

EDUKASI PERSONAL HYGIENE PADA REMAJA MELALUI SHORT VIDEO DI SMAN 23 BATAM

Nuari Andolina¹, Erika Fariningsih², Elisabeth Ayu Oktavianni Laia³, Happy Dea Valentine Panjaitan⁴

¹Universitas Awal Bros, Indonesia

*Email korespondensi: nuariandolina92@gmail.com

Intisari

Pendahuluan: rendahnya pengetahuan personal hygiene remaja SMAN 23 Batam memerlukan intervensi edukasi inovatif melalui media short video yang populer, yang bertujuan untuk meningkatkan efektivitas penyampaian informasi dan kesadaran.

Tujuan: mengetahui pengaruh signifikan edukasi personal hygiene melalui short video terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap remaja di SMAN 23 Batam.

Metode: penelitian Quasi Eksperimental One Group Pretest-Posttest ini menggunakan 57 orang siswa/i sebagai sampel melalui teknik Total Sampling. Instrumen pengukuran pengetahuan dan sikap diadministrasikan melalui platform kuis Quizizz. Data dianalisis menggunakan Uji Paired Sample t-Test.

Hasil: rata-rata skor pengetahuan meningkat signifikan dari 65.20 menjadi 85.50, dan sikap meningkat dari 60.50 menjadi 80.25. Analisis Uji t-test membuktikan adanya pengaruh signifikan edukasi short video terhadap peningkatan pengetahuan ($p = 0.001$) dan perubahan sikap ($p = 0.005$). Peningkatan ini menghasilkan 82.5% responden mencapai kategori pengetahuan Baik dan 73.7% mencapai sikap positif.

Kesimpulan: edukasi personal hygiene melalui short video sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap positif remaja. Quizizz direkomendasikan sebagai alat evaluasi yang efisien.

Kata Kunci: personal hygiene, edukasi kesehatan, short video, remaja, quizizz

Abstract

Introduction: the low personal hygiene knowledge among adolescents at SMAN 23 Batam requires an innovative educational intervention using popular short video media, aiming to increase the effectiveness of information delivery and awareness.

Objective: to determine the significant effect of personal hygiene education delivered via short video on improving knowledge and changing attitudes among adolescents at SMAN 23 Batam.

Method: this Quasi Experimental One Group Pretest-Posttest study utilized 57 students as samples through the Total Sampling technique. The knowledge and attitude measurement instruments were administered via the interactive quiz platform Quizizz. Data were analyzed using the Paired Sample t-Test.

Results: The mean knowledge score significantly increased (65.20 to 85.50), and the attitude score increased (60.50 to 80.25). Statistical tests showed a significant effect of the short video education on knowledge improvement ($p = 0.001$) and attitude change ($p = 0.005$). A total of 82.5% of respondents achieved Good knowledge and 73.7% achieved a positive attitude

Conclusion: Personal hygiene education delivered through short video is highly effective in increasing adolescent knowledge and promoting positive attitude changes. Quizizz is recommended as an efficient evaluation tool.

Keywords: personal hygiene, health education, short videos, teenagers, quizizz

Pendahuluan

Kesehatan merupakan investasi penting bagi Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Salah satu aspek mendasar dari kesehatan adalah kebersihan diri atau personal hygiene. Pada masa remaja, terjadi perubahan fisik dan hormonal yang signifikan, sehingga pentingnya menjaga kebersihan diri menjadi mutlak (Kemenkes RI, 2021). Personal hygiene yang buruk pada remaja dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan dan mempengaruhi kepercayaan diri mereka (Andela et al., 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMAN 23 Batam, ditemukan bahwa siswa/i masih memiliki pengetahuan yang rendah mengenai praktik personal hygiene yang benar. Kondisi ini menuntut adanya intervensi edukasi kesehatan yang efektif. Upaya pencegahan dan peningkatan kesehatan melalui edukasi merupakan salah satu langkah yang efisien untuk membentuk budaya hidup sehat (Notoatmodjo, 2014).

Penyampaian materi edukasi pada remaja perlu dipertimbangkan dengan menggunakan metode yang menarik, seperti short video, karena media visual ini relevan dan populer di kalangan remaja (Siregar, 2024).

