

## Personal Hygiene pada Anak Retardasi Mental Cukup Baik

Yoanita Ezharyan Putri<sup>1</sup>, Natalia Devi Oktarina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang,  
Indonesia

Korespondensi Email : nataliadevi.keperawatanunw@gmail.com

### ABSTRAK

Personal hygiene merupakan upaya yang dilakukan untuk menjaga dan merawat kebersihan diri guna mencapai kesehatan. Anak retardasi mental memiliki keterbatasan dalam menjaga kebersihan diri akibat keterbatasan kognitif dan motoriknya. Ketidamampuan anak retardasi mental dalam melakukan perawatan diri dapat menyebabkan anak rentan menderita penyakit infeksi. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku personal hygiene pada anak retardasi mental di SLB Negeri Ungaran. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi deskriptif. Sampel penelitian adalah seluruh anak retardasi mental (tunagrahita ringan) di SLB Negeri Ungaran yang berjumlah 51 anak. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mencakup tiga domain perilaku: pengetahuan, sikap, dan tindakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 66,7% anak memiliki perilaku cukup baik, sementara 33,3% lainnya berperilaku baik. Domain pengetahuan menunjukkan bahwa 52,9% anak memiliki pengetahuan yang kurang, sedangkan pada domain sikap terdapat 82,4% anak menunjukkan sikap baik, dan domain tindakan personal hygiene terdapat 58,8% memiliki tindakan yang baik. Mayoritas siswa SLB N Ungaran memiliki perilaku personal hygiene dalam kategori cukup baik (60,8%).

**Kata Kunci:** Anak Retardasi Mental, Personal Hygiene, Perilaku.

### ABSTRACT

#### *Personal Hygiene in Children with Mental Retardation is Fairly Good*

*Personal hygiene is an effort made to maintain and care for personal hygiene in order to achieve health. Children with mental retardation have limitations in maintaining personal hygiene due to cognitive and motor limitations. The inability of children with mental retardation to perform self-care can make children susceptible to infectious diseases. This study aims to describe the personal hygiene behavior of children with mental retardation at SLB Negeri Ungaran. This study uses a descriptive design with a descriptive study approach. The research sample was all children with mental retardation (mild mental retardation) at SLB Negeri Ungaran, totaling 51 children. Data were collected using a questionnaire covering three behavioral domains: knowledge, attitude, and action. The results showed that 66.7% of children had fairly good behavior, while 33.3% others behaved well. The knowledge domain showed that 52.9% of children had insufficient knowledge, while in the attitude domain there were 82.4% of children showing good attitudes, and in the personal hygiene action domain there were 58.8% who had good actions. The majority of SLB N Ungaran students have personal hygiene behavior in the fairly good category (60.8%).*

**Keywords:** *Mental Retardation Children, Personal Hygiene, Behavior.*

## PENDAHULUAN

*Personal hygiene* adalah kebiasaan menjaga kebersihan dan kesehatan diri yang sangat penting bagi anak-anak, termasuk anak dengan retardasi mental (Kurniajati et al., 2018). Anak retardasi mental memiliki keterbatasan kognitif dan motorik yang dapat mempengaruhi kebiasaan mereka dalam menjaga kebersihan diri (Maisa, 2018). Masalah kebersihan pribadi pada anak retardasi mental dapat berdampak pada kesehatan fisik dan sosial mereka, sehingga diperlukan perhatian lebih dari orang tua, guru, dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan pendampingan (Purbasari, 2020).

*Personal hygiene* pada anak retardasi mental mencakup kebersihan tubuh secara keseluruhan, termasuk kebersihan tangan, kaki, rambut, mulut, dan pakaian. Keterbatasan dalam keterampilan motorik dan pemahaman mereka sering kali menyebabkan mereka kurang mampu dalam menjaga kebersihan diri secara optimal. Studi oleh Purbasari (2020) menunjukkan bahwa anak dengan retardasi mental lebih rentan mengalami masalah kesehatan akibat kurangnya praktik kebersihan diri yang baik, seperti infeksi kulit, gangguan gigi, dan penyakit lainnya yang dapat dicegah dengan praktik *personal hygiene* yang lebih baik.

Berdasarkan data UNICEF (2021), sekitar 240 juta anak di dunia mengalami disabilitas, termasuk retardasi mental. Di Indonesia, jumlah anak berkebutuhan khusus meningkat, termasuk anak dengan retardasi mental yang memiliki tantangan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari seperti menjaga kebersihan pribadi. Menurut Pusat Data dan Teknologi Informasi Pendidikan dan Kebudayaan, terdapat 6.904 anak dengan kebutuhan khusus di Provinsi Jawa Tengah, terutama dengan anak tunagrahita.

