

## PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PRAKTIK PERSONAL HYGIENE PADA IBU HAMIL MELALUI EDUKASI KESEHATAN DIDESA CIBUNTU

Dewi Mega Utari<sup>1</sup>, PrismaLinda<sup>2</sup>, Hana Sabila<sup>3</sup>, Wulandari<sup>4</sup>, Rohani Siregar<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Medika Suherman

<sup>1</sup>[dewimega558@gmail.com](mailto:dewimega558@gmail.com), <sup>2</sup>[lindaprisma099@gmail.com](mailto:lindaprisma099@gmail.com), <sup>3</sup>[hana.sabila08@gmail.com](mailto:hana.sabila08@gmail.com),  
<sup>4</sup>[wullandari754@gmail.com](mailto:wullandari754@gmail.com), <sup>5</sup>[rohanisiregar81@gmail.com](mailto:rohanisiregar81@gmail.com)

### Abstract

*The low level of knowledge and practice of personal hygiene among pregnant women has the potential to increase the risk of infection, health problems during pregnancy, and affect the health of both mother and fetus. This health education activity aims to increase pregnant women's knowledge about the importance of personal hygiene during pregnancy and encourage the adoption of clean and healthy lifestyles. The methods used were counseling through material presentations, distribution of educational leaflets, interactive discussions, and knowledge measurement using pre- and post-tests. The activity was attended by 30 pregnant women who received material on body hygiene, hands, teeth and mouth, reproductive organs, clothing, and the environment. The results showed an increase in participants' knowledge levels after the intervention. The average knowledge score increased from 84% in the pre-test to 94% in the post-test. Before the education, six participants had sufficient knowledge and one participant had poor knowledge, while after the education, almost all participants had good knowledge. Health education through presentations and leaflets effectively increased pregnant women's knowledge about personal hygiene. This activity supported the formation of a better understanding of the importance of maintaining personal hygiene during pregnancy as an effort to prevent disease and maintain the health of the mother and fetus.*

**Keywords:** *personal hygiene, women's empowerment, health education, pregnant women*

### Abstrak

Rendahnya pengetahuan dan praktik personal hygiene pada ibu hamil berpotensi meningkatkan risiko infeksi, gangguan kesehatan selama kehamilan, serta memengaruhi kesehatan ibu dan janin. Kegiatan edukasi kesehatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya personal hygiene selama kehamilan dan mendorong penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Metode yang digunakan berupa penyuluhan melalui presentasi materi, pembagian leaflet edukatif, diskusi interaktif, serta pengukuran pengetahuan menggunakan pretest dan posttest. Kegiatan diikuti oleh 30 ibu hamil yang memperoleh materi mengenai kebersihan tubuh, tangan, gigi dan mulut, organ reproduksi, pakaian, serta lingkungan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah intervensi. Rata-rata nilai pengetahuan meningkat dari 84% pada pretest menjadi 94% pada posttest. Sebelum edukasi terdapat enam peserta dengan kategori pengetahuan cukup dan satu peserta dengan kategori pengetahuan kurang, sedangkan setelah edukasi hampir seluruh peserta berada pada kategori pengetahuan baik. Edukasi kesehatan melalui presentasi dan leaflet efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang personal hygiene. Kegiatan ini mendukung terbentuknya pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri selama kehamilan sebagai upaya pencegahan penyakit dan pemeliharaan kesehatan ibu serta janin.

