

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA *SHORT VIDEO* TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN PERSONAL *HYGIENE* PADA REMAJA

Ana Mufidaturrosida¹, Farida Utaminingtyas², Iin Wahyuni³, Dewi Nur Latifa¹, Faaza Fatimatuszahra¹, Nur Handayani¹

¹Program Studi Diploma Tiga Kebidanan STIKES Ar-Rum

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Aifa Royhan

³Program Studi Diploma Tiga Kebidanan STIKES Adila

Email: mufidaana@gmail.com

Abstrak

Personal hygiene merupakan upaya merawat diri sendiri, yang mencakup tindakan kebersihan tubuh dan pakaian seseorang untuk mendukung kesehatan serta kesejahteraan secara menyeluruh. Personal hygiene yang buruk pada remaja dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan dan mempengaruhi kepercayaan diri mereka. Pemberian penyuluhan kesehatan menggunakan media short video merupakan cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Tujuan penelitian ini, untuk menganalisis efektivitas penggunaan media short video terhadap peningkatan pengetahuan personal hygiene pada remaja di SMPN 3 Getasan, Kabupaten Semarang. Jenis penelitian Quasi eksperimen dengan metode One Group Pretest - Posttest Design. Pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Jumlah sampel 21 responden dengan menggunakan teknik total sampling dan dilakukan uji paired sample T-test. Instrumen berupa kuesioner yang berisi pertanyaan tentang personal hygiene pada remaja. Hasil pretest menunjukkan 61,9% responden berada pada kategori Cukup, sedangkan posttest menunjukkan peningkatan kategori Baik menjadi 85,7%. Hasil analisa uji paired T-test diketahui perbedaan pengetahuan remaja, pada hasil pretest serta posttest dengan menggunakan media short video nilai $p=0,000 < \alpha 0,05$, maka H_0 ditolak yang berarti penyuluhan kesehatan dengan media short video memiliki pengaruh terhadap tingkat pengetahuan tentang personal hygiene pada remaja. Simpulan, penyuluhan kesehatan menggunakan media short video tentang personal hygiene yang diberikan pada remaja memiliki efektivitas terhadap peningkatan pengetahuan.

Kata Kunci: Personal hygiene, remaja, short video

EFFECTIVENESS OF USING SHORT VIDEO MEDIA TO IMPROVE PERSONAL HYGIENE KNOWLEDGE IN ADOLESCENTS

Abstract

Personal hygiene is an effort to care for oneself, which includes the act of cleaning one's body and clothing to support overall health and well-being. Poor personal hygiene in adolescents can cause various health problems and affect their self-confidence. Providing health education using short video media is a way that can be done to overcome this problem. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of using short video media on increasing personal hygiene knowledge in adolescents at SMPN 3 Getasan, Semarang Regency. This type of research is Quasi-experimental with the One Group Pretest - Posttest Design method. Pretest before being given treatment and posttest after being given treatment. The number of samples was 21 respondents using total sampling technique and paired sample T-test was conducted. The instrument was a questionnaire containing questions about personal hygiene in adolescents. The pretest results showed that 61.9% of respondents were in the Sufficient category, while the posttest showed an increase in the Good category to 85.7%. The results of the paired T-test analysis showed differences in adolescent knowledge, in the results of the pre-test and post-test using short video media $p \text{ value} = 0.000 < \alpha 0.05$, so H_0 was rejected which means that health education with short video media has an influence on the level of knowledge about personal hygiene in adolescents. In conclusion, health education using short video media about personal hygiene given to adolescents is effective in increasing knowledge.