Penelitian sebelumnya oleh Wahyuni, Catarina, dan Dewi (2017) menunjukkan bahwa metode bimbingan individu dapat meningkatkan kemampuan anak retardasi mental dalam menjaga kebersihan diri, khususnya dalam hal menggosok gigi. Studi lain oleh Saptiwi et al. (2020) menemukan bahwa anak berkebutuhan khusus masih memiliki keterbatasan dalam menerapkan *personal hygiene*, terutama dalam aspek kebersihan kuku dan rambut.

Anak dengan retardasi mental mengalami kesulitan dalam memelihara kebersihan diri karena kemampuan dan aktivitasnya terbatas. Anak dengan retardasi mental sedang memiliki kekurangan dalam motorik kasar maupun motorik halus, keadaan tersebut yang menyebabkan retardasi mental sedang memiliki masalah dalam kemampuan menolong diri sendiri, antara lain berpakaian dan mandi sendiri (Sipahutar & Astari, 2017).

Hasil observasi awal yang dilakukan di SLB Negeri Ungaran terhadap 8 anak menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan dalam praktik *personal hygiene*. Sebanyak 4 anak tidak mencuci tangan secara teratur, 1 anak hanya mandi sekali sehari, serta 4 anak memiliki kuku yang panjang dan kotor. Namun, kebersihan mulut cukup baik karena sekolah memberikan edukasi rutin tentang cara menyikat gigi dengan benar. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku *personal hygiene* pada anak retardasi mental di SLB Negeri Ungaran dan mengevaluasi faktor-faktor yang mempengaruhinya.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi deskriptif yang menilai gambaran personal. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 51 anak retardasi mental tingkat sekolah dasar yang bersekolah di SLB Negeri Ungaran. Pengambilan sampel menggunakan metode total sampling. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang telah melalui uji validitas dan realibilitas. Penelitian ini telah lolos uji etik yang dilakukan pada komite etik Universitas Ngudi Waluyo. Analisis data yang peneliti gunakan ialah analisis univariat merupakan jenis analisis yang melibatkan satu variabel saja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk memudahkan pemahaman dan pembacaan, hasil penelitian dideskripsikan terlebih dahulu, dilanjutkan bagian pembahasan. Subjudul hasil dan subjudul pembahasan disajikan terpisah. Bagian ini harus menjadi bagian yang paling banyak, minimum 60% dari keseluruhan badan artikel.

## HASIL

### Karakteristik Umum Responden

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin Responden (n= 51)

Karakteristik	Frekuensi	Persen
Laki – laki	31	60,8
Perempuan	20	39,2
Toatal	51	100,0

Didapatkan hasil bahwa dari karakteristik jenis kelamin, paling banyak responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu laki – laki dengan jumlah responden sebanyak 31 (60,8%). Jenis kelamin perempuan sebanyak 20 (39,2%).

Banyak penelitian menunjukkan bahwa anak tunagrahita berjenis laki – laki lebih banyak dibandingkan perempuan. Menurut Teguh (2013) dalam jurnal Riyadi et al., (2020), anak laki-laki 1,5 kali lebih mungkin mengalami keterbelakangan mental dibanding anak perempuan. Penelitian Pasaribu (2018) juga didapatkan mayoritas berjenis kelamin laki-laki 53 orang (61,3%). Dalam penelitian ini, dari 40 responden, sebagian besar anak tunagrahita berjenis kelamin laki-laki 24 orang (60,0%).

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Responden (n=51)

Karakteristik	Frekuensi	Persen
11	5	9,8
12	7	13,7
13	11	21,6
14	9	17,6
15	19	37,3
Total	51	100,0

Didapatkan hasil bahwa dari karakteristik usia, mayoritas responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu usia 15 tahun sebanyak 19 (37,3%). Responden usia 14 tahun sebanyak 9 (17,6%). Responden usia 13 tahun sebanyak 11 (21,6%). Responden usia 12 tahun sebanyak 7 (13,7%). Responden usia 11 tahun sebanyak 5 anak (9,8%).

