

Kebersihan lingkungan dan badan sebagai peningkatan kualitas sumber daya manusia

Salma Zakiiyatul Fuadah

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: Saalmaa678@gmail.com

Kata Kunci:

Kebersihan badan; masalah kebersihan; kesadaran masyarakat; kualitas sdm; kebersihan lingkungan.

Keywords:

Personal hygiene; hygiene issues; public awareness; human resource quality; environmental cleanliness.

ABSTRAK

Kebersihan merupakan aspek penting dalam kehidupan yang mencakup kebersihan diri dan kebersihan lingkungan. Keduanya harus dijaga secara seimbang karena saling berpengaruh terhadap kesehatan, kenyamanan, dan kualitas hidup. Personal hygiene yang baik dapat mencegah penyakit, meningkatkan rasa percaya diri, serta memberikan dampak positif bagi kondisi fisik dan psikologis. Sebaliknya, kebersihan diri yang buruk dapat menimbulkan gangguan kesehatan, masalah sosial, dan beban ekonomi. Lingkungan yang tidak bersih juga menjadi tempat berkembangnya berbagai mikroorganisme penyebab penyakit serta menurunkan produktivitas masyarakat. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap kebersihan

menunjukkan perlunya edukasi dan pembiasaan hidup bersih sejak usia dini. Dengan menjaga kebersihan diri dan lingkungan secara optimal, dapat tercipta kehidupan yang sehat, nyaman, dan berkualitas bagi individu maupun masyarakat.

ABSTRACT

Cleanliness is an important aspect of life that includes personal hygiene and environmental hygiene. Both must be maintained in balance because they influence health, comfort, and quality of life. Good personal hygiene can prevent disease, increase self-confidence, and provide positive effects on physical and psychological conditions. In contrast, poor personal hygiene can cause health problems, social issues, and economic burdens. An unclean environment also becomes a place for harmful microorganisms to grow and can reduce community productivity. The low level of public awareness about cleanliness shows the need for education and the development of clean living habits from an early age. By maintaining personal and environmental cleanliness properly, a healthy, comfortable, and high-quality life can be achieved for individuals and society.

Pendahuluan

Kebersihan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan sehari-hari. Kebersihan tidak hanya berkaitan dengan kebersihan diri, tetapi juga kebersihan lingkungan sekitar. Kebersihan badan dan lingkungan adalah dua hal penting yang harus seimbang. Seringkali orang hanya memperhatikan salah satunya, diantaranya orang yang rajin mandi, berpenampilan rapi, wangi tetapi masih sering membuang sampah sembarangan. Juga sering ditemukan seseorang yang aktif membersihkan lingkungan, seperti menyapu halaman, kerja bakti, dan tidak membuang sampah sembarangan namun kurang memperhatikan kebersihan badan seperti malas mandi, jarang mencuci tangan,



memakai pakaian kotor atau kurang menjaga kebersihan mulut, Padahal kalau kebersihan badan dan lingkungan sama sama dioptimalkan maka akan tercipta lingkungan indah serta nyaman dan hubungan sosial yang optimistis. Lalu apa saja resiko terkait kebersihan badan yang buruk? ada banyak kemungkinan dan sering dialami oleh orang di sekitar kita seperti masalah kesehatan gigi, masalah sistematik, dampak pada kesehatan mental, seperti kurangnya rasa percaya diri atau penarikan diri dari sosial dan biaya ekonomi.

Begitu juga dengan lingkungan yang kondisi kebersihannya buruk akan menyebabkan banyak masalah. Lingkungan yang kotor menjadi tempat ideal bagi berkembangnya berbagai mikroorganisme berbahaya seperti bakteri, virus, dan nyamuk penyebab penyakit. Dalam jangka panjang, kondisi ini bukan hanya mengancam kesehatan individu, tetapi juga menimbulkan beban ekonomi bagi masyarakat akibat meningkatnya biaya pengobatan dan menurunnya produktivitas kerja.

Pembahasan

Konsep *Personal Hygiene* adalah upaya kebersihan yang dilakukan secara perorangan yaitu cara kita merawat diri agar tetap sejahtera secara fisik dan merasa nyaman secara psikologis setiap harinya. Kurangnya perawatan diri merupakan keadaan ketika seseorang tidak mampu merawat kebersihan dirinya sendiri. Pemeliharaan *personal hygiene* dirasa dapat memberikan rasa nyaman, aman, dan menjaga kesehatan. Tujuan *personal hygiene* antara lain untuk meningkatkan kualitas badan, memperbaiki kebersihan diri, mencegah penyakit, meningkatkan rasa percaya diri, serta menciptakan penampilan yang rapi dan indah (Hasibuan, 2025).

Kesadaran dan kepedulian terhadap lingkungan muncul dari pemahaman seseorang terhadap lingkungannya. Pemahaman ini dapat diperoleh melalui pendidikan dan pengalaman langsung. Pendidikan lingkungan hidup biasanya diberikan melalui pendidikan formal seperti sekolah dan perguruan tinggi (Harahap et al., 2025).

