

PENGARUH *HEALTH EDUCATION PERSONAL HYGIENE* DENGAN METODE *PEER GROUP* TERHADAP PERILAKU PENCEGAHAN BAU BADAN PADA REMAJA DI SMPN 1 PAJARAKAN – PROBOLINGGO

Washifah Jannatun Hasanah¹, Dodik HArtono², Nafolion Nur Rahmar³
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan.
Email: Wasifa@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan masa peralihan dari usia anak-anak menuju usia dewasa, terjadi perubahan fisik termasuk salah satunya perubahan hormonal yang mengakibatkan peningkatan aktivitas kelenjar keringat. Keringat yang berlebihan dapat memicu timbulnya bau badan yang tidak sedap. Tujuan dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui adanya Pengaruh *Health Education Personal Hygiene* Dengan Metode *Peer Group* Terhadap Perilaku Pencegahan Bau Badan Pada Remaja.

Desain penelitian ini Pra Eksperimen, dengan desain studi one group prepost design. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa. Sampel sebanyak 30 responden diambil dengan cara total sampling menggunakan instrumen lembar kuesioner dan modul. Intervensi edukasi melalui *peer group* dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan edukasi dengan *peer* kemudian *peer* edukasi kepada *group*, dan pada pertemuan kedua *peer* edukasi kepada *group*. Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon*.

Hasil penelitian didapatkan perilaku pencegahan bau badan sebelum dilakukan *health education personal hygiene* yaitu kategori cukup sebanyak 22 responden (73,3%), setelah dilakukan *health education personal hygiene* yaitu kategori baik sebanyak 30 responden (100%). Hasil analisa *wilcoxon* didapatkan $p=0.001$ artinya ada pengaruh *Health Education Personal Hygiene* dengan Metode *Peer Group* Terhadap Perilaku Pencegahan Bau Badan pada remaja.

Peer group merupakan metode edukasi kelompok teman sebaya yang efektif digunakan untuk mengubah perilaku remaja dalam mencegah bau badan dan juga dapat meningkatkan pengetahuan serta kepedulian remaja tentang kebersihan diri.

Kata Kunci: *Health Education, Peer group, Perilaku Pencegahan, Bau Badan*

1. PENDAHULUAN

Remaja atau *adolescence* merupakan istilah bahasa Latin yang bermakna berkembang menjadi dewasa. Remaja didefinisikan sebagai orang yang berada pada rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2021). Banyak perubahan fisiologis, psikologis, dan emosional terjadi selama masa remaja (Natasya Raisha A dkk, 2022). Perubahan hormonal pada fisik remaja mengakibatkan peningkatan aktivitas kelenjar keringat. Keringat yang berlebihan dapat memicu timbulnya bau badan yang tidak sedap. Inilah yang biasanya menjadi salah satu stresor pada remaja. Perubahan pada bau badan dapat menyebabkan remaja menjadi malu, minder, dikucilkan dan rendah diri (Sari., 2023).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari usia anak-anak menuju usia dewasa, dimana pada masa ini terjadi perkembangan dan pertumbuhan yang pesat. Perkembangan dan pertumbuhan yang terjadi mencakup perubahan fisik termasuk fungsi reproduksi, hormonal, psikologis dan sosial pada remaja. Perubahan hormonal mengakibatkan peningkatan aktivitas kelenjar keringat. Keringat yang berlebihan dapat memicu timbulnya bau badan yang tidak sedap. Sehingga hal ini sangat berdampak pada personal hygiene remaja (Narsih dkk., 2020). Umumnya bau badan bersumber dari bagian ketiak, dan bisa juga dari bagian lainnya pada tubuh. Aroma yang tidak sedap tersebut biasanya akan muncul ketika seseorang mulai berkeringat.

Banyak remaja belum dapat beradaptasi saat menghadapi masa peralihan tersebut. Hal ini dikarenakan pengetahuan remaja yang masih belum adekuat terkait perubahan yang terjadi pada masa peralihan dan tindakan personal hygiene yang penting untuk dilakukan. Edukasi merupakan salah

satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait personal hygiene (Narsih dkk., 2020). Dengan metode edukasi pendidikan Kesehatan remaja mendapatkan informasi yang adekuat terkait perubahan yang terjadi pada masa peralihan dan bagaimana cara tindakan personal hygiene yang harus dilakukan (Muliantino, Mulyanti R & Rika Sarfika., 2023).

