

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pendidikan Kesehatan**

##### **2.1.1 Pengertian Pendidikan Kesehatan**

Pendidikan Kesehatan merupakan suatu proses pembelajaran yang terencana dan bersifat dinamis. Tujuan dari proses pembelajaran ini adalah untuk memodifikasi perilaku melalui peningkatan keterampilan, pengetahuan, maupun perubahan sikap yang berkaitan dengan perbaikan pola hidup ke arah yang lebih sehat. Perubahan yang diharapkan dalam pendidikan kesehatan dapat diaplikasikan pada skala individu hingga masyarakat, serta pada penerapan program kesehatan (Nurmala, 2018).

##### **2.1.2 Tujuan Pendidikan Kesehatan**

Tujuan umum pendidikan kesehatan adalah membuat perubahan perilaku pada tingkat individu hingga masyarakat pada aspek kesehatan. Adapun tujuan lainnya menurut (Nurmala, 2018), yaitu:

- a. Mengubah pola pikir masyarakat bahwa kesehatan merupakan sesuatu yang bernilai bagi keberlangsungan hidup.
- b. Memampukan masyarakat, kelompok atau individu agar dapat secara mandiri mengaplikasikan perilaku hidup sehat melalui berbagai kegiatan.
- c. Mendukung pembangunan dan pemanfaatan sarana prasarana pelayanan kesehatan secara tepat.

## **2.2 Media Audio-Visual (Video)**

### **2.2.1 Pengertian Media Audio-Visual (Video)**

Media Audio Visual adalah seperangkat media yang secara serentak dapat menampilkan gambar dan suara dalam waktu yang bersamaan, yang berisi pesan-pesan pembelajaran. Media pembelajaran ini mempunyai lebih dari satu komponen sehingga merupakan integrasi dari beberapa unsur sehingga dapat menampilkan suara dan gambar bergerak secara serentak telah direncanakan secara matang, sistematis dan logis sesuai dengan tujuan dan tingkat kesiapan siswa yang menerimanya (Ramli, 2012).

Video adalah media audio visual yang menampilkan gambar dan suara. Pesan yang disajikan berupa fakta (kejadian, peristiwa penting, dan berita) maupun fiktif (seperti misalnya cerita), bisa bersifat informatif, edukatif, maupun instruksional (Nugraha & Nestiyarum, 2021).

Media video yang digunakan dalam proses belajar mengajar memiliki banyak manfaat dan keuntungan, diantaranya video merupakan pengganti alam sekitar dan dapat menunjukkan objek yang secara normal tidak dapat dilihat peserta didik, misalnya materi proses pencernaan makanan dan pernafasan. Video dapat menggambarkan suatu proses secara tepat dan dapat dilihat secara berulang-ulang, mampu mendorong dan meningkatkan motivasi peserta didik untuk tetap melihatnya (Azhar Arsyad, 2011 dalam (Nugraha & Nestiyarum, 2021).

Seiring perkembangan zaman, terutama dalam hal teknologi, semakin banyak keuntungan yang didapatkan apabila kita mampu

mengimbangnya. Di tengah pandemi COVID-19 yang tengah melanda dunia, proses belajar mengajar pun mengalami perubahan yang luar biasa. Apabila sebelumnya fasilitator/pengajar terbiasa memberikan materi secara klasikal, melalui buku atau modul, sekarang bahan ajar umumnya diberikan melalui media online, berupa e-book, kelas digital, atau video pembelajaran (Nugraha & Nestiyarum, 2021).

### **2.2.2 Jenis-jenis Media Audio-Visual (Video)**

Berdasarkan (Ramli, 2012) beberapa media audio visual di antaranya yang disebutkan di sini adalah:

- a. Televisi
- b. VTR (Video Tape Recorder)
- c. VCD (Video Compact Disc)
- d. DVD (Digital Versatile Disc)
- e. Film

### **2.2.3 Kelebihan dan Kekurangan Media Audio-Visual (Video)**

Berdasarkan (Ramli, 2012) beberapa karakteristik yang berhubungan dengan kelebihan dan keterbatasan secara tentang media audio visual sebagai pembelajaran adalah:

- a. Kelebihan yang terdapat pada media audio visual
  - 1) Dengan menggunakan video (disertai suara atau tidak), kita dapat menunjukkan kembali gerakan tertentu. Gerak yang ditunjukkan itu dapat berupa rangsangan yang serasi, atau berupa respon yang diharapkan dan siswa.