Pembelajaran keterampilan *personal hygiene* sejak anak usia dini merupakan upaya pembenahan budaya dalam masyarakat. Pendidikan anak usia dini memiliki peran penting yakni dasar dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di negara kita. pada masa anak usia dini merupakan masa paling optimal untuk proses pembelajaran, karena kapasitas otak anak pada usia empat tahun berkembang sebesar 50%. Oleh karena itu, kesadaran untuk menjaga kebersihan perlu dibibit sejak masa tersebut (Tegariyani et al., 2022).

Bentuk - bentuk *personal hygiene* seperti menjaga kesehatan kulit mandi dua kali sehari. Kersihan rambut seperti keramas minimal dua kali dalam satu minggu. Kebersihan gigi seperti menyikat gigi secara teratur dan benar, menghindari makanan yang merusak gigi, penelitian ilmiah di Indonesia menunjukkan bahwa siwak (*salvadora persica*) mengandung berbagai senyawa aktif, seperti silika, fluoride, tanin, dan antibakteri alami. Kandungan tersebut bermanfaat untuk membantu membersihkan plak, memperkuat gusi, serta menghambat pertumbuhan bakteri penyebab penyakit, termasuk bakteri *Streptococcus* (Faris Avicenna et al., 2025). Kebersihan telinga seperti membersihkannya secara teratur. Kebersihan kaki seperti setelah beraktivitas di luar

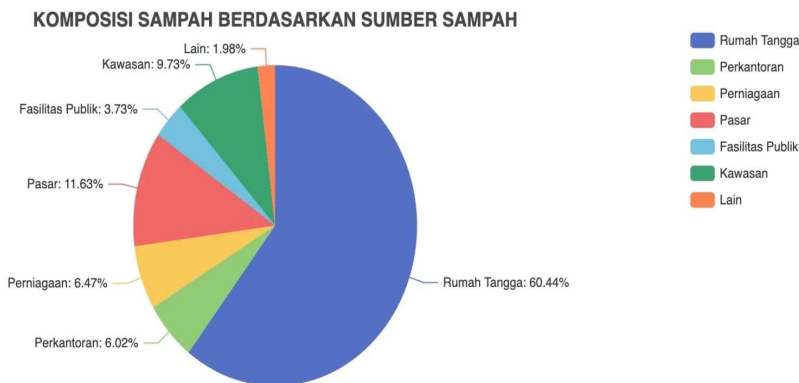
rumah. Kebersihan kuku seperti memotong seara teratur. Kuku yang panjang dan kotor menjadi sarang tersembunyi bagi kuman serta bakteri yang memicu berbagai penyakit pencernaan, seperti diare dan cacingan (*helminthiasis*). Tanpa disadari, akumulasi kotoran di balik kuku tersebut secara signifikan meningkatkan risiko infeksi bagi pemiliknya (Amiruddin et al., 2023). Kebersihan tangan, mencuci tangan ketika hendak makan. cuci tangan dapat mengurangi risiko terjangkit diare akut (Tegariyani et al., 2022).

Dampak dari pemenuhan *personal hygiene* yang baik antara lain meningkatkan kesehatan tubuh, mencegah infeksi akibat kuman yang bersarang. Selain itu, *personal hygiene* juga memberikan dampak psikososial, yaitu tidak merasa minder. Kondisi badan yang bersih dan wangi membuat individu merasa puas dan bahagia karena kebutuhannya terpenuhi, dan berani berinteraksi dengan orang lain karena tidak memiliki bau badan yang mengganggu (Hasibuan, 2025).

Kebersihan lingkungan atau tempat dapat dinilai dengan beberapa poin berikut:

1. Tersedianya cadangan air bersih
2. Pengoptimalan pemakaian jamban
3. Tersedianya tempat sampah
4. Memberantas jentik nyamuk

Lingkungan yang bersih akan menjauhkan kita dari penyakit yang berkembang di sekeliling kita. pada akhirnya menjaga dan menguatkan tubuh dan mental yang akan bermanfaat bagi diri sendiri, masyarakat dan negara (Andriya Ningsih et al., 2023).



Gambar 1 sumber infografis : SIPSN

Dari data sampah di Indonesia Tahun 2025 dan Infografisnya penyumbang sampah terbersar yaitu dari aktivitas rumah tangga. Hal ini diperkuat berdasarkan data Sistem Informasi Pengelolaan Sampah Nasional (SIPSN) Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) di tahun 2023, ada 60,44% sampah berasal dari aktivitas rumah tangga dan kemudian disusul 11,63% dari aktivitas pasar. (Data Sampah Di Indonesia Tahun 2025 Dan Infografisnya, n.d.)

