Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 10 ; Nomor 1 ; Tahun 2027 ; Halaman 990-995
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

Hubungan Personal Hygiene dengan Body Image pada Remaja Putri di SMP Santo Paulus Palangka Raya

Rista Dayati[1], Karmitasari Yanra Katimenta[2], Isnawiranti[3]
[1,2,3]Universitas Eka Harap
Email Penulis Korespondensi: Ristadayazt@gmail.com

Article History:
Received Sep 18th, 2026
Accepted Oct 24th, 2026
Publish Oct 26th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: *Personal Hygiene* merupakan tindakan menjaga kebersihan diri yang penting diterapkan sejak usia remaja, sedangkan *Body Image* adalah gambaran mental remaja terhadap bentuk tubuhnya yang dapat memengaruhi perilaku kesehatan. Survei awal di SMP Santo Paulus Palangka Raya menunjukkan sebagian remaja putri memiliki *Personal Hygiene* yang kurang baik dan persepsi tubuh yang beragam. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *Personal Hygiene* dengan *Body Image* pada remaja putri di SMP Santo Paulus Palangka Raya. **Metode:** penelitian kuantitatif dengan rancangan korelasional dan pendekatan *cross sectional*. Sampel sebanyak 76 responden remaja putri kelas VIII dipilih menggunakan simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Personal Hygiene* dan *Body Image* skala Likert, kemudian dianalisis dengan uji Spearman Rank. **Hasil:** sebagian besar responden memiliki *Personal Hygiene* kategori cukup (47,4%) dan *Body Image* kategori baik (63,2%). Uji Spearman Rank menghasilkan koefisien korelasi r = 0,295 dengan p-value = 0,010 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara *Personal Hygiene* dengan *Body Image*, dengan arah hubungan positif dan kekuatan lemah. Temuan ini mendukung perlunya edukasi kesehatan berkelanjutan mengenai *Personal Hygiene* dan pembentukan *Body Image* yang positif.

Kata Kunci: *Body Image*, *Cross sectional*, *Personal Hygiene*, Remaja Putri

Abstract

Background: *Personal Hygiene is a self-care behavior that is important to establish during adolescence, while Body Image refers to an adolescent's mental representation and evaluation of body shape and appearance. A preliminary survey at SMP Santo Paulus Palangka Raya indicated poor Personal Hygiene among some female students and varied perceptions of their bodies.* ***Objective:*** *to determine the correlation between Personal Hygiene and Body Image among female adolescents at SMP Santo Paulus Palangka Raya.* ***Methods:*** *a quantitative correlational study with a cross-sectional approach was conducted among 76 female students in grade VIII selected using simple random sampling. Data were collected using Likert-scale Personal Hygiene and Body Image questionnaires and analyzed using Spearman Rank correlation.* ***Results:*** *most respondents had fair Personal Hygiene (47.4%) and good Body Image (63.2%). Spearman Rank analysis showed r = 0.295 and p = 0.010 ($p < 0.05$).* ***Conclusion:*** *there was a statistically significant positive but weak correlation between Personal Hygiene and Body Image. Continuous health education is recommended to strengthen Personal Hygiene practices and positive Body Image.*

Keywords: *Body Image, Cross sectional, Personal Hygiene, Female Adolescents*

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 10 ; Nomor 1 ; Tahun 2027 ; Halaman 990-995
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

1. PENDAHULUAN

Personal Hygiene merupakan tindakan atau perilaku individu dalam menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh, meliputi kebersihan kulit, rambut, kuku, gigi dan mulut, pakaian, serta kebersihan diri saat menstruasi. Perilaku ini penting dibiasakan sejak remaja karena masa remaja merupakan periode transisi dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang cepat. Pada periode ini, *Body Image* juga berkembang sebagai gambaran mental individu terhadap bentuk, ukuran, penampilan, serta bagaimana dirinya menilai tubuh dan kemungkinan penilaian orang lain terhadap dirinya. *Body Image* dapat berkaitan dengan perilaku kesehatan, termasuk kecenderungan merawat dan menjaga kebersihan tubuh.

Permasalahan *Body Image* dan *Personal Hygiene* pada remaja putri memiliki implikasi terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. Dalam skripsi ini disebutkan bahwa sebagian remaja putri di SMP Santo Paulus Palangka Raya tampak lebih percaya diri ketika tampil bersih dan rapi, tetapi masih ditemukan siswi yang kurang memperhatikan kebersihan rambut, kulit, gigi dan mulut, kuku, serta pakaian. Survei pendahuluan pada 7 Mei 2026 terhadap sekitar 10% populasi menunjukkan 6 dari 10 remaja putri memiliki *Personal Hygiene* yang kurang baik dan 8 dari 10 menunjukkan persepsi yang beragam terhadap tubuh serta perilaku sosialnya.