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pra Eksperimen, dengan desain studi One-group pre-post test design. Pada desain ini adanya ukuran pretest yang diberikan kepada responden. Pengamatan single pretest dilakukan pada sekelompok responden yang kemudian diberikan adanya perlakuan. Setelah itu, peneliti melakukan pengamatan terhadap responden dengan single posttest pada ukuran yang sama dengan sebelumnya (Abdullah dkk., 2021). sample dalam penelitian ini Adalah 30 orang dengan menggunakan Total sampling, penelitian ini juga sudah mendapatkan sertifikal layak etik dari komisi etik UNHASA. No 374 /KEPK-UNHASA/VI/2025

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Laki-laki | 13 | 43,3 |
| Perempuan | 17 | 56,6 |
| Jumlah | 30 | 100 |

Sumber: Data primer penelitian Juni 2025



Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

| Usia | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|----------|---------------|----------------|
| 13 tahun | 21 | 70 |
| 14 tahun | 9 | 30 |
| Jumlah | 30 | 100 |

Sumber: Data primer penelitian Juni 2025

Tabel 5.3 Distribusi data responden berdasarkan perilaku pencegahan bau badan pada remaja di SMPN 1 Pajajaran sebelum (pre) dilakukan *health education personal hygiene* dengan metode *peer group* pada bulan Juni 2025

| Perilaku Pencegahan Bau Badan | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|-------------------------------|---------------|----------------|
| Baik | 5 | 16,6 |
| Cukup | 22 | 73,3 |
| Kurang | 3 | 10 |
| Jumlah | 30 | 100 |

Sumber: Data primer penelitian Juni 2025

Tabel 5.4 Distribusi data responden berdasarkan perilaku pencegahan bau badan pada remaja di SMPN 1 Pajajaran setelah (post) dilakukan *health education personal hygiene* dengan metode *peer group* pada bulan Juni 2025

| Perilaku Pencegahan Bau Badan | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|-------------------------------|---------------|----------------|
| Baik | 30 | 100 |
| Cukup | | |
| Kurang | | |
| Jumlah | 30 | 100 |

Sumber: Data primer penelitian Juni 2025

Tabel 5.5 Tabulasi silang berdasarkan perilaku pencegahan bau badan pada remaja di SMPN 1 Pajajaran pada bulan Juni 2025

| | | Pre test Perilaku Pencegahan Bau Badan | | | | | | Total | |
|---|--------------|--|------|-------|------|--------|----|-------|-----|
| | | Baik | | Cukup | | Kurang | | F | % |
| Post test Perilaku Pencegahan Bau Badan | Baik | 5 | 16,7 | 22 | 73,3 | 3 | 10 | 30 | 100 |
| | Cukup kurang | | | | | | | | |
| Total | | 5 | 16,7 | 22 | 73,3 | 3 | 10 | 30 | 100 |

Sumber: Data primer penelitian Juni 2025

Berdasarkan tabel 5.5 diatas didapatkan perilaku pencegahan bau badan pada remaja di SMPN 1 Pajajaran sebelum dilakukan *health education personal hygiene* didapatkan kategori baik sebanyak 5 responden (16,6%), cukup sebanyak 22 responden (73,3%), dan kurang sebanyak 3 responden (10%). Sedangkan setelah dilakukan *health education personal hygiene* didapatkan kategori baik sebanyak 30 responden (100%).

