
5. Mengganti pakaian bersih.
6. Menjemur pakaian di bawah sinar matahari hingga kering.

7. Kebiasaan kesehatan mulut yang baik.

Nuamah, dkk (2020) juga menyatakan bahwa dalam mencuci tangan yang baik terdapat langkah-langkah, yaitu:

1. Langkah 1: basahi tangan dan oleskan sabun secukupnya (seukuran koin).
2. Langkah 2: gosok kedua telapak tangan.
3. Langkah 3: gosok punggung masing-masing tangan.
4. Langkah 4: gosok kedua tangan sambil mengaitkan jari.
5. Langkah 5: gosok punggung jari dan gosok ujung jari.
6. Langkah 6: gosok ibu jari dan ujung pergelangan tangan.
7. Langkah 7: bilas kedua tangan hingga bersih dengan air.

Selain kebiasaan-kebiasaan diatas, terdapat kebiasaan lainnya yang dapat dilakukan oleh individu dalam menjalankan kebersihan diri (*personal hygiene*), diantaranya:

1. Rajin membersihkan rambut, minimal dalam satu minggu dua kali membersihkan rambut.
2. Merias wajah dengan sederhana, dan setelah itu jangan lupa untuk bersihkan wajah.
3. Memotong dan membersihkan kuku.
4. Memelihara dan merawat kesehatan kaki.
5. Membersihkan alat reproduksi dengan benar.

6. Memakan makanan dan minuman yang bersih.
7. Menjaga kebersihan rumah dan lingkungan.
8. Membersihkan mata, telinga.

Sebelum dilakukannya tindakan-tindakan kebersihan diri, diperlukannya kesadaran individu dalam memahami pentingnya kebersihan diri tersebut. Mengkaji pendapat Reindrawati (2020) mengatakan bahwa kesadaran terhadap kebersihan diri harus ditanamkan sedari kecil, supaya dapat meningkatkan kesadaran pada individu mengenai kebersihan. Hal yang dilakukan dalam menciptakan kesadaran terhadap kebersihan diri dapat melalui pemaparan materi dan praktek di sekolah contohnya seperti cara mulai peduli terhadap kebersihan rambut hingga kaki. Pada dasarnya, kesadaran bermula dari diri sendiri, ketika individu sadar mengenai pentingnya kebersihan diri maka akan termotivasi dalam melakukan tindakan kebersihan sehari-harinya. Terdapat tindakan lain yang dapat dilakukan dalam menumbuhkan kesadaran diri terhadap kebersihan diri (*personal hygiene*), diantaranya:

1. Mengikuti webinar atau pematieran mengenai kebersihan diri. Dengan mengikuti webinar atau pematieran akan memberikan pengetahuan dan pemahaman baru mengenai kebersihan diri, sehingga akan menumbuhkan rasa peduli dan termotivasi.

2. Melakukan dan membiasakan diri melalui rutinitas kebersihan diri. Hal ini dilakukan supaya individu merasa terbiasa dengan kebersihan dirinya.
3. Menggunakan pengingat terhadap kebersihan. Pengingat akan sangat membantu dalam menciptakan kesadaran individu terhadap kebersihan diri, pengingat dapat dilakukan pada aplikasi yang ada di *handphone*.
4. Selalu membawa *hand sanitizer*. Dengan membawa *hand sanitizer* akan membantu dalam menciptakan sikap sadar individu dalam menjaga kebersihan dirinya.

KESIMPULAN

Kebersihan diri (*personal hygiene*) harus selalu diperhatikan karena kebersihan berhubungan erat dengan kesehatan individu. Ketika kebersihan diri dilakukan dengan baik, maka akan memberikan manfaat yang bagus terhadap diri individu tersebut dan orang lain. Terdapat beberapa manfaat yang dapat dirasakan oleh individu yang telah menjaga kebersihan dirinya yaitu 1) terhindar dari penyakit. 2) memberikan rasa nyaman. 3) meningkatkan kepercayaan diri. 4) meningkatkan interaksi sosial. 5) menjaga kesehatan mental. 6) dan menciptakan hidup yang berkualitas. Kebersihan diri harus dilakukan mulai dari ujung rambut hingga kaki, mencuci tangan merupakan sebuah pondasi dalam kebersihan diri, selain itu

tindakan rutin yang harus dilakukan individu dalam menjaga kebersihan diri melalui 1) mandi. 2) memakai pakaian bersih. 3) merias wajah. 4) memotong dan merawat kuku. 5) membersihkan alat reproduksi. 6) memakan makanan dan minuman yang sehat serta bersih. 7) menjaga kebersihan rumah. Tindakan-tindakan tersebut harus didasari oleh kesadaran individu dalam melakukannya, terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menciptakan sikap sadar individu terhadap kebersihan diri yaitu dapat melalui mencari pemahaman yang menarik terkait kebersihan diri, membiasakan diri untuk hidup bersih, menggunakan pengingat pada *handphone* terkait kebersihan diri, dan selalu membawa *hand sanitizer*.