**Kata Kunci:** *personal hygiene, pemberdayaan perempuan, edukasi kesehatan, ibu hamil*

Submitted: 2026-05-05

Revised: 2026-05-20

Accepted: 2026-06-08

### Pendahuluan

Kehamilan merupakan periode yang ditandai oleh berbagai perubahan fisiologis, hormonal, dan psikologis yang dapat meningkatkan kerentanan ibu terhadap masalah kesehatan reproduksi. Salah satu masalah yang sering dialami ibu hamil adalah keputihan (fluor albus), baik yang bersifat fisiologis maupun patologis. Berdasarkan data yang dikutip oleh (Dewi et al., 2025), sebanyak 31,6% kasus keputihan pada ibu hamil disebabkan oleh infeksi *Candida albicans*, sedangkan

sekitar 75% perempuan di Indonesia pernah mengalami keputihan setidaknya satu kali dalam hidupnya. Selama kehamilan, peningkatan hormon estrogen dan progesteron menyebabkan produksi cairan vagina meningkat sehingga ibu hamil lebih rentan mengalami keputihan. Apabila tidak disertai penerapan personal hygiene yang baik, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi keputihan patologis yang berisiko menimbulkan komplikasi seperti infeksi saluran reproduksi, ketuban pecah dini, persalinan prematur, bayi berat lahir rendah, hingga gangguan kesehatan pada ibu dan bayi. (Dewi et al., 2025)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menegaskan bahwa upaya peningkatan kesehatan ibu selama kehamilan perlu dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif, termasuk pencegahan infeksi, peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat, serta penguatan edukasi kesehatan selama pelayanan antenatal. WHO juga menekankan pentingnya pemberian informasi kesehatan yang memadai kepada ibu hamil agar mampu melakukan perawatan diri secara mandiri dan mencegah berbagai komplikasi kehamilan. (WHO, 2023)

Personal hygiene merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan ibu hamil. Personal hygiene adalah tindakan individu untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri guna mencapai kesejahteraan fisik maupun psikologis. Pada masa kehamilan, personal hygiene mencakup kebersihan tubuh, kebersihan tangan, kebersihan pakaian, serta kebersihan organ reproduksi. Penelitian (Dewi et al., 2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara personal hygiene dengan kejadian keputihan pada ibu hamil ( $p=0,000$ ). Ibu hamil yang memiliki personal hygiene kurang baik berisiko mengalami keputihan hingga 28,5 kali lebih besar dibandingkan ibu hamil yang menerapkan personal hygiene dengan baik. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa 61,2% ibu hamil memiliki praktik personal hygiene yang kurang baik dan 57,6% mengalami keputihan.

Hasil kuesioner penyuluhan di Desa Cibuntu menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan di kalangan ibu hamil. Sebelum intervensi, rata-rata skor pengetahuan hanya mencapai 84%. Setelah dilakukan edukasi, angka tersebut meningkat menjadi 94%. Peningkatan ini memperlihatkan bahwa penyuluhan mengenai personal hygiene mampu memberikan dampak nyata dalam memperluas pemahaman ibu hamil sekaligus menurunkan risiko infeksi. Meski demikian, masih ditemukan sebagian ibu hamil yang belum sepenuhnya memahami praktik kebersihan sehari-hari, seperti cara membasuh yang benar, kebiasaan mengganti pakaian dalam secara rutin, atau menjaga kebersihan genitalia setelah buang air kecil. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Cibuntu, Kabupaten Bekasi, Kecamatan Cibitung, Jawa Barat. Mayoritas peserta berusia antara 20 hingga 45 tahun, dengan latar belakang pendidikan menengah ke bawah. Sebagian besar berprofesi sebagai ibu rumah tangga, dan lebih dari separuh memiliki pendapatan keluarga di bawah UMR. Kondisi sosial ekonomi ini memang menjadi hambatan dalam penerapan personal hygiene, namun sekaligus membuka peluang untuk dilakukan intervensi edukasi. Ibu rumah tangga, misalnya, memiliki waktu lebih untuk merawat diri sehingga dapat menjadi target yang tepat untuk program penyuluhan.