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dian Ramawati (2011) di SLB Kabupaten Banyumas, yang menunjukkan bahwa penderita retardasi mental atau tunagrahita paling banyak pada rentang usia 12-13 tahun, mengindikasikan bahwa bahwa gejala tunagrahita mulai muncul pada masa perkembangan sebelum usia 18 tahun. Mubarok et al. (2022) mengatakan bahwa anak yang lebih tua akan cenderung lebih mandiri dalam melakukan aktivitas dibandingkan dengan anak yang lebih muda.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pendidikan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan (n=51)

Karakteristik	Frekuensi	Persen
SD	14	27,5
SMP	37	72,5
Total	51	100,0

Berdasarkan hasil didapatkan bahwa dari karakteristik tingkat pendidikan, paling banyak responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu mayoritas responden anak SMP sebanyak 37 (72,5%). Responden anak SD sebanyak 14 (27,5%).

Anak – anak di tingkat SMP dapat dikategorikan sebagai remaja awal. Menurut Sianturi, Novita Perdamean, et al. (2024), mengatakan bahwa peran psikologi perkembangan sangat penting untuk memahami dan mendukung perkembangan fisik, emosional, dan sosial anak-anak pada usia ini. Yang mana saat ini berada di tahap pubertas, yaitu usia sepuluh hingga empat belas tahun, ditandai dengan perubahan fisik, perkembangan emosi, dan penyesuaian diri dengan lingkungan.

### Gambaran Perilaku *Personal Hygiene* Pada Anak Retardasi Mental

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Perilaku *Personal Hygiene* (n=51)

Karakteristik	Frekuensi	Persen
Baik	17	33,3
Cukup	34	66,7
Kurang	0	0,0
Total	51	100,0

Berdasarkan hasil penelitian dari 51 responden menunjukkan bahwa perilaku *personal hygiene* yang berperilaku cukup baik terdapat 34 anak (66,7%) dan yang berperilaku baik terdapat 17 anak (33,3%).

## PEMBAHASAN

Siswa yang memiliki perilaku *personal hygiene* umumnya telah mendapatkan bimbingan dan pengawasan dari orang tua, sehingga mereka dapat berperilaku menjaga kebersihan diri dan lebih sadar akan pentingnya untuk menjaga kebersihan diri. Oleh karena itu diharapkan siswa yang memiliki perilaku baik dan orang tua yang membimbing dan mengawasi anaknya dapat terus menerapkan kebiasaan untuk menjaga *personal hygiene*. Menurut Astrilia (2017) pemeliharaan *personal hygiene* secara rutin, sangat penting untuk mencapai kenyamanan, keamanan dan kesehatan individu.

Dalam penilaian perilaku *personal hygiene* diukur menggunakan tiga domain yaitu pengetahuan *personal hygiene*, sikap *personal hygiene*, dan tindakan *personal hygiene*. Dari ketiga domain tersebut didapatkan hasil bahwa mayoritas memiliki pengetahuan rendah sebanyak 27 anak (52,9%). Dibandingkan dengan sikap terdapat 42 (82,4%) yang bersikap baik, dan tindakan ada sebanyak 30 (58,8%) yang memiliki tindakan baik.

Kurangnya pengetahuan ini disebabkan karena siswa sebelumnya belum pernah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, ciri-ciri, dan cara dalam menjaga *personal hygiene*. Sesuai dengan pernyataan Notoatmodjo (2014) dalam jurnal Murti et.al (2024) yang menyebutkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan adalah sumber informasi, yang memiliki dampak besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan individu. Akibat kurangnya menjaga kebersihan diri kesehatan anak dapat seperti penyakit kulit, gatal-gatal, kecacingan, diare, dan kerusakan gigi.

Menurut Fatmawati et.al (2017), guru disekolah juga memiliki peran yang penting dalam meningkatkan pengetahuan siswa – siswi. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melalui bimbingan dari unit kesehatan sekolah (UKS) dengan memberikan konseling kepada siswa siswi mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri. Selain itu, tenaga kesehatan juga dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan pengetahuan siswa – siswi dengan metode yang lebih bervariasi, tidak hanya dalam metode ceramah, tetapi juga melalui media yang menarik seperti gambar, poster, leaflet, brosur atau pemutaran film.

Di samping itu peran dari Dinas Kesehatan sangat diperlukan untuk merumuskan dan menetapkan kebijakan, perencanaan dan strategi promosi kesehatan, khususnya terkait masalah kesehatan anak sekolah. Dinas Kesehatan dan Dinas Pendidikan dapat bekerja sama dalam menyelenggarakan program penyuluhan disekolah untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi tentang kebersihan diri. Oleh karena itu sangat penting bagi orang tua untuk menjelaskan dan mengawasi anak – anak untuk menjaga kebersihan diri terutama dalam hal kebersihan tangan, kuku dan mulut.

