

## Analisis Menjaga Kesehatan Kulit dan Rambut dengan Menjaga Kebersihan pada Siswa SDN Kp. Bulak III Pamulang

Yayah Huliatusna<sup>1</sup>, Aldi Sutisna<sup>2</sup>, Indri Maya Astuti<sup>3</sup>, Adinda Rahma Ishaq<sup>4</sup>, Miftah Nurul Annisa<sup>5</sup>, Gestiana Ragin<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Universitas Muhammadiyah Tangerang

Email: [yhuliatusna@yahoo.com](mailto:yhuliatusna@yahoo.com)<sup>1</sup>, [aldisutisna1999@gmail.com](mailto:aldisutisna1999@gmail.com)<sup>2</sup>, [toskaindrimaya@gmail.com](mailto:toskaindrimaya@gmail.com)<sup>3</sup>, [Adindaraishaq@yahoo.com](mailto:Adindaraishaq@yahoo.com)<sup>4</sup>, [Miftahnurulannisa31@gmail.com](mailto:Miftahnurulannisa31@gmail.com)<sup>5</sup>, [gestianar@gmail.com](mailto:gestianar@gmail.com)<sup>6</sup>

### Abstrak

Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah merupakan ujung tombak pemberdayaan dilingkungan sekolah agar berperilaku hidup bersih dan sehat.. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesehatan kulit dan rambut dengan kebiasaan menjaga kebersihan. Teknik pengambilan data melalui observasi dan wawancara pada guru kelas. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa siswa yang menjaga kebersihan dapat terlindungi dari berbagai penyakit kulit dan rambut dan yang kurang menjaga kebersihan didapati siswa yang mengalami gangguan kesehatan kulit dan rambut dalam hal ini. Terbukti kebiasaan menjaga kebersihan dapat meningkatkan kesehatan pada kulit dan rambut.

**Kata kunci :** *Kesehatan Rambut, Kesehatan Kulit, Menjaga Kebersihan*

### Abstract

Implementation of School Health Efforts is the spearhead of empowerment in the school environment to behave in a clean and healthy life. This study aims to analyze the health of skin and hair with the habit of maintaining cleanliness. Data collection techniques through observation and interviews with classroom teachers. Based on the results of the study, it can be seen that students who maintain cleanliness can be protected from various skin and hair diseases and those who do not maintain hygiene are found to have skin and hair health problems in this case. It is proven that the habit of maintaining cleanliness can improve the health of the skin and hair.

**Keywords:** *Hair Health, Skin Health, Maintaining Cleanliness*

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kunci utama dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Sekolah juga merupakan lembaga yang berperan dalam pembentukan perilaku siswa. Dalam Jurnal Patriot dengan judul "Peran Usaha Kesehatan Sekolah Dasar (UKS) Sebagai Proses Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik" dalam (Sitepu, dkk, 2015) "salah satu upaya yang strategis untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia adalah upaya pendidikan dan kesehatan, sehingga upaya ini paling tepat dilakukan melalui institusi pendidikan. Kesehatan merupakan suatu kondisi yang sangat mahal dengan harga tak ternilai bagi tubuh manusia yang memungkinkan setiap orang hidup secara social dan ekonomis.

Dalam jurnal Tata Rias dengan judul Jagung Sebagai Masker Terhadap Kesehatan Kulit Wajah Kering Secara Alami menyatakan bahwa kulit merupakan lapisan terluar dari tubuh manusia yang menjaga organ – organ didalamnya dan kulit adalah lapisan paling utama beradaptasi pada lingkungan luar, cuaca atau iklim. Perawatan kulit merupakan salah satu hal yang sangat penting dilakukan oleh setiap anak dan masyarakat pada umumnya. Kesehatan merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi manusia, seseorang dengan tubuh sehat dapat melakukan kegiatan sehari – hari dengan maksimal.