Tabel 5.6 Hasil statistik uji Wilcoxon perilaku pencegahan bau badan pada remaja di SMPN 1 Pajajaran pada bulan Juni 2025

| Test Statistics | |
|------------------------|---------------------|
| Post test - Pre test | |
| Z | -4.716 ^a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | <.001 |

Sumber: Data primer penelitian Juni 2025

Berdasarkan tabel 5.6 diatas didapatkan hasil pengukuran statistik uji Wilcoxon dengan menggunakan windows SPSS pada perilaku pencegahan bau badan pada remaja di SMPN 1 Pajajaran didapatkan nilai $p = < 0.001$ sehingga ($p = < 0.001 < \alpha = 0.05$), dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan H1 diterima artinya ada pengaruh *health education personal hygiene* dengan metode *peer group* terhadap perilaku pencegahan bau badan pada remaja di SMPN 1 Pajajaran

Pengukuran Perilaku Pencegahan Bau Badan Pada Remaja Di SMPN 1 Pajajaran Sebelum Diberikan *Health Education Personal Hygiene* Dengan Metode *Peer Group*

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.3 diatas didapatkan nilai perilaku pencegahan bau badan pada remaja sebelum dilakukan *health education personal hygiene* dengan metode *peer*



group yaitu didapatkan kategori baik sebanyak 5 responden (16,6%), cukup sebanyak 22 responden (73,3%), dan kurang sebanyak 3 responden (10%). Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan remaja tentang bagaimana perilaku pencegahan bau badan yang baik. Remaja masih belum bisa beradaptasi dengan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja sehingga mereka sering mengabaikan perubahan yang terjadi pada diri mereka sendiri terutama masalah personal hygiene.

Intervensi edukasi *personal hygiene* dilakukan sebanyak 2 pertemuan (15-30 menit setiap pertemuan). Pada pertemuan pertama peneliti memberikan lembar kuesioner untuk pre test, kemudian peneliti memilih 4 siswa untuk menjadi *leader peer group* sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan. Peneliti memberikan modul kepada *peer group* dan mengedukasi *leader* tentang perilaku pencegahan bau badan. Kemudian *leader peer group* mengedukasi *group* sesuai modul. Pada pertemuan kedua *leader* kembali mengedukasi *group* tentang perilaku pencegahan bau badan.

Setelah itu peneliti membagikan kuesioner untuk dilakukan post test.

Pengukuran Perilaku Pencegahan Bau Badan Pada Remaja Di SMPN 1 Pajajaran Setelah Diberikan *Health Education Personal Hygiene* Dengan Metode *Peer Group*

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.4 diatas didapatkan nilai perilaku pencegahan bau badan pada remaja setelah dilakukan *health education personal hygiene* dengan metode *peer group* yaitu didapatkan kategori baik sebanyak 30 responden (100%). Setelah dilakukan *health education personal hygiene* dengan metode *peer group* sebanyak 2 kali pertemuan, pengetahuan dan perilaku remaja tentang pencegahan

bau badan meningkat.

Edukasi merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait personal hygiene (Narsih dkk., 2020). Dengan metode edukasi pendidikan kesehatan remaja mendapatkan informasi yang adekuat terkait perubahan yang terjadi pada masa peralihan dan bagaimana cara tindakan personal hygiene yang harus dilakukan (Muliantino, Mulyanti R & Rika Sarfika., 2023).

Promosi kesehatan merupakan revitalisasi dari pendidikan Kesehatan pada masa yang lalu, di mana dalam konsep promosi kesehatan tidak hanya merupakan proses penyadaran masyarakat dalam hal pemberian dan peningkatan pengetahuan dalam bidang kesehatan saja, tetapi juga sebagai upaya yang mampu menjembatani perubahan perilaku, baik di dalam masyarakat maupun dalam organisasi dan lingkungannya (Nurmala dkk., 2018).

Analisis Pengaruh *Health Education Personal Hygiene* Dengan Metode *Peer Group* Terhadap Perilaku Pencegahan Bau Badan Pada Remaja Di SMPN 1 Pajajaran

Berdasarkan hasil penelitian, ada pengaruh *Health Education Personal Hygiene* Dengan Metode *Peer Group* Terhadap Perilaku Pencegahan Bau Badan Pada Remaja Di SMPN 1 Pajajaran dengan hasil uji statistik dengan menggunakan uji analisis *Wilcoxon* didapatkan $p < 0,001$, sehingga ($p < 0,001 < \alpha = 0,05$).

