

SOSIALISASI SEHAT DIRIKU DIMULAI DARI KEBERSIHAN DIRIKU

Adinta Anandani^{1*}, Dede Renovaldi¹, Audia Nizhma Nabila¹, Asep Zezen Zaeni Dahlan¹, Irfan Taufik¹, Hollyvia Clorinda¹, Indria Rahmawati¹.

¹Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta
Jl. KH Ahmad Dahlan, Cirendeu, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

*E-mail koresponden: adinta.anandani@umj.ac.id

ABSTRAK

Sosialisasi kebersihan dan kesehatan harus dimulai dari diri sendiri. Berikut adalah beberapa tips dan praktik yang dapat dilakukan untuk memulai proses sosialisasi kebersihan dan kesehatan dari diri sendiri yaitu membiasakan mandi dengan teratur, Latar belakang adalah dasar atau titik tolak yang digunakan untuk memberikan pemahaman kepada pembaca atau pendengar mengenai apa yang ingin disampaikan. Latar belakang ini harus disusun dengan sejelas mungkin dan dapat disertai dengan data atau fakta yang mendukung, bertujuan untuk Mengantarkan pembaca agar memahami dan tertarik dengan tema yang ditulis. Selain memakai bahasa ilmiah yang baku, latar belakang juga menyediakan informasi penting mengenai tali-temalnya dengan studi-studi sebelumnya yang terkait, dengan metode yg akan digunakan yaitu penyuluhan, diskusi, simulasi, dan observasi.

Kata kunci : penyuluhan, diskusi, simulasi, observasi

ABSTRACT

Hygiene and health socialization must start from oneself. Here are some tips and practices that can be done to start the process of socializing hygiene and health from yourself, namely getting used to bathing regularly, Background is the basis or starting point used to provide readers or listeners with an understanding of what you want to convey. This background must be compiled as clearly as possible and can be accompanied by supporting data or facts, aiming to lead the reader to understand and be interested in the theme written. In addition to using standard scientific language, the background also provides important information about the connection with previous studies related to the methods that will be used, namely counseling, discussion, simulation, and observation.

Keywords : counseling, discussion, simulation, and observation

1. PENDAHULUAN

Sosialisasi tentang kesehatan yang dimulai dari kebersihan diri adalah prinsip yang sangat penting untuk ditekankan. Berikut adalah beberapa hal yang bisa diperhatikan dalam konteks ini:

- 1) Kebersihan Tubuh: Rajinlah mandi setiap hari dan membersihkan tubuh dengan sabun serta air bersih. Pastikan untuk membersihkan bagian tubuh yang sering terabaikan seperti telinga, lipatan kulit, dan kuku.
- 2) Kebersihan Tangan: Cuci tangan dengan sabun secara teratur, terutama sebelum makan, setelah menggunakan toilet, dan setelah kontak dengan benda atau orang lain yang mungkin membawa kuman.
- 3) Kebersihan Pakaian: Gantilah pakaian secara teratur dan pastikan pakaian yang digunakan bersih dan kering untuk menghindari pertumbuhan bakteri dan jamur.
- 4) Kebersihan Lingkungan: Pastikan area tempat tinggal dan tempat kerja bersih dan teratur. Bersihkan permukaan yang sering disentuh seperti meja, gagang pintu, dan perangkat elektronik secara teratur.
- 5) Gizi Seimbang: Konsumsilah makanan sehat yang kaya akan nutrisi. Perhatikan pola makan harian agar tubuh mendapatkan asupan yang cukup dari berbagai jenis makanan.
- 6) Aktivitas Fisik: Lakukan aktivitas fisik secara teratur untuk menjaga

kebugaran tubuh dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

- 7) Istirahat yang Cukup: Pastikan untuk mendapatkan tidur yang cukup setiap malam agar tubuh memiliki waktu untuk memulihkan diri dan memperbaiki sel-sel yang rusak.