Keywords: Personal hygiene, adolescents, short video

Pendahuluan

Individu yang termasuk dalam kategori "remaja" adalah mereka yang masih lajang dan berusia antara 10 dan 24 tahun.¹ Terdapat 900 juta remaja di negara-negara berkembang; mereka merupakan sekitar seperlima dari populasi dunia. Rentang usia mereka adalah 10 hingga 19 tahun. Dengan total populasi 268.074.600 jiwa pada tahun 2019, 22.294.200 jiwa dianggap sebagai remaja (mereka yang berusia antara 15 dan 19 tahun) menurut statistik tahun 2020 dari Badan Pusat Statistik (BPS).² Orang-orang mengalami tahap perkembangan yang disebut masa remaja. Banyak individu yang keliru percaya bahwa mereka memiliki sistem kekebalan tubuh yang kuat dan menunda penanganan masalah kesehatan mereka karena banyaknya perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang terjadi selama masa ini.³

Meningkatkan kesehatan masyarakat merupakan cara penting untuk meningkatkan kualitas SDM. Personal *hygiene* yang baik adalah bagian penting dari menjaga kesehatan

yang baik. Dengan banyaknya perubahan hormonal dan fisiologis yang terjadi selama masa pubertas, sangat penting bagi remaja untuk mempraktikkan kebersihan pribadi yang baik.⁴

Istilah "*Personal hygiene*" mengacu pada praktik menjaga kesehatan fisik dan mental sendiri dengan membersihkan pakaian dan permukaan lainnya.⁵ Beberapa masalah kesehatan dan penurunan kepercayaan diri dapat diakibatkan oleh kurangnya personal *hygiene* yang tepat pada remaja.⁶

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan dalam pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat kesadaran, pengetahuan, dan pemahaman masyarakat tentang masalah kesehatan serta keinginan dan kemampuan mereka untuk menerapkan solusi terhadap masalah-masalah tersebut.⁷ Pengetahuan seseorang tentang suatu hal berasal dari persepsi mereka terhadap objek tersebut melalui lima indra mereka, yaitu pendengaran, penciuman, penglihatan, sentuhan, dan pengecuman.⁸ Pernyataan ini

sejalan dengan temuan studi yang dilakukan oleh Bahari dan Amin pada tahun 2021, yang menemukan bahwa pemberian program pendidikan kepada remaja memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan pengetahuan mereka.⁹

Program pendidikan kesehatan remaja membutuhkan pemilihan media dan pendekatan yang cermat. Tujuan kami adalah memastikan bahwa isi pendidikan kesehatan dapat diserap secara efektif oleh remaja. Banyak bentuk media, termasuk interaksi tatap muka, dapat digunakan untuk menyebarkan pendidikan kesehatan. Media cetak, audio, video, pameran/display, multimedia, e-booklet, dan bentuk media lainnya semuanya berada dalam lingkup kemungkinan. Video pendek adalah salah satu jenis media yang dapat digunakan untuk pendidikan kesehatan. Media yang dapat digunakan dalam penyuluhan kesehatan adalah *Short Video*. Short video merupakan metode yang menarik karena media visual ini relevan dan populer di kalangan remaja.¹⁰ Penelitian yang dilakukan pada tahun 2025 oleh Andolin dkk. menunjukkan bahwa program pendidikan kesehatan yang mencakup konten video singkat memiliki efek yang nyata dan bermanfaat pada demografi remaja.¹¹ Namun, penelitian mengenai efektivitas *short video* terhadap pengetahuan personal *hygiene* di tingkat SMP masih terbatas, khususnya di wilayah Kabupaten Semarang.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Oktober 2025 di SMPN 3 Getasan, Kabupaten Semarang belum banyak informasi yang didapatkan remaja terkait personal *hygiene*, terutama kelas VII sebanyak 21 siswa. Penelitian ini berjudul “Efektivitas Penggunaan Media *Short Video* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Personal *Hygiene* Pada Remaja”. Tujuannya adalah untuk menganalisis efektivitas penggunaan media *short video* terhadap peningkatan pengetahuan personal *hygiene* remaja.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Quasi Eksperimental* dengan menggunakan

metode *One Group Pretest - Posttest Design*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah penggunaan media *short video* pada penyuluhan kesehatan tentang personal *hygiene* pada remaja.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII SMPN 3 Getasan, Kabupaten Semarang sebanyak 21 responden. Sampel diambil secara *total sampling*.