Hasil evaluasi (Pebrianti et al., 2026) menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti program intervensi. Pada penyuluhan gizi dan kesehatan reproduksi remaja RT 02, terdapat peningkatan skor pengetahuan dari rata-rata 45% (pre test) menjadi 78% (posttest). Temuan (Kasumayanti et al., 2025) menegaskan adanya hubungan signifikan antara tingkat pendidikan dengan pengetahuan personal hygiene ( $p=0,002$ ). Sementara itu, penelitian (Dewi et al., 2025) melaporkan bahwa ibu hamil dengan praktik personal hygiene yang kurang memiliki risiko 28,5 kali lebih besar mengalami keputihan dibandingkan mereka yang menjaga kebersihan dengan baik. Sejalan dengan itu, (WHO, 2023) menekankan bahwa personal hygiene merupakan strategi preventif utama dalam menurunkan komplikasi maternal. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan mengenai

personal hygiene bagi ibu hamil melalui penyampaian materi menggunakan media leaflet, presentasi, dan diskusi interaktif yang disertai evaluasi melalui pre-test dan post-test. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan ibu hamil dalam menerapkan personal hygiene yang benar sehingga dapat mendukung terciptanya kehamilan yang sehat, mencegah terjadinya infeksi, serta meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan janin di Desa Cibuntu.

### **Metode**

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Cibuntu dengan melibatkan 30 ibu hamil yang tinggal di wilayah tersebut sebagai peserta. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya penerapan personal hygiene selama masa kehamilan guna menjaga kesehatan ibu dan janin.

Metode pelaksanaan kegiatan terdiri atas beberapa tahapan, yaitu:

a. Edukasi dan Diskusi Interaktif

Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah yang didukung dengan media lembar balik, leaflet sebagai sarana edukasi. Materi yang diberikan meliputi konsep personal hygiene pada ibu hamil, pentingnya menjaga kebersihan tubuh dan organ reproduksi, pencegahan infeksi selama kehamilan, serta praktik cuci tangan yang benar sesuai dengan enam langkah cuci tangan. Setelah penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan menyampaikan pertanyaan terkait materi yang telah dijelaskan.

b. Demonstrasi Praktik

Demonstrasi dilakukan untuk memberikan contoh secara langsung mengenai penerapan personal hygiene yang tepat selama kehamilan. Kegiatan ini mencakup praktik enam langkah cuci tangan yang benar serta cara menjaga kebersihan area genital. Melalui metode demonstrasi, peserta diharapkan dapat memahami materi dengan lebih baik dan mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

c. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi. Selain itu, partisipasi aktif peserta dalam sesi diskusi serta kemampuan mereka dalam menjawab pertanyaan juga digunakan sebagai indikator keberhasilan kegiatan.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Keberhasilan program ditunjukkan oleh adanya peningkatan tingkat pengetahuan dan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya personal hygiene selama kehamilan, serta meningkatnya kesadaran peserta dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat untuk mendukung kesehatan ibu dan janin.

### **Hasil dan Pembahasan**

Penyuluhan kesehatan mengenai personal hygiene pada ibu hamil dilaksanakan di Desa Cibuntu dengan melibatkan 30 ibu hamil sebagai peserta. Kegiatan dilakukan menggunakan metode ceramah dengan bantuan media lembar balik. Evaluasi keberhasilan penyuluhan dilakukan melalui pengukuran tingkat pengetahuan menggunakan instrumen pretest dan posttest.

**Tabel 1.** Tabel Statistik Validitas

		Statistics		
		Responden	Pretest	Posttest
N	Valid	30	30	30
	Missing	0	0	0

Berdasarkan Tabel 1, seluruh peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan berjumlah 30 ibu hamil. Seluruh responden mengisi instrumen pretest dan posttest secara lengkap sehingga tidak terdapat data yang hilang (missing data = 0). Dengan demikian seluruh data dapat digunakan dalam proses analisis.