Secara konseptual, *Personal Hygiene* yang baik dapat memberikan rasa nyaman dan percaya diri, sedangkan *Body Image* positif berkaitan dengan penerimaan diri terhadap tubuh. Sebaliknya, *Personal Hygiene* yang kurang dapat menimbulkan masalah fisik dan rasa tidak nyaman yang berpotensi memengaruhi penilaian terhadap diri sendiri. Penelitian terdahulu dalam skripsi juga menunjukkan adanya hubungan *Body Image* dengan perilaku *Personal Hygiene* dan adanya hubungan persepsi *Body Image* dengan self-esteem pada remaja. Namun, penelitian yang secara khusus menguji hubungan kedua variabel tersebut di SMP Santo Paulus Palangka Raya belum dilakukan.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *Personal Hygiene* dengan *Body Image* pada remaja putri di SMP Santo Paulus Palangka Raya. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah apakah terdapat hubungan antara *Personal Hygiene* dengan *Body Image* pada remaja putri di SMP Santo Paulus Palangka Raya?.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan korelasional dan pendekatan *cross sectional*. Pengukuran variabel *Personal Hygiene* dan *Body Image* dilakukan pada satu waktu tanpa tindak lanjut. Penelitian dilaksanakan pada remaja putri kelas VIII SMP Santo Paulus Palangka Raya, Provinsi Kalimantan Tengah, pada 6–10 Juli 2026.

Populasi target yang tercantum dalam skripsi adalah seluruh remaja putri kelas VIII, sedangkan populasi terjangkau yang digunakan dalam penentuan sampel adalah 100 siswi. Sampel penelitian berjumlah 76 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Kriteria inklusi meliputi siswi aktif kelas VIII, bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent, hadir saat pengumpulan data, serta mampu membaca, menulis, dan memahami instruksi kuesioner.

Instrumen penelitian berupa kuesioner *Personal Hygiene* dan kuesioner *Body Image* dengan skala Likert. *Personal Hygiene* diukur melalui aspek kebersihan kulit dan tubuh, rambut, gigi dan mulut, kuku, pakaian, serta kebersihan saat menstruasi. Skor dikategorikan menjadi baik (76–100%),

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 10 ; Nomor 1 ; Tahun 2027 ; Halaman 990-995
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

cukup (56–75%), dan kurang (<56%). Pengolahan data meliputi *editing*, *coding*, *scoring*, dan *tabulating*. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik dan distribusi setiap variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Sebanyak 76 responden dianalisis. Mayoritas responden berusia 13 tahun (93,4%), sedangkan usia 12 tahun sebesar 2,6% dan usia 14 tahun sebesar 3,9%. Responden tersebar pada tujuh kelas VIII, dengan proporsi terbesar dari kelas 8F (17,1%).

Tabel 1. Distribusi *Personal Hygiene* pada Remaja Putri di SMP Santo Paulus Palangka Raya

Variabel	Kategori	n	%
Personal Hygiene	Baik	25	32,9
	Cukup	36	47,4
	Kurang	15	19,7
Total		**76**	**100,0**

Tabel 2. Distribusi *Body Image* pada Remaja Putri di SMP Santo Paulus Palangka Raya

Variabel	Kategori	n	%
Body Image	Baik	48	63,2
	Cukup	27	35,5
	Kurang	1	1,3
Total		**76**	**100,0**

Sebagian besar responden memiliki *Personal Hygiene* kategori cukup (47,4%), dengan skor rata-rata 55,22 dan simpangan baku 11,32. *Body Image* sebagian besar berada pada kategori baik (63,2%), dengan skor rata-rata 50,67 dan simpangan baku 7,33.

Tabel 3. Tabulasi Silang *Personal Hygiene* dengan *Body Image*.

Personal Hygiene	***Body Image* Baik**	***Body Image* Cukup**	***Body Image* Kurang**	**Total**
Baik	19 (76,0%)	6 (24,0%)	0 (0,0%)	25 (100%)
Cukup	23 (63,9%)	12 (33,3%)	1 (2,8%)	36 (100%)
Kurang	6 (40,0%)	9 (60,0%)	0 (0,0%)	15 (100%)
Total	**48 (63,2%)**	**27 (35,5%)**	**1 (1,3%)**	**76 (100%)**

Tabulasi silang menunjukkan kecenderungan bahwa semakin baik *Personal Hygiene*, semakin tinggi proporsi responden dengan *Body Image* baik. Pada kelompok *Personal Hygiene* baik, 76,0% memiliki *Body Image* baik, sedangkan pada kelompok *Personal Hygiene* kurang hanya 40,0% yang memiliki *Body Image* baik.