Kesehatan kulit dan rambut sangat penting bagi pertumbuhan anak, dalam Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan dengan judul “Hubungan Personal Hygiene Terhadap Kejadian Pada Siswi Di SMK Negeri 1 Mempawah Hilir mengartikan bahwa ada kelaian pada kulit yang dikenal dengan istilah “Pityriasis Capitis” yaitu suatu kelainan pada kulit kepala yang ditandai oleh skuama yang berlebihan pada kulit kepala berwarna putih atau abu – abu yang tersebar pada rambut, terkadang dapat disertai rasa gatal tanpa atau sedikit tanda – tanda inflamasi ringan serta menimbulkan gangguan estetika. Nama lain dari Pityriasis Capitis adalah ketombe, dandruff dan pityriasis simplex. Dalam Jurnal Peran Kesadaran Kesehatan Dan Perhatian Pada Keamanan Makanan Terhadap Sikap Dan Minat Konsumen Dalam Membeli Makanan Organik ini mengatakan kesadaran kesehatan tubuh adalah suatu kepedulian dan perhatian untuk menjadi lebih baik dan termotivasi dalam memperbaiki, mempertahankan, menjaga kesehatan dan kualitas hidup dengan menerapkan pola hidup sehat (Michaelidou and Hasan, 2008). Lebih jauh Michaelidou and Hasan menyatakan terdapat empat dimensi kesadaran kesehatan, yaitu kepedulian dalam kesehatan, perhatian yang tinggi bahwa asupan makanan mempengaruhi kesehatan.

Masalah kesehatan yang sering timbul pada usia anak sekolah yaitu gangguan perilaku, gangguan perkembangan fisiologis hingga gangguan dalam belajar dan juga masalah kesehatan umum. Berbagai macam masalah yang muncul pada anak usia sekolah, namun masalah yang sering terjadi yaitu masalah kesehatan umum, masalah kesehatan umum biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan seperti gosok gigi yang baik dan benar, kebiasaan cuci tangan pakai sabun dan membersihkan kuku dan rambut.

Menurut Jurnal Kedokteran Universitas Lampung Dalam Judulnya “ Perawatan Herbal Pada Rambut Rontok” menyatakan bahwa Rambut adalah mahkota bagi semua orang karena rambut berfungsi untuk memberikan kehangatan, perlindungan, rambut juga untuk keindahan dan penunjang penampilan. Rambut sering disebut mahkota bagi wanita, sedangkan bagi pria, rambut mempengaruhi rasa percaya diri. Kerontokan rambut yang dapat mengakibatkan kebotakan merupakan salah satu problema yang paling dikhawatirkan setiap orang.

Setiap orang menginginkan rambut yang berkilau dan sehat. Tranggono (2007:38) mengatakan bahwa rambut yang sehat adalah rambut yang tidak kurus, mengkilap, estetik, tidak kering juga tidak terlalu berminyak, tidak kusut dan mudah ditata. Kesehatan rambut dapat dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu, keadaan hormonal, stress, makanan yang dikonsumsi, keadaan cuaca, kurangnya perawatan, kurangnya menjaga kebersihan rambut dan lain sebagainya. Dalam menjaga kesehatan rambut kita harus memperhatikan kandungan zat aktif yang terdapat didalam shampoo yang kita pakai. Shampoo anti ketombe adalah sediaan kosmetika yang umumnya mengandung disinfektan digunakan untuk membersihkan rambut dan dibuat khusus untuk mengatasi terjadinya masalah kulit. (Dep Kes RI, 1985)

Untuk menjaga kesehatan rambut diperlukannya perawatan rambut. Menurut Citra (1990) perawatan rambut adalah untuk memelihara agar kulit dan rambut senantiasa dalam keadaan bersih dan sehat terhindar dari kelainan – kelainan yang mungkin terjadi pada kulit kepala dan rambut.

Sedangkan Tranggono (2015:159) menyatakan bahwa perawatan rambut adalah suatu ilmu yang mempelajari bagaimana caranya merawat rambut dan kulit kepala, memilih kosmetik yang sesuai dengan jenis rambut, iklim dan teknik – teknik pewatan yang digunakan. Seiring dengan penjelasan Gusnaldi (2008:46) menyatakan bahwa perawatan rambut secara tepat dan benar serta seksama dan insentif dengan menggunakan shampo sesuai jenis kulit kepala dan rambut akan menghasilkan rambut yang sehat, indah, terawat dan mengikat sempurna.