Penelitian ini menggunakan kuesioner pra- dan pasca-tes untuk mengumpulkan data primer, yang diberikan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan. Definisi, signifikansi, dan pemeliharaan personal *hygiene* pada remaja merupakan bagian dari pengetahuan yang diberikan tentang personal *hygiene*. Terdapat sepuluh pertanyaan dalam kuesioner penelitian.

Analisis deskriptif univariat mengkaji karakteristik remaja yaitu jenis kelamin dan pengetahuan remaja. Tujuan penelitian ini adalah melakukan analisis bivariat dengan menggunakan uji beda berpasangan (*paired sample t-test*) untuk menguji pengaruh pengetahuan *pretest* dan *posttest* terhadap intervensi pendidikan kesehatan yang disampaikan dengan media *short video*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober – November 2025.

Hasil

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	61,9
Perempuan	8	38,1
Jumlah	21	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa 13 remaja (61,9%) berpartisipasi dalam survei ini, dengan sebagian besar responden adalah laki-laki.

b. Analisis Univariat

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Personal Hygiene pada Remaja

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Baik	2	9,5	18	85,7
Cukup	13	61,9	3	14,3
Kurang	6	28,6	0	0
Jumlah	21	100%	21	100%

Berdasarkan data pada tabel 2 diperoleh hasil bahwa siswa kelas VII SMPN 3 Getasan, Kabupaten Semarang sebelum diberikan penyuluhan kesehatan menggunakan media short video tentang personal hygiene pada remaja memiliki pengetahuan kurang sebanyak 6 (28,6%), pengetahuan cukup sebanyak 13 (61,9%), dan pengetahuan baik 2 (9,5%). Sedangkan setelah diberikan penyuluhan kesehatan terdapat peningkatan pengetahuan yaitu pengetahuan baik sebanyak 18 (85,7%), pengetahuan cukup sebanyak 3 (14,3%), dan tidak ada responden yang memiliki pengetahuan kurang.

c. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil Perhitungan Statistik Uji Paired Sample T-test

	Mean Diff	SD	Std Err	t	Sig
Pair Pretest – Posttest	1.048	0.740	0.161	6.487	0.000

Pengaruh intervensi pendidikan kesehatan yang mencakup media *short video* terhadap pengetahuan kebersihan pribadi remaja diteliti menggunakan uji t berpasangan dengan tingkat kepercayaan 95%. Temuan tersebut ditunjukkan pada Tabel 3, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan substansial antara skor pada pretest dan posttest setelah mengonsumsi materi video singkat. Ambang batas signifikansi $\alpha=0,05$ dilampaui oleh nilai p sebesar 0,000. Hasil penelitian menunjukkan hipotesis nol (H_0) ditolak yang menyatakan bahwa penggunaan media *short video* untuk pendidikan kesehatan berpengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang

personal hygiene di SMPN 3 Getasan, Kabupaten Semarang.

Pembahasan

Program pendidikan kesehatan remaja membutuhkan pemilihan media dan pendekatan yang cermat. Remaja harus mampu memahami semua materi yang dibahas dalam kursus pendidikan kesehatan. Selain teknik tatap muka tradisional, pendidikan kesehatan juga dapat menggunakan media yang ditargetkan, seperti *short video*.

Berdasarkan data pada tabel 2, hasil *pretest* menunjukkan 61,9% responden berada pada kategori Cukup, sedangkan *posttest* menunjukkan peningkatan kategori Baik menjadi 85,7%. Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah mengonsumsi media *short video*, menurut analisis uji t berpasangan. Ambang batas signifikansi $\alpha = 0,05$ kurang dari nilai p 0,000. Remaja di SMPN 3 Getasan, Kabupaten Semarang, mengalami peningkatan pemahaman tentang personal hygiene secara signifikan setelah pendidikan kesehatan menggunakan media *short video*, menurut temuan penelitian, yang hipotesis nol (H_0) ditolak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Andolina dkk. (2025), yang menemukan bahwa sikap meningkat dari 60,5 menjadi 80,25 dan skor pengetahuan rata-rata meningkat dari 65,2 menjadi 85,5. Pengaruh modifikasi pengetahuan dan sikap dari instruksi *short video* sangat signifikan. Sebagai konsekuensi dari peningkatan ini, 73,7% responden memiliki sikap positif dan 82,5% memiliki pengetahuan yang kuat.¹¹