Sosialisasi tentang kebersihan diri bukan hanya tentang menjaga kesehatan pribadi, tetapi juga bertanggung jawab terhadap kesehatan orang lain di sekitar kita. Dengan mengikuti praktik-praktik kebersihan yang baik, kita dapat membantu mencegah penyebaran penyakit dan meningkatkan kualitas hidup secara baik

2. METODE

Metode pelaksanaan merujuk pada cara atau langkah-langkah konkret yang digunakan untuk menyelesaikan suatu tugas atau mencapai tujuan tertentu. Berikut adalah beberapa metode umum yang sering digunakan dalam berbagai konteks ; Penyusunan Rencana Komunikasi, Pelatihan dan Workshop, Kampanye Edukasi Publik, Monitoring dan Evaluasi, maka Dengan menerapkan metode-metode di atas secara terintegrasi dan terkoordinasi, diharapkan dapat menciptakan dampak yang positif dalam meningkatkan kesadaran dan praktik kebersihan diri di Masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan sosialisasi tentang kebersihan diri dapat beragam,

tergantung pada tujuan dan metode yang diterapkan. Beberapa hasil yang diharapkan dari kegiatan tersebut bisa mencakup peningkatan kesadaran, perubahan perilaku Masyarakat, pengetahuan Masyarakat harus di tingkatkan, meningkatkan kondisi Kesehatan Masyarakat, partisipasi masyarakat dalam mendukung kebersihan lingkungan, sehingga hasil ini mencerminkan kesuksesan dalam mencapai tujuan dari kegiatan sosialisasi kebersihan diri, yang pada akhirnya memberikan manfaat kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik bagi masyarakat secara keseluruhan.

4. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuannya. Peserta mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kebersihan diri dan bagaimana menerapkannya. Kami berharap bahwa pengetahuan yang didapatkan dapat memberikan dampak positif dalam menjaga kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ditujukan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasnya. Kepada Fakultas, Program Studi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization (WHO). (2020). Clean Hands Protect Against Infection. Diakses dari: https://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). Handwashing: Clean Hands Save Lives. Diakses dari: <https://www.cdc.gov/handwashing/>
- National Health Service (NHS). (2020). Benefits of Exercise. Diakses dari: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits/>
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2020). The Nutrition Source. Diakses dari: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/>
- American Psychological Association (APA). (2020). The Mental Health Benefits of Exercise. Diakses dari: <https://www.apa.org/monitor/2011/12/exercise>
- Ministry of Health Malaysia. (2020). Immunization Schedule Malaysia. Diakses dari: http://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Garis%20Panduan/Pengurusan%20Imunisasi%20Kebangsaan/Garis_Panduan_Pengurusan_Imunisasi_Kebangsaan_2020.pdf
- Badan Kesehatan Dunia. (2020). Edukasi Masyarakat dalam Pencegahan Penyakit. Diakses dari: <https://www.who.int/indonesia/n>

[ews/detail/15-12-2020-menekan-penyebaran-infeksi-melalui-edukasi-masyarakat.](#)

World Health Organization (WHO). (2021). Water, Sanitation, Hygiene, and Waste Management for SARS-CoV-2, the Virus that Causes COVID-19. Available online: [WHO Guidance](#)

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). Clean Hands Count for Healthcare Providers. Available online: [CDC Clean Hands Count](#)

United Nations Children's Fund (UNICEF). (2021). Water, Sanitation and Hygiene (WASH). Available online: UNICEF WASH

American Dental Association (ADA). (2021). Oral Health Topics: Toothbrush Care, Cleaning and Replacement. Available online: ADA Toothbrush Care

Ministry of Health, Malaysia. (2021). Clean and Healthy Practices. Available online: Ministry of Health Malaysia

Environmental Protection Agency (EPA). (2021). Drinking Water Contaminants – Standards and Regulations. Available online: [EPA Drinking Water Standards](#)

Public Health Agency of Canada (PHAC). (2021). Infection Prevention and Control: Cleaning and Disinfection. Available online: PHAC Infection Prevention

National Institutes of Health (NIH). (2021). Personal Hygiene. Available online: [NIH Personal Hygiene](#)

European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). (2021). Hand Hygiene. Available online: [ECDC Hand Hygiene](#)

Harvard Health Publishing. (2021). The Importance of Handwashing During Coronavirus (COVID-19) Pandemic. Available online: [Harvard Health Handwashing](#)