Fase anagen pada rambut merupakan waktu yang paling lama pada usia rambut, rata – rata 1000 hari. Pada fase ini ditemukan mitosis yang cepat dan teratur di akar rambut, 90% dari akar rambut berada pada fase anagen(Rata,1990). Fase katagen merupakan fase transisi akar rambut. Kemudian diteruskan pada fase telogen yang merupakan fase istirahat akar rambut yang berlangsung sekitar 90 -100 hari. Setelah rambut rontok beralih ke arah fase anagen seperti yang tertera pada gambar 1



**Gambar 1 Fase anagen pada rambut**

Informan utama dalam penelitian ini ada guru kelas, guru Pembina uks dan siswa SDN Kp. Bulak III Pamulang Tangerang Selatan. Untuk menjaga kulit dan rambut perlu adanya hal disiplin dalam menjaga kebersihan tubuh. Adapaun berdasarkan jurnal bakti saintek dalam judul Peningkatan Lingkungan Bersih dan Sehat di Kampung Kalisari Timur I, Surabaya menyatakan bahwa kebersihan merupakan unsur pokok yang menjadi cerminan kesehatan sehari hari tiap individu manusia. UU No. 36 Tahun 2009 tentang kesehatan menyatakan bahwa derajat kesehatan masyarakat setinggi – tingginya melalui penyelenggaraan pembangunan kesehatan yang berkaitan erat dengan kebersihan.

Pentingnya menjaga kesehatan tubuh bagi peserta didik sangatlah diperlukan terlebih untuk menjaga kesehatan pada umumnya juga menjadikan kebiasaan tersendiri untuk selalu menjadikan hidup sehat dan terbiasa dengan selalu menjaga kebersihan serta pola hidup. Menjaga kesehatan kulit dan rambut umumnya dapat dilakukan dengan berbagai cara semisal menjaga kebersihan dengan rutin mencuci tangan dengan sabun serta menggunakan shampoo saat keramas dan tidak menggunakan bahan – bahan lain seperti cat rambut ataupun lainnya yang sekiranya dapat membahayakan kesehatan rambut dan kulit bagi anak – anak. Kebiasaan tersebut untuk tetap selalu menjaga kebersihan selalu diajarkan pada pihak sekolah dalam hal ini masing masing dari tiap guru kelas selalu mengedepankan agar tetap menjaga kebersihan untuk hidup sehat.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun akademik 2020/2021. Subjek penelitian ini adalah guru dan siswa SD wilayah Pamulang. Penelitian ini termasuk kedalam penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang didalamnya memuat wawancara terhadap peserta didik serta guru kelas SD wilayah Pamulang

Penelitian merupakan proses mengumpulkan dan menganalisis data atau informasi secara sistematis sehingga menghasilkan kesimpulan yang sah, objektivitas sangat penting sekali dalam penelitian dan deskripsi prosedur perlu sejelas mungkin agar terbuka peluang bagi peneliti lain untuk mereplikasi penelitian tersebut.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Tujuan penelitian ini adalah menggambarkan analisis Kesehatan Kulit Dan Rambut Dengan Menjaga Kebersihan Pada Siswa SDN KP. BULAK III Pamulang Tangerang Selatan. Menjaga kebersihan dalam hal ini adalah selalu senantiasa mencuci tangan dengan sabun serta menggunakan shampoo yang sesuai dengan kriteria rambut anak dan tidak menggunakan pewarna rambut bagi peserta didik.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis ialah dokumentasi, observasi, wawancara dan juga simak. Teknik dokumentasi merupakan teknik mencari data mengenai hal – hal atau variable yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal dan sebagainya. (Mirzaqon & Purwoko, 2017). Sedangkan teknik simak ialah penulis mengumpulkan bahan literatur untuk dicatat atau dikutip pendapat para ahli yang ada dalam sumber bacaan tersebut.

Penelitian dilakukan disalah satu SD Kecamatan Pamulang Kota Tangerang. Penelitian ini diadakan melalui tes wawancara, observasi serta dokumentasi pada guru dan siswa SD di lingkungan sekitar ditengah maraknya wabah virus COVID 19. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2021. Subjek dalam penelitian ini adalah guru serta siswa. Penelitian ini diambil untuk memperoleh informasi secara maksimal, sedangkan objek penelitiannya adalah untuk senantiasa menjaga kebersihan bagi para peserta didik untuk mendapatkan pola dan tubuh sehat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Kp. Bulak III Pamulang Tangerang Selatan yang beralamat di jl. Kav Keuangan Kelurahan Kedaung Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan Provinsi Banten. Sekolah Dasar Negeri Kp. Bulak III Pamulang ini sudah terakreditasi A. Letak Sekolah ini berdiri ditengah pemukiman penduduk dan mudah dijangkau karena berada dekat dengan jalan raya. Program Usaha Kesehatan Sekolah terdiri dari tiga kegiatan utama yang disebut dengan Trias Usaha Kesehatan Sekolah yang meliputi aspek pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, serta pembinaan lingkungan kehidupan yang sehat.

Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap awal, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan diperoleh data dari sekolah berdasarkan guru kelas SDN Kp. Bulak III Pamulang. Sehingga peneliti melakukan penyusunan data yang diperoleh untuk dilakukan pemeriksaan selanjutnya akan dikembangkan.

Usaha membina dan mengembangkan kebiasaan hidup sehat dilakukan secara terpadu, baik dengan program pendidikan Sekolah Dasar melalui pendidikan olahraga dan kebiasaan hidup sehat menjaga kebersihan, melalui usaha – usaha yang dilakukan dalam rangka pembinaan dan pemeliharaan kesehatan peserta didik. Usaha kesehatan sekolah adalah keadaan kesehatan sekolah dan lingkungan yang dapat memberikan kesempatan belajar dan tumbuh dengan harmonis, efisien dan optimal.

Secara umum temuan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyelenggaraan usaha kesehatan bagi peserta didik Sekolah Dasar di Kota Pamulang Tangerang Selatan dapat terlaksana sebagai akibat dari konsistensi pemerintah daerah dan juga unit pelaksana pendidikan terhadap implementasi kebijakan baik secara organisasional melalui koordinasi lintas institusi maupun secara operasional yang dilaksanakan disekolah – sekolah. Keberhasilan penyelenggaraan usaha kesehatan bagi peserta didik

di sekolah sangat tergantung kebijakan daerah terkait penyelenggaraan usaha kesehatan di sekolah sesuai dengan kebutuhan kesehatan peserta didik di daerahnya.

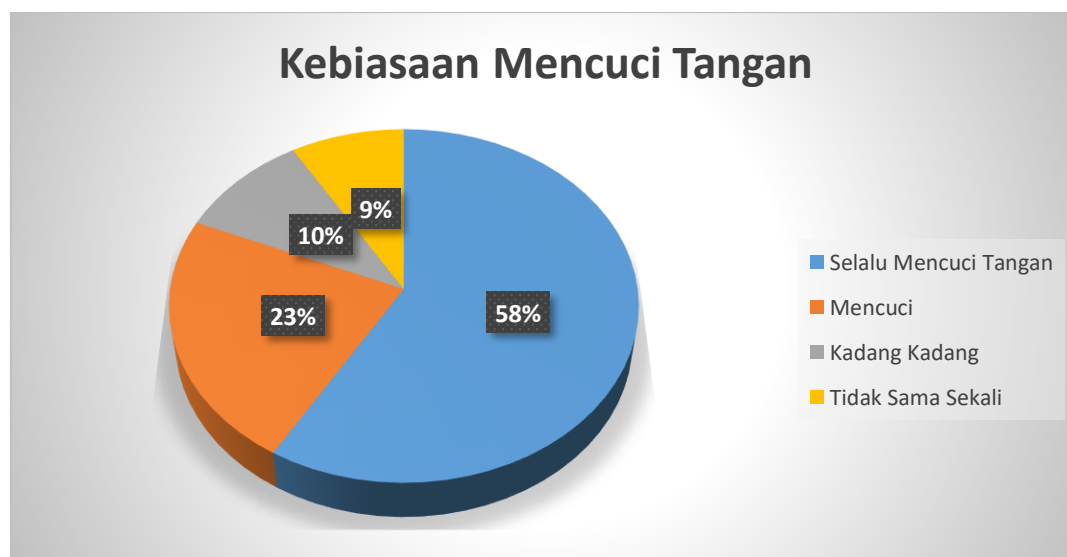
Pelaksanaan penelitian ini pertama dilakukan dengan terlebih dahulu melakukan wawancara terhadap guru kelas dan guru Pembina uks SD Negeri Kp. Bulak III Pamulang Tangerang Selatan. Kegiatan wawancara ini sekaligus observasi awal penelitian agar mendapatkan data awal untuk dapat melanjutkan ke tahapan analisis berikutnya. Guru SD IV SDN Kp. Bulak III Pamulang Tangerang Selatan mengatakan “ bahwa dalam proses pembelajaran daring pada masa pandemic, meskipun kegiatan pembelajaran dilakukan secara virtual, guru guru selalu mengedepankan kebiasaan hidup sehat dan senantiasa selalu menjaga kebersihan dalam setiap aktifitasnya, sering mencuci tangan menggunakan sabun untuk memelihara kesehatan kulit dari berbagai penyakit juga melarang siswa untuk mewarnai rambutnya selain karena larangan juga memang untuk menjadikan peserta didik agar senantiasa sehat dalam merawat kulit dan rambutnya”