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun anak-anak memiliki sikap positif terhadap kebersihan diri, masih terdapat keterbatasan dalam pemahaman dan praktik *personal hygiene*. Faktor lingkungan, edukasi dari orang tua dan guru, serta dukungan fasilitas di sekolah menjadi aspek penting dalam meningkatkan kebiasaan *personal hygiene* anak retardasi mental.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian didapatkan hasil yang berperilaku cukup baik berjumlah 34 anak (66,7%). Namun, masih diperlukan peningkatan dalam aspek

pengetahuan agar anak-anak lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan diri. Peran orang tua, guru, dan tenaga kesehatan sangat diperlukan dalam memberikan edukasi dan pendampingan secara berkelanjutan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Fatmawati, T. Y., Tinggi, S., Kesehatan, I., Jambi, B., Korespondensi, A., & Hygiene, P. P. (2017). Pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa-siswi tentang personal hygiene di sd negeri kota jambi. *SCIENTIA JOURNAL*, 6(01).
- Kurniajati, S., Anita Yusiana, M., Andriana STIKES Baptis Kediri Jl Mayjend Panjaitan, P. R., & Kediri, B. (2018). PERILAKU ADAPTIF PADA ANAK DENGAN RETARDASI MENTAL SEDANG ADAPTIVE BEHAVIORAL ABILITY IN CHILDREN WITH MODERATE MENTAL RETARDATION. *Jurnal STIKES RS Baptis Kediri*, 11.
- Murti, D., Saepudin, M., & Prayetno, B. (2024). Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Siswa SDN 19 Temajuk Kecamatan Paloh Kabupaten Sambas Tahun. *Riset Kesehatan Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/10.14710/jrkm.2024.22137>
- Purbasari, D. (2020). DUKUNGAN POLA ASUH KELUARGA DAN KEMAMPUAN PEMENUHAN PERSONAL HYGIENE ANAK RETARDASI MENTAL BERDASARKAN KARAKTERISTIK DI CIREBON. *Jurnal STIKES Mahardika Cirebon*, 2(2).
- Putra, D. M., Juniarti, N., & Sari, S. P. (2017). KEBUTUHAN MASYARAKAT SEKOLAH TENTANG MEDIA EDUKASI DALAM MENINGKATKAN PERSONAL HYGIENE PADA ANAK DI SD SUKAGALIH PENDAHULUAN Personal hygiene yang kurang baik pada anak sekolah dasar ( SD ) di Jawa Barat yang sering muncul . Fenomena yang usia sekolah yan. *Kebutuhan Masyarakat Sekolah Tentang Media Edukasi (Deni Maisa Putra) KEBUTUHAN*, 4(1), 13–24.
- Ramawati, D., Nani, D., Pratiwi, H. M., Purnamasari, M. D., Keperawatan, J., Kesehatan, F. I., Soedirman, U. J., Keperawatan, J., Kesehatan, F. I., Soedirman, U. J., Keperawatan, J., Kesehatan, F. I., Soedirman, U. J., Keperawatan, J., Kesehatan, F. I., & Soedirman, U. J. (2014). SELF-CARE MANAGEMENT TRAINING MENINGKATKAN PENGETAHUAN ORANGTUA DAN KEMAMPUAN PERAWATAN DIRI ANAK RETARDASI Abstrak Pemberian pengetahuan dan keterampilan pada orang tua dan anak retardasi mental perawatan diri . 2(2), 277–285.
- Sianturi, N. P., Diarang, A., Loho, H., Rasjid, A., Agama, I., & Negeri, K. (2024). PENDIDIKAN ANAK SMP Correspondence : Article History : *Jurnal Psikologi Dan Sosial Budaya*, 1(2), 42–52.
- WIDYAWATI, A. (2017). FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERSONAL HYGIENE PENJAMAH MAKANAN DI UNIT INSTALASI GIZI RUMAH SAKIT ISLAM SITI AISYAH MADIUN Oleh : ASTRILIA WIDYAWATI.
- Zaki Mubarak, Merry Tiyas Anggraini, N. A. N. (2022). Hubungan Family Support

System terhadap Kemandirian Activity Of Daily Living Anak Tunagrahita Di Kota Semarang Relationship Between Family Support System and Activity Daily Living Children with. UNIMUS, 4(1).

Zellatifanny, Cut Medika, and Bambang Mudjiyanto. "Tipe penelitian deskripsi dalam ilmu komunikasi." *Diakom: Jurnal Media Dan Komunikasi* 1.2 (2018): 83-90.