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan koefisien korelasi r = 0,295 dengan p-value = 0,010 pada 76 responden. Karena p-value < 0,05, H0 ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian terdapat

hubungan yang bermakna secara statistik antara *Personal Hygiene* dengan *Body Image*, dengan arah positif dan kekuatan hubungan lemah.

PEMBAHASAN

1) Personal Hygiene pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *Personal Hygiene* kategori cukup (47,4%), diikuti kategori baik (32,9%) dan kurang (19,7%). Rata-rata skor 55,22 menunjukkan bahwa perilaku menjaga kebersihan diri belum sepenuhnya optimal. *Personal Hygiene* merupakan tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan diri untuk kesejahteraan fisik dan psikologis. Pada remaja putri, kebersihan kulit, rambut, gigi dan mulut, tangan dan kuku, pakaian, serta kebersihan saat menstruasi menjadi aspek penting karena kondisi tubuh saat menstruasi dapat lebih rentan terhadap pertumbuhan mikroorganisme.

Dominannya kategori cukup dapat menunjukkan bahwa kesadaran mengenai kebersihan diri telah ada, tetapi belum selalu diwujudkan secara konsisten dalam praktik sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurhayati et al. (2023) yang menunjukkan bahwa pengetahuan *Personal Hygiene* pada remaja putri banyak berada pada kategori cukup, sementara penerapan perilaku yang benar-benar baik masih terbatas. Dengan demikian, penguatan pembiasaan dan edukasi kesehatan tetap diperlukan agar pengetahuan tidak berhenti pada tingkat kognitif, tetapi diterapkan secara konsisten.

2) *Body Image* pada Remaja Putri

Sebagian besar responden memiliki *Body Image* kategori baik (63,2%), sedangkan 35,5% berada pada kategori cukup dan 1,3% pada kategori kurang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki persepsi dan penerimaan yang cukup positif terhadap bentuk serta penampilan tubuhnya. *Body Image* merupakan konstruk multidimensional yang melibatkan aspek perseptual, afektif, kognitif, dan perilaku; karena itu, *Body Image* tidak hanya mencerminkan kondisi fisik objektif tetapi juga pengalaman subjektif individu.

Tingginya proporsi *Body Image* baik dapat mencerminkan kemampuan sebagian besar responden menerima kondisi fisiknya. Dalam skripsi, peneliti mengaitkan kondisi ini dengan kemungkinan adanya dukungan keluarga dan sekolah yang cukup suportif. Temuan tersebut sejalan dengan Muttaqin et al. (2026), yang melaporkan keterkaitan *Body Image* dengan self-esteem pada remaja putri dan menekankan pentingnya dukungan lingkungan dalam perkembangan penerimaan diri.

3) Hubungan *Personal Hygiene* dengan *Body Image*

Uji Spearman Rank menghasilkan p-value 0,010 dan koefisien korelasi 0,295. Artinya terdapat hubungan yang bermakna secara statistik dengan arah positif, tetapi kekuatannya lemah. *Personal Hygiene* yang baik dapat memberi rasa segar, nyaman, dan percaya diri sehingga mendukung evaluasi diri yang lebih positif. Sebaliknya, masalah kebersihan diri dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik maupun sosial yang berpotensi memengaruhi persepsi terhadap tubuh.

Hubungan tersebut juga dapat berlangsung dua arah. Remaja dengan *Body Image* positif dapat lebih termotivasi merawat tubuhnya, sedangkan pengalaman merasa bersih dan rapi dapat memperkuat penerimaan terhadap diri. Hasil penelitian terdahulu yang dirujuk dalam skripsi mendukung keterkaitan ini, antara lain Putri (2021) yang menemukan hubungan *Body Image* dengan *Personal Hygiene* menstruasi dan Nadila dan Dewi (2023) yang menemukan hubungan *Body Image* dengan perilaku *Personal Hygiene*. Namun, kekuatan hubungan yang lemah dalam penelitian ini menunjukkan bahwa

Body Image tidak ditentukan oleh *Personal Hygiene* saja. Faktor psikologis, dukungan sosial, keluarga, teman sebaya, pengalaman pribadi, dan paparan media sosial juga dapat berperan.