Kebiasaan akan menjaga kebersihan melalui sering mencuci tangan dan menggunakan shampoo dalam perawatan kulit dan rambut cukup efektif dalam pelaksanaan kegiatan kesehatan untuk peserta didik. Yang mana pada masa pandemic ini memang harus sesering mungkin untuk selalu mencuci tangan guna menjaga kebersihan dan melindungi dari berbagai penyakit. Baik penyakit kulit atau virus penyakit lainnya.

Kebiasaan hidup sehat dengan menjaga kebersihan dapat dilakukan dengan cara, rajin mencuci tangan menggunakan sabun, memakai shampoo yang sesuai, tidak mewarnai rambut.

#### 1. Kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun

Peserta didik melakukan kegiatan mencuci tangan menggunakan sabun dalam menjaga kesehatan dengan upaya menjaga kebersihan terbukti efektif untuk meminimalisir penyakit kulit pada peserta didik, pencucian tangan menggunakan sabun terbukti efektif dapat membunuh kuman yang ada pada tangan ataupun kulit yang ada pada tubuh peserta didik. Hal ini dibuktikan dengan adanya diagram yang menggambarkan kebiasaan mencuci tangan peserta didik dan tidak dengan kesehatan yang ada. Data ini diperoleh dari pihak sekolah dari guru kelas.

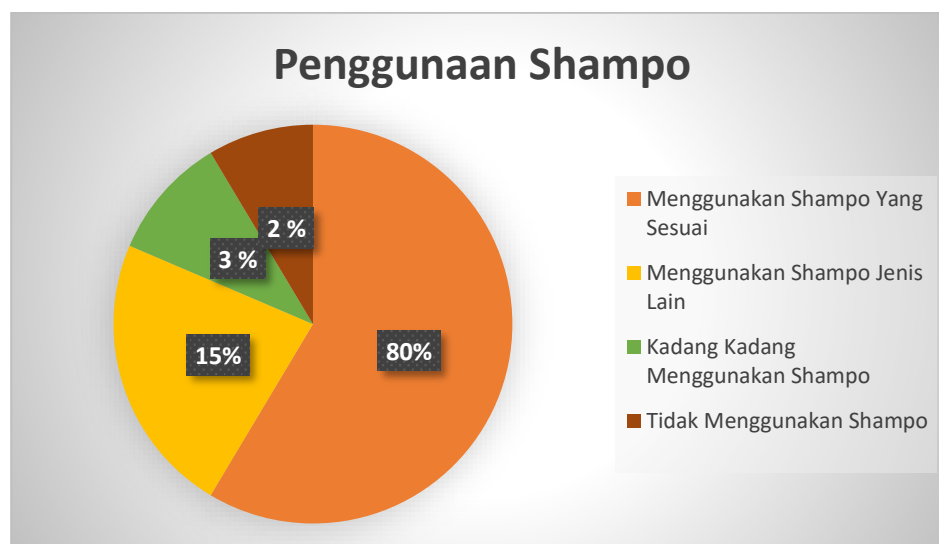


Gambar 2 Kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun

#### 2. Memakai Jenis Shampo Yang Sesuai Dengan Usia Anak – Anak Untuk Kesehatan Rambut

Pihak Sekolah umumnya menganjurkan anak untuk selalu menggunakan sabun dan shampoo dalam membersihkan badan guna menjaga kesehatannya, dalam hal ini untuk menjaga kesehatan

rambut, pihak sekolah mengajak dan menganjurkan kepada peserta didik untuk selalu menggunakan jenis shampoo yang sesuai dengan usianya