Peer group merupakan salah satu pendekatan dari Pendidikan kesehatan. Pendidikan ini dilakukan untuk memberikan perubahan pada derajat kesehatan. Perubahan yang diharapkan dapat meningkat dari pengetahuan dan kesadaran melalui proses pendidikan kesehatan. *Peer group* merupakan metode pengaruh teman sebaya. Ketika



remaja bergabung dengan teman sebayanya maka seorang remaja akan dituntut untuk berperilaku sama dengan kelompoknya sesuai dengan kaidah atau norma pada kelompok tersebut. Metode *Peer group* efektif sebagai metode edukasi pendidikan kesehatan karena seorang anak lebih nyaman berbagi dengan temannya karena teman biasanya lebih mengerti diri dan persoalan yang dihadapinya. Mereka saling menumpahkan perasaan dan permasalahan yang tidak bisa diceritakan pada orang tua ataupun guru mereka (Hidayah, A & Nurul Hidayah N., 2019).

4. KESIMPULAN

- 1) Perilaku pencegahan bau badan pada remaja sebelum dilakukan *health education personal hygiene* dengan metode *peer group* di SMPN 1 Pajajaran didapatkan kategori baik sebanyak 5 responden (16,6%), cukup sebanyak 22 responden (73,3%), dan kurang sebanyak 3 responden (10%).
- 2) Perilaku pencegahan bau badan pada remaja setelah dilakukan *health education personal hygiene* dengan metode *peer group* di SMPN 1 Pajajaran didapatkan kategori baik sebanyak 30 responden (100%).
- 3) Ada pengaruh *health education personal hygiene* dengan metode *peer group* terhadap perilaku pencegahan bau badan pada remaja *group* di SMPN 1 Pajajaran. $P = <0,001 < \alpha = 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, K., dkk. (2021). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini; Aceh.

Abselian, Umbu Putal., Armayani., Rahmawati., dkk. 2023. *Dasar-*

Dasar Fisiologis Untuk Praktik Keperawatan. Eureka Media Aksara; Purbalingga.

Aggraeni, Dhonna. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. STIKes Majapahit; Mojokerto.

Aji, Sulistyani P., Farid Setyo N., Budhi Rahardjo. 2023. *Promosi Dan Pendidikan Kesehatan Di Masyarakat (Strategi Dan Tahapannya)*. PT Global Eksekutif Teknologi; Sumatra Barat.

Alfi, Natasya Raisha., Dkk. 2022. *Gambaran Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Saat Menstruasi Di Masa New Normal Di Kota Pekanbaru*. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*. Vol. 7 No. 2.

Alif, Faricha A & Dyah Titisari Widyastuti. (2024). *Pengaturan Fisik Pada Ruang Publik Sebagai Pencegah Terjadinya Perilaku Negatif* (Alif Faricha

Almadina, Dyah Titisari Widyastuti) *Pengaturan Fisik Pada Ruang Publik Sebagai Pencegah Terjadinya Perilaku Negatif*. 59-68.

Amelia, Karina R. (2022). *Pengalaman Perempuan Dalam Menggunakan Produk Sanitari Selama Menstruasi Kelurahan Ujung Padang Di Kota Padang Sidempuan*. *Skripsi*. Universitas Aufa Royhan.

Bani, Patresia N B. (2023). *Pengaruh Isometric Handgrip Exercize dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Sukodadi, Kec. Paiton, Kab. Probolinggo*. *Skripsi*.

STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo. Billah, Mu'tasim., dkk. 2023. *Pembuatan Deodorant Semprot dari Ekstrak*



- Sereh Penghilang Bau Badan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknik Mesin (Abdi-Mesin)*. Vol. III, No. 1, e-ISSN 2776-1975; p-ISSN 2829-4408.
- Charolin, Ayu Andra D. 2022. Hubungan Peer Group Terhadap Kepribadian Mahasiswa Akutansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
- Fadhillah, Alsya S., dkk. (2024). Sistem Pengambilan Contoh Dalam Metode Penelitian. *Karimah Tauhid*. Vol. 3, No. 6.
- Hermawan, Muhammad Barir Faqih., Dkk. 2021. Harta, Tahta, Ketiak Kita (Korelasi Kuantitas Bulu Ketiak Terhadap Bau Badan Dan Keasaman Ketiak Siswa Di Sma Trensains Muhammadiyah Sragen). *Proceedings Of Indonesian Fun Science Award 3.0*.
- Hidayah, Arinil dan Nurul Hidayah Nasution. 2019. Pengaruh Peer Group Health Education Terhadap Perilaku Personal Hygiene Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Education and development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*. Vol.7, No.4, E.ISSN.2614-6061, P.ISSN.2527-4295.
- Janna, Nilda M. (2021). Konsep Uji Validitas dan Reabilitas dengan Menggunakan SPSS. Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Darul Dakwah Wal-irsyad (DDI) Kota Makasar.
- Jaya, Tria Susanti & Nurin Fauziyah. 2024. Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Di Masa Pubertas Pada Siswa Kelas 4 Dan Kelas 5 Di Sdn Wates Kecamatan Wates. *Jurnal Abdimas Pamenang – JAP*. Vol. 2, No. 1, E-ISSN : 2964-9625, p-ISSN : 2988 – 327X. KEPPKN (Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementrian Kesehatan RI). (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB); Jakarta.
- Mahendika, Devin. 2023. *Personal Hygiene dan Prestasi Belajar: Tinjauan Ilmiah Aspek Kesehatan*. Widina Media Utama; Bandung.
- Muliantino, Mulyanti Roberto dan Rika Sarfika . 2023. Edukasi Personal Hygiene pada Remaja di Kelurahan Ampang. *Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan Ipteks*. Vol. 30, No. 2.
- Narsih, Umi., dkk. 2020. Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri dengan Metode Peer Group. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 3, No. 1, e-ISSN: 2621-7910 dan p-ISSN: 2621-7961, DOI: <https://doi.org/10.31960/caradde.v3i1.487>.
- Nurfalah, Aam Linda., dkk. 2024. Systematic Literature Review: Pengaruh Tawas Sebagai Bahan Deodorant Alami Penghilang Bau Badan. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. Vol. 140, No. 2.
- Nurmala, Ira., Fauzie Rahman., Adi Nugroho., dkk. 2018. *Promosi Kesehatan*. Airlangga University Press; Surabaya.
- Praditya, Annisa. 2024. Pengaruh Peer Group Terhadap Perilaku Merokok Pada Siswa di SMK Swasta Muhammadiyah 04



- Medan. *Skripsi*. Universitas Medan Area.
- Pramudianti, Domas Nurchandra., dkk. 2019. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Peer Group Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene. *Journal Of Midwifery And Reproduction*. Vol. 2, No.2, ISSN : 2598-0068.
- Pratama, D & Yanti Puspita S. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. *Edukasimu.org*. Vol. 1, No. 3.
- Putri, Elise & Ivan Harwin U. 2024. Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Putri (Pubertas) Dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Siswa Kelas VII (A-F) Di SMPN 1 Sungai Raya Tahun 2024. Vol. 14, No. 1.
- Rachmawati, Windi C. 2019. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Wineka Media; Malang.
- Sari, Ganda. 2023. Stresor Pubertas Dan Keterlibatan Orang Tua Pada Remaja. *Journal Of Theology And Christian Education*. Vol. 5, No. 1, E-ISSN: 2686- 3707.
- Susilawati, Tri N., Erindra Budi C., Usman Sudarmaji. (2022). Digitalisasi Layanan Kaji Etik: Sebuah Studi Tata Kelola Komite Etik Penelitian. *Jurnal Etika Kedokteran Indonesia*. Vol. 5, No.2.
- Tafanao, Talenta O. 2019. Formulasi Dan Uji Aktivitas Antibakteri Ekstrak Etanol Kulit Jeruk Nipis(Citrus Aurantifolia (Christm. Swingle) Dalam Sediaan Deodoran Terhadap Staphylococcus Epidermidis. *Skripsi*. Institut Kesehatan Helvetia Medan