Umpamanya: program pendek (vignette) yang memperlihatkan interaksi orang-orang. Dengan melihat program ini siswa dapat melihat apa yang "harus atau jangan" dilakukan.

- 2) Dengan video, penampilan siswa dapat segera dilihat kembali untuk dikritik atau dievaluasi. Caranya adalah dengan jalan merekam kegiatan yang terpilih, misalnya saja kegiatan yang berhubungan dengan pengembangan keterampilan interpersonal, seperti teknik mewawancarai, memimpin sidang, memberi ceramah dan sebagainya. Semua ini dimaksudkan untuk memantapkan penguasaan siswa terhadap suatu keterampilan sebelum terjun ke dalam arena yang sebenarnya.
- 3) Dengan menggunakan efek tertentu dapat diperkokoh baik proses belajar maupun nilai hiburan dari penyajian itu. Beberapa jenis efek visual yang bisa didapat dengan video antara lain: penyingkatan/perpanjangan waktu, gambaran dari beberapa kejadian yang berlangsung bersamaan "split/multiple screen image" (pada layar terlihat dua atau lebih kejadian), perpindahan yang lembut dari satu gambar/babak ke gambar/babak berikutnya, dan penjelasan gerak (diperlambat atau dipercepat).
- 4) Anda akan mendapatkan isi dan susunan yang utuh dari materi pelajaran/latihan, yang dapat digunakan secara interaktif dengan buku kerja, buku petunjuk, buku teks, alat atau benda lain yang biasanya untuk di lapangan.

- 5) Informasi yang dapat disajikan secara serentak pada waktu yang sama di lokasi (kelas) yang berbeda, dan dengan jumlah penonton atau peserta yang tak terbatas, dengan jalan menempatkan monitor (pesawat televisi) di kelaskelas.
- 6) Suatu kegiatan belajar mandiri di mana siswa belajar sesuai dengan kecepatan masing-masing dapat dirancang. Rancangan kegiatan yang mandiri ini biasanya dilengkapi atau dikombinasikan dengan bantuan komputer atau bahan cetakan.

b. Kekurangan yang terdapat pada media audio visual

- 1) Ketika akan digunakan, peralatan video tentu harus sudah tersedia di tempat penggunaan; dan harus cocok ukuran dan formatnya dengan pica video yang akan digunakan.
- 2) Menyusun naskah atau skenario video bukanlah pekerjaan yang mudah dan menyita waktu.
- 3) Biaya produksi video sangat tinggi dan hanya sedikit orang yang mampu mengerjakannya.
- 4) Apabila gambar pada pica video ditransfer ke film hasilnya jelek.
- 5) Layar monitor yang kecil akan membatasi jumlah penonton, kecuali jaringan monitor dan sistem proyeksi video diperbanyak.
- 6) Jumlah huruf pada grafis untuk video terbatas, yakni separoh dari jumlah huruf grafis untuk film/gambar di-am.
- 7) Bila Anda menggunakan grafis yang berwarna pada TV hitam putih haruslah berhati-hati sekali. Contoh: warnawarna merah dan

hijau dengan kepekatan tertentu akan terlihat sama pada layar TV hitam putih. Sedapat mungkin usahakan membuat grafis dengan warna hitam putih atau kelompok abu-abu.

- 8) Perubahan yang pesat dalam teknologi menyebabkan keterbatasan sistem video menjadi masalah yang berkelanjutan.

#### **2.2.4 Langkah-langkah Penggunaan Media Audio-Visual dalam Pembelajaran**

Dalam implementasinya ketika pembelajaran, langkah-langkah penggunaan media audio-visual jika jauh beda dengan media audio, berdasarkan (Ramli, 2012), yaitu:

##### **a. Langkah Persiapan**

- 1) Persiapan dalam merencanakan, seperti berkonsultasi para ahli.
- 2) Berikan pengarahan, khusus terhadap ide-ide yang sulit bagi siswa yang akan dikemukakan dalam materi.
- 3) Perhitungkan kelompok sasaran.
- 4) Usahakan sasaran harus dalam keadaan siap.
- 5) Periksa peralatan yang akan dipergunakan.

##### **b. Langkah Penyajian**

- 1) Sajikan dalam waktu yang tepat dengan kebiasaan atau cara mendengarkan.
- 2) Atur situasi ruangan, sesuai dengan kebutuhan dan keinginan pembelajaran.