**Tabel 2.** Distribusi Tingkat Pengetahuan Sebelum Penyuluhan (Pretest)

		Pretest			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100%	7	23.3	23.3	23.3
	20%	1	3.3	3.3	26.7
	60%	1	3.3	3.3	30.0
	66%	1	3.3	3.3	33.3
	73%	4	13.3	13.3	46.7
	80%	5	16.7	16.7	63.3
	86%	8	26.7	26.7	90.0
	93%	3	10.0	10.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar peserta memperoleh skor pengetahuan 86% sebanyak 8 orang (26,7%). Selanjutnya sebanyak 7 orang (23,3%) memperoleh skor 100%, sedangkan 5 orang (16,7%) memperoleh skor 80%. Meskipun sebagian besar peserta telah memiliki pengetahuan yang cukup baik, masih terdapat beberapa peserta dengan skor rendah yaitu 20%, 60%, dan 66% masing-masing sebanyak 1 orang (3,3%). Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil mengenai personal hygiene masih belum merata sehingga diperlukan intervensi edukasi kesehatan

**Tabel 3.** Distribusi Tingkat Pengetahuan Setelah Penyuluhan (Posttest)

		Posttest			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100%	16	53.3	53.3	53.3

**Posttest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	60%	1	3.3	3.3	56.7
	80%	2	6.7	6.7	63.3
	86%	3	10.0	10.0	73.3
	93%	8	26.7	26.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 3 terlihat adanya peningkatan tingkat pengetahuan setelah diberikan penyuluhan. Sebanyak 16 peserta (53,3%) memperoleh skor 100%, meningkat dibandingkan sebelum penyuluhan yang hanya sebanyak 7 peserta (23,3%). Selain itu, jumlah peserta yang memperoleh skor 93% meningkat menjadi 8 orang (26,7%). Hasil posttest juga menunjukkan bahwa skor terendah yang sebelumnya ditemukan pada pretest tidak lagi muncul setelah penyuluhan dilaksanakan.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan kesehatan mengenai personal hygiene pada ibu hamil di Desa Cibuntu yang melibatkan 30 peserta, diperoleh temuan adanya peningkatan tingkat pengetahuan setelah dilakukan intervensi edukatif. Hasil evaluasi awal (pretest) menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan peserta mencapai 84%. Sebanyak 23 orang (76,7%) termasuk dalam kategori pengetahuan baik, sedangkan 6 orang (20%) berada pada kategori cukup. Setelah peserta memperoleh pendidikan kesehatan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, penggunaan media leaflet dan lembar balik, serta praktik demonstrasi enam langkah cuci tangan yang benar, hasil evaluasi akhir (posttest) memperlihatkan peningkatan rata-rata pengetahuan menjadi 94%. Pada tahap posttest, sebanyak 29 peserta (96,7%) memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik dan hanya 1 peserta (3,3%) yang berada pada kategori cukup. Selain itu, jumlah peserta yang memperoleh nilai sempurna (100%) mengalami peningkatan dari 9 orang (30%) pada saat pretest menjadi 16 orang (53,3%) setelah penyuluhan dilaksanakan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kegiatan edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya penerapan personal hygiene selama masa kehamilan guna mencegah terjadinya infeksi serta mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin secara optimal.

Peningkatan tingkat pengetahuan peserta tidak terlepas dari penerapan metode pembelajaran yang memanfaatkan berbagai media edukasi. Penggunaan leaflet dan lembar balik berperan dalam memperjelas penyampaian materi karena informasi disajikan secara visual sehingga lebih mudah dipahami dan diingat oleh peserta. Selain itu, kegiatan diskusi interaktif memberikan ruang bagi ibu hamil untuk menyampaikan pertanyaan maupun pengalaman yang berkaitan dengan perawatan diri selama kehamilan, sehingga proses pembelajaran berlangsung lebih aktif dan komunikatif. Demonstrasi enam langkah cuci tangan yang benar juga memberikan pengalaman belajar secara langsung kepada peserta dalam menerapkan prinsip-prinsip kebersihan diri. Dengan demikian, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara konseptual, tetapi juga mengembangkan keterampilan praktis yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan selama masa kehamilan.