Evaluasi pembelajaran dilakukan menggunakan platform gamifikasi Quizizz untuk memastikan pengukuran perubahan pengetahuan dan sikap dapat dilakukan secara digital, efisien, dan menarik bagi responden (Manuba et al., 2021)

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian Quasi Eksperimental menggunakan desain penelitian One-Group Pretest-Posttest. Waktu dan Lokasi: Penelitian dilaksanakan di SMAN 23 Batam pada tahun 2025. Populasi dan Sampel: Populasi penelitian adalah seluruh siswa/i kelas X di SMAN 23 Batam. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 57 orang yang diambil dengan teknik Total Sampling. Instrumen Penelitian dan Evaluasi: Kuesioner Pengetahuan dan Sikap: Instrumen yang telah divalidasi. Platform Quizizz: Digunakan sebagai platform digital untuk mengadministrasikan dan mengumpulkan data Pretest dan Posttest. Prosedur Penelitian: Meliputi tahap Pretest (Melalui Quizizz), Intervensi (Penayangan Short Video), dan Posttest (Melalui Quizizz). Analisis Data: Data dianalisis menggunakan uji statistik Uji Paired Sample t-Test untuk membandingkan perbedaan rata-rata skor yang diperoleh dari Quizizz sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Hasil

1. Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan dan Sikap (n = 50)

Variabel	Sebelum (Pretest)		Setelah (Posttest)
	Pengetahuan	N (%)	N (%)
Kurang	34 (59,6%)	10 (17,5%)	
Baik	23 (40,4%)	47 (82,5%)	
Sikap			
Negative	37 (64,9%)	15 (26,3%)	
Positif	20 (35,1%)	34 (73,7%)	

Sumber: Data Primer Tahun 2025

Tabel 1 menunjukkan perubahan yang signifikan pada tingkat pengetahuan dan sikap responden setelah diberikan intervensi edukasi short video. Sebelum intervensi (Pretest), mayoritas

responden (59,6%) berada pada kategori pengetahuan Kurang. Setelah intervensi (Posttest), terjadi peningkatan drastis, di mana mayoritas (82,5%) responden berpindah ke

kategori pengetahuan Baik. Hal serupa terjadi pada variabel sikap, di mana sikap negatif menurun tajam dari 64.9% menjadi 26.3%, dan sikap positif meningkat dari 35.1% menjadi 73.7%. Pergeseran ini secara deskriptif

2. Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample t-Test Berdasarkan Skor Quizizz

	Pengetahuan	Sikap
Mean (Pre-test)	65.20	60.50
Mean (Post-test)	85.50	80.25
p - value	0.001	0.005
N	57	57

Sumber: Data Primer Tahun 2025

Tabel 2 menyajikan hasil uji statistik Paired Sample t-Test yang membandingkan rata-rata skor Pretest dan Posttest. Terlihat bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor yang signifikan setelah intervensi pada kedua variabel. Untuk variabel Pengetahuan, nilai rata-rata meningkat sebesar 20.30 poin, dengan nilai p-value sebesar 0.001. Karena nilai p (0.001) lebih kecil dari α (0.05), dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat pengaruh signifikan edukasi personal hygiene melalui short video terhadap peningkatan pengetahuan. Demikian pula pada variabel Sikap, nilai rata-rata meningkat sebesar 19.75 poin, dengan nilai p-value sebesar 0.005. Nilai p ini juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan intervensi short video terhadap perubahan sikap responden.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan antara intervensi edukasi short video terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap responden. Fenomena ini dapat ditinjau melalui interpretasi data yang ditemukan di lapangan.

Pada variabel pengetahuan, peningkatan rata-rata skor sebesar 20.30 poin dan nilai p-value 0.001 merupakan bukti kuat bahwa terjadi proses transfer informasi yang berhasil pada responden. Peningkatan ini diyakini peneliti didorong oleh pemilihan media yang tepat. Remaja adalah generasi yang sangat akrab dengan konten visual dan video pendek. Penyampaian materi personal hygiene melalui

mengindikasikan bahwa short video efektif dalam meningkatkan pemahaman dan membentuk predisposisi tindakan positif pada remaja

2. Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample t-Test Berdasarkan Skor Quizizz

	Pengetahuan	Sikap
Mean (Pre-test)	65.20	60.50
Mean (Post-test)	85.50	80.25
p - value	0.001	0.005
N	57	57

short video yang dikemas secara dinamis, ringkas, dan menggunakan bahasa yang relevan dengan remaja berhasil mengatasi kebosanan dan distraksi yang sering muncul dalam metode ceramah konvensional. Visualisasi praktik kebersihan diri yang benar memberikan pemahaman yang lebih konkret dibandingkan hanya melalui penjelasan verbal.