3) Berikan semangat untuk mulai mendengarkan dan mulai konsentrasi terhadap permasalahan yang akan dihadapi.

c. Tindak Lanjut

Merupakan langkah untuk melakukan koreksi dan perbaikan secara menyuruh terhadap kegiatan, baik yang berhubungan dengan langkah persiapan maupun kegiatan yang terdapat dalam langkah pengajian. Sangat perlu pada kegiatan tindak lanjut siswa diberikan kesempatan untuk bertanya, bahkan perlu ditindaklanjuti dengan penugasan terhadap para siswa secara individu atau kelompok. Untuk mengetahui apakah mereka betul-betul menyimak dan memperhatikan penyajian yang ditayangkan dan mencatat secara seksama.

### **2.2.5 Manfaat Media Audio-Visual (Video) Pembelajaran**

Dalam buku Media Pembelajaran (Arsyad, 2013) disebutkan bahwa terdapat tujuh keuntungan utama menggunakan media pembelajaran video, diantaranya:

- a. Video dapat melengkapi pengalaman-pengalaman dasar peserta didik saat mereka membaca, berdiskusi, berpraktik, dan lain-lain. Film merupakan pengganti alam sekitar dan bahkan dapat menunjukkan objek yang secara normal tidak dapat dilihat.
- b. Video dapat menggambarkan suatu proses secara tepat yang dapat disaksikan secara berulang-ulang jika dipandang perlu.
- c. Selain mendorong dan meningkatkan motivasi, video menanamkan sikap dan segi-segi afektif lainnya.

- d. Video yang mengandung nilai-nilai positif dapat mengundang pemikiran dan pembahasan dalam kelompok peserta didik, seperti slogan: film dan video dapat membawa dunia ke dalam kelas.
- e. Video dapat menyajikan peristiwa yang berbahaya apabila dilihat secara langsung.
- f. Video dapat ditunjukkan pada kelompok besar atau kelompok kecil, kelompok heterogen maupun perorangan.
- g. Dengan kemampuan teknik pengambilan gambar frame demi frame, film yang dalam kecepatan normal memakan waktu satu minggu dapat ditampilkan secara singkat dalam video beberapa menit saja.

## **2.3 Konsep Pengetahuan**

### **2.3.1 Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan adalah keseluruhan pengetahuan yang belum tersusun, baik mengenai metafisik maupun fisik. Dapat juga dikatakan bahwa pengetahuan adalah informasi yang berupa common sense, tanpa memiliki metode dan mekanisme tertentu. Pengetahuan berakar pada adat dan tradisi yang menjadi kebiasaan dan pengulangan-pengulangan. Dalam hal ini landasan pengetahuan kurang kuat cenderung kabur dan samar-samar. Pengetahuan tidak teruji karena kesimpulan ditarik berdasarkan asumsi yang tidak teruji terlebih dahulu. Pencarian pengetahuan lebih cenderung trial and error berdasarkan pengalaman belaka (Nurdin and Hartati, 2019).

### **2.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut Budiman dan Riyanto (2013) dalam (Abdul Malik Iskandar, Harifuddin Halim, 2021) faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah:

- a. Pendidikan, Proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan merupakan usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin cepat menerima dan memahami suatu informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi.
- b. Informasi atau media massa, suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya
- c. Sosial, Budaya dan Ekonomi. Tradisi atau budaya seseorang yang dilakukan tanpa penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk akan menambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi juga akan menentukan tersedianya fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu. Seseorang yang mempunyai sosial budaya yang baik maka pengetahuannya akan baik tapi jika sosial budayanya kurang baik maka pengetahuannya akan kurang baik. Status ekonomi

seseorang mempengaruhi tingkat pengetahuan karena seseorang yang memiliki status ekonomi dibawah rata-rata maka seseorang tersebut akan sulit untuk meningkatkan pengetahuan.