Temuan dalam kegiatan ini sejalan dengan hasil penelitian (Dewi et al., 2025) yang menunjukkan bahwa penerapan personal hygiene yang baik berhubungan erat dengan

menurunnya risiko kejadian keputihan pada ibu hamil. Sebaliknya, ibu hamil yang kurang memperhatikan kebersihan diri cenderung memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan kesehatan reproduksi dibandingkan dengan ibu hamil yang menerapkan praktik kebersihan secara tepat. Oleh sebab itu, pemberian edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi penting dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil dalam menjaga kesehatan diri serta mendukung tumbuh kembang janin secara optimal selama masa kehamilan.

Walaupun kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan tingkat pengetahuan peserta, masih terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penilaian keberhasilan program hanya dilakukan melalui pengukuran pengetahuan menggunakan instrumen pretest dan posttest sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku peserta secara menyeluruh dalam jangka panjang. Peningkatan pemahaman yang diperoleh setelah edukasi belum tentu diikuti oleh penerapan personal hygiene yang konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi yang berkelanjutan, disertai pemantauan dan evaluasi berkala, untuk mengetahui sejauh mana materi yang telah diberikan dapat diimplementasikan dalam praktik sehari-hari oleh ibu hamil.

Secara umum, pelaksanaan penyuluhan kesehatan mengenai personal hygiene pada ibu hamil di Desa Cibuntu memberikan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Penyampaian materi melalui metode ceramah yang didukung media edukasi serta demonstrasi praktik mampu membantu peserta memahami pentingnya menjaga kebersihan diri selama masa kehamilan. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat menjadi landasan terbentuknya perilaku hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan, sehingga mampu mendukung kesehatan ibu dan janin, sekaligus mengurangi risiko terjadinya infeksi, gangguan kesehatan reproduksi, maupun komplikasi yang dapat muncul selama kehamilan.

Peningkatan pengetahuan yang diperoleh sejalan dengan penelitian (Wahyuni & SR, 2023) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang personal hygiene. Media edukasi yang digunakan membantu peserta memahami informasi dengan lebih mudah sehingga materi yang diberikan dapat diterima secara optimal.

Menurut (Sapuri & Nurhayati, 2023), pengetahuan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi praktik personal hygiene pada ibu hamil. Semakin baik tingkat pengetahuan yang dimiliki, semakin besar kemungkinan ibu hamil menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah penyuluhan diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku yang positif selama kehamilan.

Secara umum, pelaksanaan penyuluhan kesehatan mengenai personal hygiene pada ibu hamil di Desa Cibuntu memberikan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Penyampaian materi melalui metode ceramah yang didukung media edukasi serta demonstrasi praktik mampu membantu peserta memahami pentingnya menjaga kebersihan diri selama masa kehamilan. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat menjadi landasan terbentuknya perilaku hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan, sehingga mampu mendukung kesehatan ibu dan janin, sekaligus mengurangi risiko terjadinya infeksi, gangguan kesehatan reproduksi, maupun komplikasi yang dapat muncul selama kehamilan.



Gambar 1. Banner Kegiatan Penyuluhan

**PERSONAL HYGIENE PADA IBU HAMIL**

Kehamilan menyebabkan perubahan fisik dan hormonal yang dapat meningkatkan risiko infeksi apabila kebersihan diri tidak dijaga dengan baik. Personal hygiene sangat penting untuk menjaga kesehatan ibu dan janin selama masa kehamilan (Kemenkes RI, 2023).

**Mengapa penting?**

1. Mencegah infeksi kulit dan organ reproduksi
2. Mengurangi risiko penyakit selama kehamilan
3. Mencegah kelahiran ibu hamil
4. Mencegah tumbuh kembang janin yang sehat
5. Menurunkan risiko komplikasi kehamilan (WHO, 2024).