UNICEF memaparkan hampir 70 persen dari 20.000 sumber air minum rumah tangga yang diuji di Indonesia dalam sebuah studi baru tercemar limbah tinja dan turut menyebabkan penyebaran penyakit diare, yang merupakan penyebab utama kematian balita. Buang air besar sembarangan dan air limbah yang tidak diolah dapat mencemari pasokan air dan mendukung penyebaran penyakit diare seperti kolera. Sedangkan hampir 25 juta orang di Indonesia tidak menggunakan toilet. Mereka buang air besar di ladang, semak, hutan, parit, jalan, sungai atau ruang terbuka lainnya (Air, Sanitasi Dan Kebersihan (WASH), n.d.).

Dari data riset Kementerian Kesehatan diketahui hanya 20 persen dari total masyarakat Indonesia peduli terhadap kebersihan dan kesehatan. Ini berarti, dari 262 juta jiwa di Indonesia, hanya sekitar 52 juta orang yang memiliki kepedulian terhadap kebersihan lingkungan sekitar (Riset: Kesadaran Masyarakat Indonesia Akan Kebersihan Masih Rendah – BSKDN, n.d.). Sedangkan kebersihan adalah salah simbol utama dari kemajuan bangsa yang berkembang.

Kesimpulan dan Saran

Kebersihan diri dan kebersihan lingkungan sama-sama penting dan harus dijaga bersama. Kebersihan diri yang baik membantu menjaga kesehatan, mencegah penyakit, dan membuat seseorang lebih percaya diri. Lingkungan yang bersih juga melindungi masyarakat dari berbagai penyakit dan membuat hidup lebih nyaman. Jika keduanya dijaga dengan baik, maka kualitas hidup individu dan masyarakat akan meningkat. Biasakan menjaga kebersihan diri seperti mandi, mencuci tangan, dan menjaga kebersihan gigi, kuku, serta pakaian. Jaga kebersihan lingkungan dengan tidak membuang sampah sembarangan dan menjaga sanitasi. Tanamkan kebiasaan hidup bersih sejak usia dini di rumah dan sekolah. Tingkatkan kerja sama masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat. Pemerintah dan masyarakat perlu bersama-sama meningkatkan kesadaran hidup bersih dan sehat.

Daftar Pustaka

- Air, Sanitasi dan Kebersihan (WASH). (n.d.). Retrieved February 6, 2026, from <https://www.unicef.org/indonesia/id/air-sanitasi-dan-kebersihan-wash>
- Amiruddin, M., Yuniardyanti, S., Aisyah, C. S., & Firdaus, M. R. M. (2023). Perawatan Kuku untuk Kesehatan Jasmani dan Rohani Sebagai Sunah Nabi Muhammad SAW. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(2), 22–26. <https://repository.uin-malang.ac.id/19739/>
- Andriya Ningsih, A., Maulani, R., Nurfadillah, I., & Riris Nur Aisyah, T. (2023). Menganalisa Pola Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dalam Perspektif Islam di Desa Tegalweru Kec. Dau Kabupaten Malang. In *Journal of Islamic Integration Science and Technology* (Vol. 1, Number 2). <http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/essyajar/index>
- Data Sampah di Indonesia Tahun 2025 dan Infografisnya. (n.d.). <https://share.google/IEncImNPcluK9MjMt>
- Faris Avicenna, D., Dwi Setyawan, A., Kamiila, A. S., Amiruddin, M., & Liizzah, A. (2025). Tinjauan ilmiah dan Islam terhadap perawatan gigi: Studi komparatif hadis dan

- medis. In *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) eISSN (Vol. 3)*. <https://repository.uin-malang.ac.id/24153/2/24153.pdf>
- Harahap, A., Habibie, K. A., Heriyadi, R., Tanjung, H. A., & Wulandari, S. (2025). Analisis Kepedulian Pelaku UMKM dalam Menjaga Kebersihan di Lingkungan III Kelurahan Denai. *Jurnal Ekonomi Bisnis Dan Akuntansi*, 5(1), 492–500. <https://doi.org/10.55606/jebaku.v5i1.5458>
- Hasibuan, N. H. (2025). Penerapan Aktivitas Mandiri Dalam Personal Hygiene Pada Pasien Defisit Perawatan Diri Di RSJ Prof. M. Ildrem Medan [Poltekkes Kemnkes Medan.]. <https://repository.poltekkes-medan.ac.id/id/eprint/2679/>
- Riset: Kesadaran Masyarakat Indonesia akan Kebersihan Masih Rendah – BSKDN. (n.d.). Retrieved February 5, 2026, <https://share.google/IEncImNPcluK9MjMt>
- Tegariyani, S., Santoso, P., & Sugiri, W. A. (2022). Proses Adaptasi Perilaku Personal hygiene Pada Anak Usia Dini. 11(2), 562–572. <https://repository.uin-malang.ac.id/12289/10/12289.pdf>