- d. Lingkungan, mempengaruhi proses masuknya pengetahuan kedalam individu karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh individu. Lingkungan yang baik akan pengetahuan yang didapatkan akan baik tapi jika lingkungan kurang baik maka pengetahuan yang didapat juga akan kurang baik. Jika seseorang berada di sekitar orang yang berpendidikan maka pengetahuan yang dimiliki seseorang akan berbeda dengan orang yang berada di sekitar orang pengangguran dan tidak berpendidikan. Pengalaman. Bagaimana cara menyelesaikan permasalahan dari pengalaman sebelumnya yang telah dialami sehingga pengalaman yang didapat bisa dijadikan sebagai pengetahuan apabila mendapatkan masalah yang sama.
- e. Pengalaman. Bagaimana cara menyelesaikan permasalahan dari pengalaman sebelumnya yang telah dialami sehingga pengalaman yang didapat bisa dijadikan sebagai pengetahuan apabila mendapatkan masalah yang sama
- f. Usia, Semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah.

### **2.3.3 Pengukuran Tingkat Pengetahuan**

Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian. Menurut Budiman dan Riyanto (2013) dalam (Abdul Malik Iskandar, Harifuddin Halim, 2021) pengetahuan seseorang ditetapkan menurut hal-hal berikut :

Bobot I : tahap tahu dan pemahaman.

Bobot II : tahap tahu, pemahaman, aplikasi dan analisis

Bobot III : tahap tahu, pemahaman, aplikasi, analisis sintesis dan evaluasi

Selain itu terdapat 3 kategori tingkat pengetahuan yang didasarkan pada nilai presentase sebagai berikut :

Tingkat Pengetahuan kategori Baik jika nilainya  $\geq 75\%$ .

Tingkat pengetahuan kategori Cukup jika nilainya 56 – 74%

Tingkat pengetahuan kategori Kurang jika nilainya  $< 55\%$

## **2.4 Konsep Dasar Personal Hygiene**

### **2.4.1 Pengertian Personal Hygiene**

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yang berarti personal yang artinya perorangan dan hygiene berarti sehat. Jadi personal hygiene adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Cara perawatan diri manusia untuk memelihara kesehatan mereka disebut higiene perorangan. Personal hygiene atau kebersihan diri adalah upaya seseorang dalam memelihara

kebersihan dan kesehatan untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan psikologis (Kasiati & Rosmalawati, 2016).

Perawatan kebersihan selama kehamilan sebenarnya tidak berbeda dari saat-saat yang lain. Akan tetapi, saat kehamilan ibu hamil sangat rentan mengalami infeksi akibat penularan bakteri maupun jamur. Tubuh ibu hamil sangatlah perlu dijaga kebersihannya secara keseluruhan mulai dari ujung kaki sampai rambut termasuk halnya pakaian ibu hamil senantiasa dijaga kebersihannya. Mengganti pakaian dalam sesering mungkin sangatlah dianjurkan karena selama kehamilan keputihan pada vagina meningkat dan jumlahnya bertambah disebabkan kelenjar leher rahim bertambah jumlahnya (Jannah, 2012).

Ibu hamil tetaplah harus merawat tubuhnya setidaknya agar tetap bersih dan enak dipandang. Ibu hamil tetap bisa melakukan perawatan tubuh seperti saat sedang tidak hamil, namun memang ada rambu-rambu dan aturan yang harus diperhatikan selama melakukan perawatan tubuh ketika sedang hamil. Setidaknya pastikan kosmetik dan perawatan tubuh yang digunakan aman dan tidak mengandung zat berbahaya, apalagi zat-zat yang bisa memberikan dampak kepada janin yang sedang dikandung (Riksani, 2017)

Perawatan diri atau personal hygiene adalah salah satu kemampuan dasar manusia dalam memenuhi kebutuhannya guna mempertahankan kehidupannya, kesehatan, dan kesejahteraan sesuai dengan kondisi kesehatannya (Rahmadani, 2017).

Setiap diri manusia harus melakukan kebersihan diri sendiri agar dapat mempertahankan kesehatan secara jasmani dan rohani. Oleh karena itu ada istilah pengertian personal hygiene atau hygiene perseorangan sebagai pengertian upaya dari seseorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatan diri sendiri.

#### **2.4.2 Tujuan Personal Hygiene**

Tujuan dari personal hygiene menurut (Rahmadani, 2017) ini adalah sebagai berikut.

- a. Menghilangkan minyak yang menumpuk, keringat, sel-sel kulit yang mati dan bakteri.
- b. Menghilangkan bau badan yang berlebihan.
- c. Memelihara integritas permukaan kulit.
- d. Menstimulasi sirkulasi/peredaran darah.
- e. Meningkatkan perasaan nyaman bagi klien.
- f. Memberikan kesempatan untuk mengkaji kondisi kulit klien.
- g. Meningkatkan percaya diri seseorang.
- h. Menciptakan keindahan.
- i. Memelihara kebersihan diri.
- j. Meningkatkan derajat kesehatan seseorang.