**\*Kebersihan diri yang baik adalah langkah sederhana untuk kehamilan sehat.**

**Perubahan Pada Ibu Hamil yang Mempengaruhi Kebersihan Diri**

Selama kehamilan, ibu mengalami berbagai perubahan seperti:

1. Peningkatan produksi keringat
2. Perubahan fisiologi mengenai
3. Kulit lebih sensitif dan mudah berketat
4. Kulit lebih mudah bermyeak
5. Sering buang air kecil
6. Mudut membesar (Kemenkes RI, 2023).

Perubahan tersebut membuat ibu hamil harus lebih memperhatikan kebersihan tubuh agar terhindar dari infeksi dan ketidaknyamanan selama kehamilan (Hastuti & et al., 2022).

**Cara Menjaga Kebersihan Tubuh**

1. Mandi secara teratur  
Mandi minimal 2 kali sehari menggunakan air bersih dan sabun untuk menjaga kebersihan kulit serta mencegah ibu hamil sakit penenggalan kewanja selama kehamilan (WHO, 2023).
2. Cuci tangan  
Cuci tangan menggunakan sabun sebelum makan, setelah dari toilet, dan setelah beraktivitas untuk mencegah penularan penyakit (WHO, 2023).
3. Perawatan rambut  
Keramas secara rutin agar kulit kepala tetap bersih dan terhindar dari ketombe.
4. Potong kuku  
Kuku yang panjang dapat menjadi tempat berkembangnya kuman (Kemenkes RI, 2021).

**Kebersihan Organ Intim**

Kebersihan area genital dari depan ke belakang setelah buang air kecil atau buang air besar agar bakteri tidak berpindah ke vagina wanita (Kemenkes RI, 2023).

Gunakan pakaian dalam berbahan katun dan ganti minimal 2 kali sehari agar area keewanja tetap kering dan nyaman (Hastuti & et al., 2023).

Hindari penggunaan sabun pembersih berlebihan pada area vagina karena dapat mengganggu keseimbangan flora normal.

**Kebersihan Gigi, Mulut, dan Lingkungan**

**Kebersihan gigi dan mulut**  
Sikat gigi minimal 2 kali sehari dan lakukan pemeriksaan gigi secara rutin karena ibu hamil rentan mengalami rotasi gigi akibat perubahan hormon (Sari et al., 2023).

**Kebersihan pakaian**  
Gunakan pakaian longgar, nyaman, dan mudah melepaskan keringat.

**Kebersihan lingkungan**  
Rumah yang bersih, ventilasi baik, air bersih tersedia, dan sanitasi yang baik dapat mendukung kesehatan ibu hamil (Putri & Handayani, 2023).

Lingkungan yang tidak bersih dapat meningkatkan risiko penyakit infeksi pada ibu hamil.

**Penyebab Jika Personal Hygiene Tidak Dijaga**

Agar ibu hamil bisa menjaga kebersihan diri dengan baik, hal ini dapat dicegah dengan berbagai tindakan, baik itu mencuci tangan, keramas, dan lain-lain yang merupakan perubahan kebiasaan-kebiasaan ibu hamil secara bertahap selama kehamilan.

Beberapa dampak yang dapat terjadi antara lain:

1. Infeksi saluran pernapasan
2. Kelelahan fisik normal yang berlebihan, gatal, atau infeksi
3. Kulit gatal yang mengganggu istirahat karena tidak tenang beristirahat
4. Demam, muntah, diare, gatal, dan lain-lain
5. Penyakit bakteri pneumonia akibat tidak mencuci tangan sebelum makan atau sebelum memegang bayi
6. Ibu hamil, rasa gatal, dan kurang percaya diri
7. Risiko infeksi yang besar, infeksi yang tidak diobati dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada janin.

Obat-obatan ibu, menjaga personal hygiene selama hamil sangat penting agar ibu tetap sehat, nyaman, dan melahirkan dengan selamat.