**Gambar 3 Memakai Jenis Shampoo Yang Sesuai Dengan Usia Anak – Anak**

### 3. Penggunaan Cat Rambut

Pada setiap sekolah umumnya melarang siswanya mewarnai rambut hal ini karena untuk menjadikan peserta didik terlihat lebih rapi juga karena ada hal pengaruh kesehatan yang didalamnya. Penggunaan pewarna rambut pada anak usia Sekolah Dasar tentunya bukan hal yang baik dilakukan, mengingat usianya yang masih terbilang anak – anak juga belum kuatnya pori pori kulit kepala serta rambut yang ada pada anak tersebut. Maka dari itu penggunaan pewarna rambut pada anak dilarang untuk menjaga kesehatan rambut dan kulit anak itu sendiri.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Sdn Kp. Bulak III Pamulang Tangerang Selatan mengenai kebiasaan menjaga kebersihan dalam menjaga kesehatan kulit dan rambut, peneliti menyimpulkan bahwa memang benar pelaksanaan uks dalam sekolah tersebut berjalan akan tetapi masih ada beberapa yang harus diperbaiki dan ditambahkan, untuk kebiasaan menjaga kebersihan dalam menjaga kesehatan rambut dan kulit memang benar bahwa akumulasi dalam kegiatan lapangan menunjukkan efektif dalam pelaksanaan menjaga kebersihan yang ditujukan pada data diagram yang didapat dari pihak sekolah. Untuk itu pelaksanaan untuk senantiasa menjaga kebersihan sangat diperlukan dalam menjaga kesehatan peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, Argantos. 2020. Peran Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Sebagai Proses Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik. Jurnal Patriot
- Khansa, Supiani, Ambarwati. 2019. Jagung Sebagai Masker Terhadap Kesehatan Kulit Wajah Kering Secara Alami. Jurnal Tata Rias
- Putri, Natalia, Fitriangga. 2020. Hubungan Personal Hygiene Terhadap Kejadian Pityriasis Capitis Pada Siswi Di SMK Negeri 1 Mempawah Hilir. Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan
- Dian. Peran Kesadaran Kesehatan Dan Perhatian Pada Keamanan Makanan Terhadap Sikap Dan Minat Konsumen Dalam Membeli Makanan Organik.
- Rahmat, Smith, Rahim. Perilaku Hidup Sehat dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar

- Sari. 2013. Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*
- Arisandi. 2014. Hubungan Perawatan Dengan Kesehatan Rambut Mahasiswi Yang Menggunakan Kerudung Di Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
- Sari. 2010. Hubungan Pengetahuan Perawatan Rambut Pasca Pelurusan (Rebonding) Dengan Kesehatan Rambut Mahasiswa Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang
- Sari, Wibowo. Perawatan Herbal Pada Rambut Rontok. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*
- Hadijah. Perawatan Kulit Kepala Dan Rambut Terhadap Kerontokan Rambut Dan Kebotakan. *Jurnal Teknologi, Kejujuran, dan Pengajarannya*
- Rahayuningsih. 2015. Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Pribadi Siswa Kelas 4 dan 5 Sekolah Inklusi SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo Tahun 2015/2016
- Ariyani, Dewi, Habibi. Daya Hambat Sampo Anti Ketombe Terhadap Pertumbuhan *C. albicans* Penyebab Ketombe. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Irawati, Hartono, Marcella. 2019. Peningkatan Lingkungan Bersih dan Sehat di Kampung Kalisari Timur I, Surabaya. *Jurnal Bakti Saintek*
- Amrullah, Setiawan, Setyorini. 2017. Optimalisasi Kebersihan Perseorangan / Personel Hygiene Bagi Masyarakat Pedesaan Di Desa Cipacing Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*
- Susana. 2018. Manajemen Kesehatan Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Administrasi Pendidikan*
- Putri, Fuadah. 2020. Manfaat Air Minum Bagi Kesehatan Peserta Didik Pada Tingkat MI/SD. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*
- Nurhayu, Shaluhayah, Indraswari. 2018. Pelaksanaan Trias Usaha Kesehatan Sekolah Pada Tingkat Sekolah Dasar Di Wilayah Kecamatan Tembalang Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.