#### **2.4.3 Dampak yang Timbul pada Masalah Personal Hygiene**

Masalah personal hygiene menurut (Rahmadani, 2017) tidak hanya memberikan dampak secara fisik, tapi juga psikososial.

- a. Fisik

Gangguan kesehatan fisik yang diderita seseorang karena tidak terpelihara kebersihan perorangan adalah gangguan integritas kulit, gangguan membran mukosa mulut, infeksi pada mata dan telinga, dan gangguan fisik pada kuku.

b. Psikososial

Masalah psikososial yang berhubungan dengan personal hygiene adalah dengan gangguan pemenuhan kebutuhan personal hygiene, maka yang berkaitan dengan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai dan mencintai, kebutuhan harga diri, aktualisasi diri, dan interaksi sosial juga terjadi gangguan semisal ada gangguan pada kulit, maka akan menimbulkan individu merasa kurang nyaman, kurang percaya diri dalam hal menyintai dan dicintai, interaksi sosial maupun aktualisasi.

#### **2.4.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Personal Hygiene**

Berdasarkan (Rahmadani, 2017) individu melakukan personal hygiene dipengaruhi oleh sejumlah faktor sebagai berikut.

a. Citra tubuh (Body Image)

Pencitraan terhadap diri memotivasi individu untuk melakukan bagaimana individu memelihara hygiene atau kebersihan diri. Jika klien merasa dirinya sebagai orang yang harus tampil bersih, sehat sebagai individu yang dihormati, maka individu akan melakukan perawatan yang menimbulkan kerapian dan kebersihan pada dirinya. Klien yang tampak berantakan atau tidak peduli dengan hygiene atau pemeriksaan

lebih lanjut untuk melihat kemampuan klien berpartisipasi dalam hygiene harian. Personal hygiene yang baik akan mempengaruhi terhadap peningkatan citra tubuh individu.

Penampilan umum klien dapat menggambarkan personal hygiene pada klien tersebut. Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang tentang tubuhnya, termasuk penampilan, struktur atau fungsi fisik. Citra tubuh dapat berubah karena operasi, pembedahan, menderita penyakit, atau perubahan status fungsional. Maka Bidan harus berusaha ekstra untuk meningkatkan kenyamanan dan penampilan hygiene klien.

b. Praktik sosial

Kelompok sosial mempengaruhi bagaimana klien melakukan praktik personal hygiene apa saja yang dilakukan dan frekuensi perawatan pribadi. Selama masa kanak-kanak, kebiasaan keluarga mempengaruhi hygiene, misalnya frekuensi mandi, waktu mandi dan jenis hygiene mulut. Pada masa remaja, hygiene pribadi dipengaruhi oleh teman, seperti remaja wanita mulai memperhatikan pada penampilan pribadi dan mulai memakai riasan wajah. Pada masa dewasa, teman dan kelompok kerja membentuk penampilan pribadi. Sedangkan pada lansia beberapa praktik hygiene berubah karena kondisi hidupnya dan sumber yang tersedia serta kelemahan fisik.

c. Status sosial ekonomi

Status ekonomi akan mempengaruhi jenis dan sejauh mana praktik hygiene dilakukan. Bidan sensitif terhadap status ekonomi klien

yang ada pengaruhnya terhadap kemampuan pemeliharaan hygiene klien tersebut. Jika klien mengalami masalah ekonomi, klien akan kesulitan menyediakan alat maupun bahan untuk hygiene dasar seperti pengharum, sabun cuci tangan atau pakaian, perlengkapan mandi dengan jumlah kurang memadai. Keluarga dan klien akan membelanjakan pendapatan untuk menyediakan fasilitas dan kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan untuk menunjang hidup dan kelangsungan hidup keluarga.

d. Pengetahuan dan motivasi kesehatan

Pengetahuan tentang personal hygiene sangat penting, karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan dan memotivasi individu untuk melakukan praktik hygiene. Kesulitan internal yang mempengaruhi akses praktik hygiene adalah ketiadaan motivasi karena kurangnya pengetahuan. Klien berperan penting dalam menentukan kesehatan dirinya karena perawatan diri merupakan hal yang paling dominan pada kesehatan masyarakat kita. Banyak keputusan pribadi yang dibuat tiap hari membentuk gaya hidup dan lingkungan sosial dan fisik.