Kebersihan diri (*personal hygiene*) sangat berhubungan erat dengan kesehatan karena kesejahteraan tubuh karena pada dasarnya virus dan bakteri berasal dari wabah atau hal yang kotor, sehingga kebersihan diri akan menjadi pondasi yang kuat dalam membantu menghindari penularan penyakit. Kebersihan diri berperan penting dalam menciptakan kehidupan yang berkualitas karena dapat memberikan hidup yang sehat dan nyaman, oleh karena itu kebersihan diri yang dilakukan sehari-hari dijadikan salah satu investasi dalam kunci untuk mempertahankan kesehatan yang optimal.

SARAN

1. Orang tua harus mempunyai kesadaran dalam memberikan pemahaman dan mencontohkannya mengenai menjaga kebersihan diri kepada anak-anaknya sedari kecil.
2. Penulis berharap penelitian ini dapat membantu penelitian selanjutnya dengan pembahasan yang sama, namun materi dapat lebih dikembangkan kembali.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyadari bahwasannya masih terdapat kekurangan dalam penulisan artikel ini, namun berkat dari Allah SWT dan bantuan dari Dr. Yani Achdiani, M.Si., selaku dosen pembimbing, sehingga penulis dapat mengatasi berbagai kendala-kendala dari penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, K., Aisyaroh, N., & Fitri, N. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Manajemen Kebersihan Menstruasi Remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 1192-1198.
- Asda, P., & Sekarwati, N. (2020). Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan Kejadian Penyakit Infeksi dalam Keluarga di Wilayah Desa Donoharjo Kabupaten Sleman. *Jurnal Media Keperawatan*.

- Azizah, N. (2020). Struktur dan Kultur Budaya dalam Keluarga di Era AKB (Adaptasi Kebiasaan Baru) di Lingkungan Keluarga Kota Bandung. *Journal of Gender and Family Studies*, pp. 1-11.
- Chrisnawati, Y., & Suryani, D. (2020). Hubungan Sikap, Pola Asuh, Peran Orang Tua, Guru, Sarana dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, pp. 2654-4563.
- Fadli, M. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika*, 33-54.
- Hamidah, H., Asbari, M., Larasati, K., & Qodri, R. (2023). Reclaim Your Heart: Model Konplentasi Reflektif Menuju Transformasi Personal. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 311-318.
- Hidayat, A., Gasong, D., & Dese, D. (2022). Gambaran Pengetahuan Kebersihan Diri dalam Pencegahan Penularan COVID 19 pada Masyarakat Argomulyo Salatiga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 185-191.
- Nuamah, C. A., Arthur, C., Jecty, R., & Asare, B. (2020). Remedying the Abysmal Effects of Poor Personal Hygiene on Teaching and Learning in Basic Schools, in the Assin North Municipality, Ghana. *European Journal of Public Health Studies*, 1-15.
- Nurhayati, Andari, F., Padila, & Sartika, A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Anak Usia Dini Tentang Kebersihan Diri dan Kesehatan Mulut di Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 30-34.
- Puspandhani, M., Yulyana, P., & Irianto, B. (2022). Hubungan Kebersihan Diri dengan Keluhan Gangguan Kulit Pada Petugas Kebersihan di UPT Persampahan Dinas Lingkungan Hidup Kota Cirebon. *Journal Transformation of Mandalika*.
- Rahayu, A., & Lutfiyati, A. (2022). Pengetahuan Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi di SMPN 3 Tempel Sleman. *Jurnal Indonesia Sehat*, 15-20.
- Rahmadani, Y., & Dwiseli, F. (2023). Penyuluhan Personal Hygiene pada Petani Rumput Laut Desa Selemba, Kecamatan Ujung Loe Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2809-8579.
- Reindrawati, D. (2020). Pembiasaan Menjaga Kebersihan Sejak Usia Dini (Pengabdian pada Murid TK Bintang kecil Surabaya). *Jurnal Anadara Pengabdian Kepada Masyarakat*, 18-21.
- Saputri, N. (2020). Terapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Optimalkan Cuci Tangan dalam Upaya Pengendalian Infeksi. *Jurnal pelayanan dan Pengabdian Masyarakat*, 46-50.
- Siregar, N., Purnama, H., Nursyamsi, S., & Dewi, N. (2021). Sosialisasi

- Pengelolaan Sanitasi bagi Kesehatan Keluarga. *Jurnal ABDIMAS: Pengabdian kepada masyarakat*, pp. 103-112.
- Sukmawati, A. (2021). Wabah Penyakit dari Masa ke Masa: Respons Masyarakat dan Perubahan Sosial-Budaya. *Jurnal Masyarakat Indonesia*, 47, 123-128.
- Sunaryo, M., Ayu, F., Lukiyanto, Y., Mahendra P, R., & Afandy , B. (2023). Pelatihan Hygiene Personal pada Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 16871693.
- Suprobo, N., Novembriani, R., Kurniawati, E., & Hasanah, W. (2022). Edukasi Kebersihan Diri (Personal Hygiene) pada Anak untuk Meningkatkan Kebersihan Diri Anak. *Dimastara*, 25-32.
- Ulfa, M., & Naimah. (2020). Peran Keluarga dalam Konsep Psikologi Perkembangan Anak usia dini. *Journal on Early Childhood*, 20-28.
- Zulkarnain, F., Efrida, R., & Rambe, Z. (2021). Sosialisasi Pembuatan Hand Sanitizer Menggunakan Bahan Alami Sebagai Alat Kebersihan Diri. *Proceding Seminar Nasional Kewirausahaan*, 1207-1211.