Menurut peneliti, *Personal Hygiene* sebaiknya dipandang sebagai salah satu determinan dalam pembentukan *Body Image* positif, bukan sebagai determinan tunggal. Oleh karena itu, peningkatan *Personal Hygiene* perlu berjalan bersama dukungan keluarga, layanan bimbingan konseling, edukasi kesehatan, dan literasi media agar remaja mampu menerima tubuhnya secara realistis dan sehat.

4. KESIMPULAN

1) Sebagian besar remaja putri di SMP Santo Paulus Palangka Raya memiliki *Personal Hygiene* kategori cukup (47,4%).
2) Sebagian besar remaja putri memiliki *Body Image* kategori baik (63,2%).
3) Terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara *Personal Hygiene* dengan *Body Image* (p-value = 0,010), dengan arah hubungan positif dan kekuatan lemah (r = 0,295).

DAFTAR PUSTAKA

Abijono, H., Santoso, P., & Anggreini, N. L. (2022). Algoritma Supervised Learning Dan Unsupervised Learning Dalam Pengolahan Data. Jurnal Teknologi Terapan: G-Tech, 4(2), 315–318. https://doi.org/10.33379/gtech.v4i2.635

Ashari, E. F., Marbun, H. T., & Nengsih, I. A. (2025). Edukasi tentang *Personal Hygiene* pada Remaja Putri di SMAN 1 Pandeglang. Jurnal Pengabdian Sosial, 2(7), 3736–3740. https://doi.org/10.59837/x0nfaz57

Daya, E., Febria, D., & Kusumawati, N. (2025). Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Siswi SMAN 2 Bangkinang Kota. Jurnal Pahlawan Kesehatan, 2(4), 712–719.

Hidayati, N. Y. (2022). *Personal Hygiene* Selama Menstruasi Pada Remaja Putri dengan Media Booklet. Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta, 46–56.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Kesehatan remaja. Kementerian Kesehatan RI.

Muttaqin, Z., Paramitha, R., Fatah, V. F., Muryati, M., & Astiti, I. W. (2026). Hubungan *Body Image* dengan Self-Esteem pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama. Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale, 6(1), 17–24. https://doi.org/10.34011/jkifn.v6i1.4741

Nadila, & Dewi, S. C. S. (2023). Hubungan Pengetahuan dan *Body Image* dengan Perilaku *Personal Hygiene* Siswa di SD Muhammadiyah Karangturi Banguntapan Bantul. Jurnal Indonesia Sehat, 2(2), 69–75. https://doi.org/10.58353/jurinse.v2i2.128

Nurhayati, N., Putri, A., Raihan, A. F., Maulana, A., Siregar, A. P., Darmayanti, D., Yulianti, D., Panggabean, H. T., Rifda, K. R. M., Purba, K. I., Zahra, K. P., Harahap, M. I., Tanjung, P. K. H., Batubara, R. W., Masyithah, R., Salsabila, S., Ritonga, S., Siregar, S. R., & Ramadan S, S. A. (2023). Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku *Personal Hygiene* Remaja Putri Pada Saat Menstruasi di Desa Tuntungan II. Health Information: Jurnal Penelitian, 15(2), e1341.

Putri, E. A. (2021). Hubungan Antara *Body Image* dan Pengetahuan dengan *Personal Hygiene* Mestruasi pada Remaja Putri.

Ramadhanty, R. P., & Hamid, A. Y. S. (2021). *Body Image* perception is related to self-esteem of the adolescents with acne vulgaris. Enfermería Clínica, 31, S326–S329. https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.09.021

Ren, Y., Barnhart, W. R., Cui, T., Song, J., Tang, C., Cui, S., & He, J. (2023). Exploring the longitudinal association between body dissatisfaction and body appreciation in Chinese adolescents: A four-wave, random intercept cross-lagged panel model. *Body Image*, 46, 32–40. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.04.011

Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2022). Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prososial. FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan), 4(4), 279. https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413

World Health Organization. (n.d.). Adolescent health. WHO.

Yusfita. (2025). Sikap, sumber informasi, dan dukungan teman sebaya dengan perilaku *Personal Hygiene* remaja putri. (Rujukan sebagaimana tercantum dalam skripsi).

Zaini, R., Khodijah Parinduri, S., & Dwimawati, E. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan di Puskesmas Tegal Gundil Kota Bogor Tahun 2020. Promotor, 5(6), 476–487. https://doi.org/10.32832/pro.v5i6.8752