e. Budaya

Kebudayaan dan nilai pribadi mempengaruhi kemampuan perawatan personal hygiene. Seseorang dari latar belakang kebudayaan yang berbeda, mengikuti praktik perawatan personal hygiene yang berbeda. Keyakinan yang didasari kultur sering menentukan defenisi

tentang kesehatan dan perawatan diri. Beberapa budaya tidak menganggap sebagai hal penting. Bidan tidak boleh menyatakan ketidaksetujuan jika klien memiliki praktik hygiene yang berbeda dari dirinya, tetapi disarankan sesuai dengan budaya yang ada mandi sehari dua kali.

f. Kebiasaan atau pilihan pribadi

Setiap klien memiliki keinginan individu dan pilihan tentang kapan untuk mandi, perawatan kuku dan melakukan perawatan rambut. Pemilihan perawatan didasarkan pada selera pribadi, kebutuhan, dan dana. Pengetahuan tentang pilihan klien akan membantu perawatan yang terindividualisasi. Selain itu, bantu klien untuk membangun praktik hygiene baru sesuai kebutuhan. Contohnya, perawat harus mengajarkan perawatan hygiene kaki pada penderita diabetes.

g. Kondisi fisik seseorang

Klien dengan keterbatasan fisik karena menderita penyakit yang menimbulkan rasa nyeri, kelainan otot, mudah kelelahan biasanya tidak memiliki kemampuan untuk melakukan hygiene. Contohnya: pada klien dengan traksi atau gips, atau terpasang infus intravena, penyakit dengan rasa nyeri penyakit kronis (jantung, kanker, neurologis, psikiatrik) sering melelahkan klien. Genggaman yang melemah akibat artritis, stroke, atau kelainan otot menghambat klien untuk menggunakan sikat gigi, handuk basah, atau sisir, maka perlu dibantu untuk melakukan aktivitas hygiene.

Pada klien yang sedang sakit, biasanya masalah kebersihan kurang diperhatikan. Hal ini karena Bidan menganggap masalah kebersihan adalah masalah sepele, padahal jika hal tersebut dibiarkan terus dapat mempengaruhi kesehatan secara umum.

#### **2.4.5 Perawatan Personal Hygiene**

Hal-hal yang perlu dilakukan untuk menjaga kebersihan dan penampilan pribadi manusia adalah:

a. Mandi setiap hari

Buatlah diri anda sehat dan segar, kelembaban karena keringat pada bagian-bagian badan yang tersembunyi, hendaknya segera diatasi. Anda akan berkeringat bila bekerja di tempat yang panas. Keringat tidak berbau dan tidak menguap dengan cepat. Tetapi bakteri yang ada di dalam keringat akan mengeluarkan bau terutama di ketiak, dimana keringat tidak bisa segera menguap. Mandi setiap hari dan memakai wewangian yang tepat merupakan cara yang terbaik untuk mengatasinya.

b. Gunakan pakaian yang bersih dan licin

Pakaian yang anda pakai harus memberikan kesan yang tepat kepada tamu, enak dipakai, praktis dan aman.

c. Tangan adalah anggota tubuh yang sering menyentuh makanan dalam pengolahan makanan, dengan demikian tangan memegang peranan penting sebagai perantara dalam perpindahan bakteri dari suatu tempat ke makanan. Maka kebersihan dan kesehatannya perlu dijaga dengan

baik. Kuku dipotong pendek, dan bersih. Biasakan mencuci tangan dengan sabun sebelum memulai.

Dibawah ini adalah gambar bagaimana membersihkan tangan yang benar sehingga kita dapat terhindar dari berbagai penyakit.

Jenis perawatan diri berdasarkan tempat menurut (Riksani, 2017), yaitu :

a. Perawatan Rambut

Hampir semua jenis perawatan rambut tetap bisa dilakukan, seperti creambath, hairspa, atau terapi ozon. Pengecualian bagi perawatan seperti pengecatan rambut, bounding, smoothing, pengriting atau pelurusan rambut.