Menurut Sayuti dkk (2022), media video memiliki keunggulan karena menggabungkan unsur visual dan audio sehingga lebih mudah diterima.¹² Hal ini sejalan dengan teori Edgar Dale (*Cone of Experience*) yang menyatakan bahwa pembelajaran melalui gambar bergerak atau video memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam meningkatkan daya serap informasi, dibandingkan hanya membaca atau mendengarkan ceramah.¹³

Media *short video* dipilih sebagai media penyuluhan kesehatan pada penelitian ini, karena kemampuannya dalam mendistribusikan informasi secara efisien, mudah dipahami, dan menarik. Media ini secara efektif dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang personal *hygiene*. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan media *short video* untuk pendidikan kesehatan dapat secara efektif meningkatkan pemahaman remaja, dan berfungsi sebagai sarana untuk menyebarkan informasi secara efisien.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain ukuran sampel yang sangat kecil, kurangnya kelompok kontrol, dan evaluasi hanya pada pengetahuan saja, bukan perubahan perilaku.

Simpulan

Penyuluhan kesehatan menggunakan media *short video* efektif meningkatkan pengetahuan personal *hygiene* pada remaja di SMPN 3 Getasan.

Daftar Pustaka

1. World Health Organization. Reproduction. Geneva: WHO. 2020.
2. Badan Pusat Statistik. Jumlah Penduduk di Indonesia. Jakarta: BPS. 2020.
3. Nurchandra, D., Mirawati, M., & Aulia, F. Pendidikan Kesehatan tentang Personal Hygiene pada Remaja Putri di SMP 1 Muhammadiyah Banjarmasin. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan. 2020;2(1):31-35.
4. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta: Kemenkes RI. 2021.
5. Nurudeen, A. S. N. & Tovin. A Knowledge of Personal Hygiene among Undergraduates. Journal of Health Education. 2020;5(2):66-71.
6. Andela, I. A., Shaluhiah, Z., & Suryoputro, A. Analysis of Health Service Utilization Care for Youth (PKPR): A Review. International Journal of Health, Education & Social. 2022;5(7):33-42.
7. Azwar, S. Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya. Jakarta: Pustaka Pelajar. 2013.
8. Notoatmodjo, S. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2013.
9. Bahari, R. & Amin, F. Effect of Health Education Program on Puberty Knowledge among Visually Impaired Female Adolescent Students. Med J Islam Repub Iran. 2021;35(74).
10. Siregar, I. P. Pengaruh Penggunaan Short Video Edukasi pada Media Sosial terhadap Peningkatan Literasi Kesehatan Remaja. Jurnal Komunikasi dan Kesehatan. 2024;5(1):1-10.
11. Andolina, N., Fariningsih, E., Laia, E. A. O., & Panjaitan, H. D. V. Edukasi Personal Hygiene pada Remaja Melalui Short Video di SMAN 23 Batam. PrimA Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan. 2025;11(2):59-62.
12. Sayuti, S., Almuhammad, Sofiyetti, & Sari, P. Efektivitas Edukasi Kesehatan melalui Media Video terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa dalam Penerapan Protokol Kesehatan di SMPN 19 Kota Jambi. Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ). 2022;6(2):32-39.
13. Suprobo, N. R., Novembriani, R. P., Kurniawati, E. D., & Hasanah, W. K. Edukasi Kebersihan Diri (Personal Hygiene) pada Anak untuk Meningkatkan Kebersihan Diri Anak. Jurnal Pnegabdian Masyarakat Nusantara. 2022;2(1):25-32.