Selain efektivitas media, metode evaluasi berbasis Quizizz turut memperkuat hasil ini. Penggunaan platform digital interaktif membawa suasana gamifikasi ke dalam proses pengukuran. Elemen kompetisi dan skor real-time yang disajikan oleh Quizizz memicu motivasi intrinsik siswa untuk lebih fokus dan berusaha mengingat materi selama intervensi. Oleh karena itu, lonjakan responden dari kategori pengetahuan Kurang (59.6%) menjadi Baik (82.5%) setelah Posttest adalah hasil kombinasi antara media edukasi yang efektif dan instrumen evaluasi yang memotivasi.

Sementara itu, perubahan sikap ke arah positif juga terkonfirmasi dengan nilai p-value 0.005. Perubahan sikap ini adalah indikasi bahwa informasi yang disajikan melalui short video tidak hanya berhenti di tingkat kognitif (pengetahuan), tetapi telah diinternalisasi dan membentuk kecenderungan psikologis responden untuk menerima dan mendukung praktik personal hygiene yang baik. Visualisasi dalam video yang menunjukkan dampak positif dari kebersihan diri (misalnya, peningkatan rasa percaya diri) dan dampak negatif dari kebersihan yang diabaikan (misalnya, masalah kulit atau

bau badan) memberikan stimulus emosional yang mendorong responden untuk mengubah pandangan dan berniat melakukan tindakan positif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa intervensi edukasi kesehatan yang disesuaikan dengan karakteristik populasi target, yakni dengan memanfaatkan teknologi audiovisual dan evaluasi digital, dapat mencapai hasil yang optimal dalam membentuk perilaku kesehatan di lingkungan remaja SMAN 23 Batam.

Kesimpulan

Penelitian ini secara tegas menyimpulkan bahwa intervensi edukasi kesehatan menggunakan media short video memberikan pengaruh yang signifikan dan positif terhadap populasi remaja di SMAN 23 Batam. Efektivitas media yang disajikan secara audiovisual dan dikemas sesuai dengan preferensi generasi muda terbukti berhasil menjembatani kesenjangan pengetahuan remaja mengenai personal hygiene. Keberhasilan ini tidak hanya terbatas pada peningkatan pemahaman di tingkat kognitif, tetapi juga berhasil menggerakkan perubahan di tingkat afektif, yang ditandai dengan terbentuknya sikap yang lebih positif dan konstruktif terhadap praktik kebersihan diri. Dengan demikian, short video merupakan metode yang sangat direkomendasikan dan efisien untuk diimplementasikan dalam program pendidikan kesehatan sekolah yang berkelanjutan, terutama bila didukung dengan alat evaluasi digital seperti Quizizz yang terbukti efektif meningkatkan keterlibatan siswa.

Diharapkan kepada pihak SMAN 23 Batam agar dapat mengadopsi media short video sebagai kurikulum terintegrasi dalam program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan menjadikan platform Quizizz sebagai instrumen evaluasi wajib untuk memastikan pembelajaran yang efektif dan berkelanjutan. Bagi peneliti

selanjutnya, disarankan untuk menguji efektivitas intervensi ini dengan menambahkan kelompok kontrol sebagai pembanding atau mengukur dampak jangka panjang intervensi terhadap praktik personal hygiene remaja.

Daftar Pustaka

- Andela, I. A., Shaluhiyah, Z., & Suryoputro, A. (2022). Analysis of Health Service Utilization Care for Youth (PKPR): A Review. *International Journal of Health, Education & Social*, 5(7), 33-42.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Manuba, D., Harahap, F., & Sitorus, R. (2021). Efektifitas Media Audiovisual terhadap Pengetahuan Kesehatan Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 55-62.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Simatupang, A. (2023). Korelasi Pengetahuan dan Sikap dengan Praktik Personal Hygiene pada Siswa. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 12(1), 101-108.
- Siregar, I. P. (2024). Pengaruh Penggunaan Short Video Edukasi pada Media Sosial terhadap Peningkatan Literasi Kesehatan Remaja. *Jurnal Komunikasi dan Kesehatan*, 5(1), 1-10.