Hal ini dikarenakan zat-zat kimia yang biasa digunakan untuk perawatan tersebut mengandung zat kimia yang dikhawatirkan bisa memberikan efek kepada janin.

b. Perawatan Wajah

Salah satu jenis perawatan wajah yang sering dilakukan adalah facial. Facial aman untuk dilakukan, asalkan mendapatkan kepastian bahwa setiap kosmetik yang digunakan selama facial aman dan tidak berbahaya bagi janin. Kandungan aman adalah tidak mengandung zat kimia berbahaya, seperti merkuri dan hidroquinon yang bisa memberikan efek kepada janin.

c. Perawatan Gigi dan Mulut

Perawatan gigi dan mulut sangat penting dilakukan ketika hamil. Gigi dan mulut adalah bagian penting yang harus dipertahankan

kebersihannya, sebab melalui organ ini berbagai kuman dapat masuk. Karena perubahan hormonal, Anda lebih mungkin mengalami kerusakan gigi dan gingivitis (di mana gusi menjadi merah, bengkak dan mudah berdarah). Kebersihan gigi dan mulut, perlu mendapat perhatian karena seringkali mudah terjadi gigi berlubang, terutama pada ibu yang kekurangan kalsium. Rasa mual selama hamil dapat mengakibatkan perburukan hygiene mulut dan dapat menimbulkan karies gigi.

Sangat penting bagi Anda untuk menjaga kesehatan mulut Anda saat Anda hamil. Kehamilan meningkatkan risiko Anda terkena penyakit gusi. Kesehatan mulut dapat mempengaruhi kesehatan bayi Anda yang sedang berkembang dan infeksi gigi telah dikaitkan dengan persalinan prematur.

Untuk mengatasi hal tersebut, maka diperlukan perawatan gigi dan mulut yang sesuai selama hamil. Seperti melakukan pemeriksaan gigi secara teratur. Selain pemeriksaan gigi secara teratur, ibu hamil juga harus menyikat gigi minimal 2 kali sehari dengan baik dan benar. Ikuti praktik kebersihan mulut yang baik untuk mencegah dan/atau mengurangi masalah gingiva, termasuk flossing setidaknya sekali sehari. Gunakan sikat gigi berkualitas baik dengan bulu lembut. Gunakan pasta gigi yang mengandung fluoride, dan menyikat setidaknya selama dua menit untuk menghilangkan plak yang terbentuk pada gigi.

d. Perawatan Payudara

Perawatan payudara selama kehamilan adalah persiapan penting untuk menyusui. Bersihkan area payudara dengan menggunakan waslap bersih dan air hangat. Menggosok puting dengan handuk mandi atau menggulungnya antara ibu jari dengan jari telunjuk pada akhir trimester kehamilan dapat merangsang otot-otot uterus melalui pelepasan oksitosin dari kelenjar hipofisis. Gunakan BH yang dapat menyangga payudara dan berbahan katun agar dapat menyerap keringat

e. Perawatan Kuku

Perawatan kuku bisa dilakukan 2 minggu sekali di salon. Sebagai catatan, hindari penggunaan kosmetik kuku yang mengandung bahan kimia toluene, seperti yang biasa ditemukan pada pewarna kuku/kuteks dan bahan kimia aseton yang juga biasa ditemukan pada kosmetik penghilang kuteks. Sebetulnya perawatan kuku juga bisa dilakukan sendiri di rumah, hal ini lebih menjamin kesehatan, kebersihan, dan keamanannya.

f. Perawatan Genetalia

Kebersihan genetalia wanita adalah suatu kegiatan yang dilakukan yang untuk memenuhi kebutuhan personal hygiene dengan membersihkan sekitar area perineum. Kebersihan genetalia wanita merupakan kebutuhan setiap manusia yang harus terpenuhi.

g. Perawatan Tubuh

Sesekali ketika ingin memanjakan diri untuk melakukan perawatan tubuh dapat dengan melakukan spa. Sebenarnya tidak ada salahnya ibu hamil untuk melakukan spa, apalagi akhir-akhir ini sudah banyak ditemukan tempat spa yang khusus melayani para ibu hamil. Satu yang terpenting dalam melakukan spa adalah tidak melakukan pemijatan di daerah perut, selama dipijat hindari posisi berbaring terlentang sebaiknya berbaring miring, jika ingin sauna hindari penggunaan suhu panas karena akan menyebabkan ibu hamil kehilangan banyak cairan tubuh.