**Referensi :**

Primesty et al. (2025); WHO (2022, 2023, 2024); Kemenkes RI (2023); Hastuti & et al. (2022); Sari et al. (2023)

**Pesan Penting :**

Jaga kebersihan diri setiap hari!  
Lakukan pemeriksaan kehamilan rutin!  
Konsultasikan apa bila ada keluhan kepada bidan atau tenaga kesehatan.

Gambar 2. Leaflet Edukasi Personal Hygiene



**Gambar 3.. Pelaksanaan Penyuluhan**



**Gambar 4. Media Lembar Balik**

Dokumentasi kegiatan yang ditampilkan pada Gambar 1 sampai Gambar 6 menunjukkan seluruh tahapan penyuluhan telah terlaksana sesuai perencanaan, mulai dari pencatatan kehadiran peserta, penyampaian materi menggunakan lembar balik, pembagian leaflet, hingga evaluasi melalui kuesioner pretest dan posttest.

## Kesimpulan

Penyuluhan kesehatan mengenai personal hygiene pada ibu hamil di Desa Cibuntu yang melibatkan 30 peserta terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri selama masa kehamilan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata tingkat pengetahuan dari 84% pada saat pretest menjadi 94% pada saat posttest. Selain itu, jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 76,7% menjadi 96,7% setelah diberikan edukasi melalui metode ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi praktik, serta penggunaan media lembar balik dan leaflet. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang didukung oleh media pembelajaran yang menarik dan partisipasi aktif peserta mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai personal hygiene sebagai upaya pencegahan infeksi, gangguan kesehatan reproduksi, serta komplikasi yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin.

Meskipun kegiatan ini memberikan hasil yang positif, evaluasi yang dilakukan masih terbatas pada pengukuran peningkatan pengetahuan dalam jangka pendek sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku peserta secara menyeluruh. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi yang berkelanjutan disertai pemantauan dan evaluasi berkala untuk menilai konsistensi penerapan personal hygiene dalam kehidupan sehari-hari. Pengembangan program juga dapat dilakukan melalui peningkatan keterlibatan keluarga, kader kesehatan, dan tenaga kesehatan dalam memberikan pendampingan kepada ibu hamil. Dengan demikian, pengetahuan yang telah diperoleh dapat diimplementasikan secara optimal dan berkelanjutan untuk mendukung terwujudnya kehamilan yang sehat, aman, dan berkualitas serta meningkatkan derajat kesehatan ibu dan janin.

## Daftar Pustaka

- Dewi, R., Ernawati, W., & Septiani, T. (2025). Hubungan Pengetahuan Dan Personal Higiene Terhadap Kejadian Keputihan Pada Ibu Hamil Di Klinik Bp Annisa Banyuasin. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 15(1). <https://doi.org/10.52047/jkp.v15i1.378>
- Kasumayanti, E., Mayasari, E., Nislawaty, N., & Susanti, A. (2025). Faktor Sosiodemografi yang Berhubungan dengan Pengetahuan Personal Hygiene Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Pmb Nislawaty Desa Ridan Permai Kampar Tahun 2024. *Jurnal Ners*, 9(3), 4940–4946. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i3.46866>
- Pebrianti, D., Linda, P., Safadilla, E., & Aditya, S. (2026). *Implementasi Program Kesehatan Masyarakat Dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular Dan Peningkatan Kesehatan Reproduksi Di Padukuhan Ngebel*. 4(4), 371–379.
- Sapuri, L. H., & Nurhayati, N. (2023). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Personal Hygiene Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Rappokalling Kota Makassar. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 4(1), 80–84. <https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.561>
- Wahyuni, N. I., & SR, N. (2023). Efektivitas Pemberian Video Health Education Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Personal Hygiene. *Madu: Jurnal Kesehatan*, 12(2), 145. <https://doi.org/10.31314/mjk.12.2.145-151.2023>
- WHO, U. (2023). WHO recommendations on maternal health: guidelines approved by the WHO Guidelines Review Committee. In *World Health Organization*.