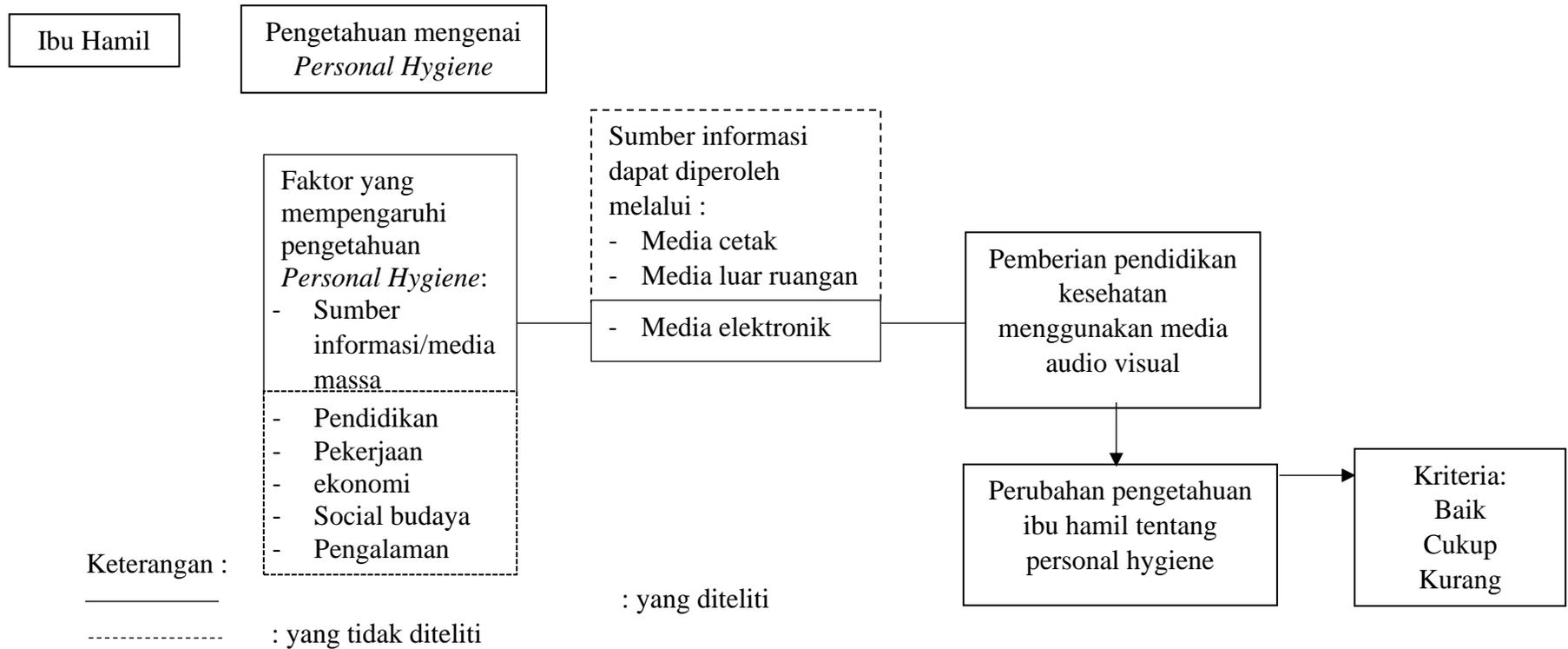
## **2.5 Pengaruh Pendidikan Kesehatan menggunakan Media Audio Visual terhadap Pengetahuan Ibu Hamil**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhani & Ramadani, 2020) didapatkan hasil bahwa media audio visual lebih berpengaruh daripada dengan metode ceramah yang dilakukan oleh peneliti. Peneliti berpendapat bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan menggunakan media audio visual untuk pembelajaran lebih efektif karena responden mengikuti dan memperhatikan media audio visual yang ditayangkan oleh peneliti.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Meidiana et al., 2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi dengan menggunakan media audio visual terhadap peningkatan pengetahuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden meningkat sesudah diberikan media audio visual, dilihat dari nilai rata-rata sesudah di berikan media audio visual yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata sebelum di berikan video.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Baitipur & Widraswara, 2018) yang menyatakan bahwa skor pengetahuan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah terpapar media video.

## 2.6 Kerangka Konsep



**Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Penelitian**

## **2.7 Hipotesis**

H1 : Ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media audio visual terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang personal hygiene