

## Peningkatan Perilaku Sehat Khususnya Cara Mencuci Tangan Pakai Sabun Dan Menggosok Gigi Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Limboto Kelurahan Tilihuwa Kecamatan Limboto

Ririn Pakaya<sup>1</sup>, Lisa Djafar<sup>2</sup>, Marselia Sandalayuk<sup>3</sup>, Yeni Paramata<sup>4</sup>, Yanti Hz. Hano<sup>5</sup>,

<sup>12345</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo

Korespondensi : ririn.pakaya@mail.ugm.ac.id

### ABSTRAK

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang kritis karena pada usia tersebut rentan terhadap masalah 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. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan, pelatihan dan pendampingan kepada masyarakat anak siswa SDN 21 Limboto Kelurahan Tilihuwa Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo, dalam penerapan personal hygiene yang baik dari mulai mencuci tangan sampai dengan menggosok gigi. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan penyuluhan tentang mencuci tangan serta menggosok gigi, setelah itu dilakukan praktek mencuci tangan dan menggosok gigi. Hasil yang diperoleh yaitu berupa peningkatan pemahaman, pengetahuan serta penerapan anak siswa SDN 21 Limboto cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar, sehingga dapat mengurangi angka kesakitan pada anak yang disebabkan tidak terlaksananya personal hygiene dengan baik.

**Kata kunci :** Perilaku sehat, Mencuci Tangan, Menggosok Gigi

### ABSTRACT

*School age children are a critical age group because they are vulnerable to health problems. Health problems that often arise at school age include behavioral disorders, physiological development disorders, learning disorders and general health problems. This activity aims to provide knowledge, training and assistance to the community of SDN 21 Limboto students, Tilihuwa Village, Limboto District, Gorontalo Regency, in the application of good personal hygiene from washing hands to brushing teeth. This community service is carried out by providing counseling on washing hands and brushing teeth, after which the practice of washing hands and brushing teeth is carried out. The results obtained were in the form of increased understanding, knowledge and application of students of SDN 21 Limboto how to wash their hands and brush their teeth properly and correctly, so as to reduce the number of morbidity in children caused by not implementing personal hygiene properly.*

**Keywords :** Healthy Behavior, Hand Washing, Teeth Brushing

## **1. PENDAHULUAN**

Kebersihan merupakan suatu keadaan yang terbebas dari kotoran, termasuk debu, sampah dan bau. Masalah kebersihan di Indonesia selalu menjadi polemik yang berkembang, dimana kasus yang berkaitan dengan masalah kebersihan setiap tahunnya selalu meningkat (Mursidah, 2015).

Gaya hidup bersih dan sehat sebaiknya ditanamkan dalam diri anak sejak dini sehingga mereka tumbuh dengan kebiasaan yang menunjang hidup bersih dan sehat. Gaya hidup bersih dan sehat dapat kita mulai dari hal-hal yang sederhana sehingga akan tumbuh menjadi kebiasaan. Selain cara mencuci tangan yang baik dan benar kebiasaan rutin sehari-hari anak yang perlu diperhatikan oleh orang tua adalah cara menggosok gigi yang baik dan benar. Menggosok gigi tanpa memperhatikan teknik yang baik dan benar akan menimbulkan masalah pada gigi dan mulut. Pada gigi akan terbentuk penimbunan flek yang akan menimbulkan kerusakan pada gigi yang disebabkan oleh bakteri yang menumpuk pada plek gigi (Handayani dkk, 2016).

Tidak seperti jenis penyakit lain yang tidak berhubungan langsung dengan daya tahan tubuh atau faktor imun seseorang yang dapat dibantu pembentukannya melalui teknologi vaksinasi atau imunisasi, gigi dan tangan lebih berhubungan langsung dengan faktor perilaku atau kebiasaanelihara diri dari setiap individu. Maka selain usaha pencegahan, usaha pembinaan/promotif pun harus berjalan bersama-sama, dan ini harus dilakukan pada usia dini (Annisa, 2018).

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang kritis karena pada usia tersebut rentan terhadap masalah 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. Jumlah anak yang besar yakni 30% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 73 juta orang dan usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sehingga berpotensi sebagai agen perubahan, baik dilingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat (Grahandami, 2013).

Sekolah selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran juga dapat menjadi ancaman penularan penyakit jika tidak dikelola dengan baik. Lebih dari itu, usia sekolah bagi anak juga

merupakan masa rawan terserang berbagai penyakit, maka dari itu di perlukan nya personal hygiene untuk dapat meminimalisir penyakit (Sulatri, 2013; Isnainy, 2018).

Personal hygiene adalah suatu usaha pemeliharaan kesehatan diri seseorang yang bertujuan mencegah terjangkitnya penyakit serta untuk memperbaiki status kesehatannya. Salah satu indikator dari personal hygiene adalah mencuci tangan dan menggosok gigi (Perry & Potter, 2010; Widiastuti, 2018)).

Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan kebersihan dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai mikroorganisme sebagai sumber penyakit. Mencuci tangan dengan sabun dikenal juga sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit, hal ini dilakukan karena tangan sering kali menjadi pembawa mikroorganisme dan menyebabkan mikroorganisme berpindah dari satu orang ke oranglain, baik dengan kontak langsung ataupun kontak tidak langsung (menggunakan permukaan-permukaan lain seperti handuk, gelas, dan lain sebagainya).

Selain mencuci tangan, menggosok gigi adalah tindakan yang perlu diajarkan kepada anak-anak sehingga dapat menjadi suatu kebiasaan yang baik dan sehat. Menggosok gigi merupakan cara yang paling mudah dan efektif untuk menjaga kebersihan gigi dan gusi dari plak dan sisa makanan. Menyikat gigi harus dilakukan dengan baik dan benar agar debris atau sisa makanan benar-benar dapat dihilangkan dari permukaan gigi.

Munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (usia 6-10), ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS . Oleh karena itu, penanaman kesehatan sejak dini harus dilakukan.

## **2. MASALAH**

Kebersihan diri diawali dari kegiatan rutin sehari hari misalnya mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar. Menurut Depkes RI (2006), salah satu perilaku hidup bersih dan sehat adalah mencuci tangan dengan bersih menggunakan sabun setelah buang air besar dan sebelum makan. Anak usia sekolah dasar (SD) merupakan masa tumbuh kembang yang baik. Masa-masa ini, anak-anak perlu mendapatkan pengawasan terhadap kesehatannya karena usia sekolah adalah masa dimana anak-anak mempunyai banyak aktivitas, dan aktivitas tersebut seringkali berhubungan langsung dengan lingkungan yang kotor. Mencuci tangan dan sikat gigi pada anak-anak juga seringkali terabaikan oleh orang tua. Meskipun terlihat sepele, tetapi

mencuci tangan dan sikat gigi yang baik dan benar juga merupakan hal penting yang harus diperhatikan.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Masyarakat di SDN 21 Limboto

### **3. METODE**

Peningkatan perilaku sehatan pada anak SD menggunakan metode pendekatan pelatihan, pendampingan dan penyediaan alat dan bahan seperti sabun untuk cuci tangan dan paket menggosok gigi. Pelatihan kesehatan ini dimulai dengan memberikan pengetahuan cuci tangan dan menggosok gigi kepada anak-anak yang baik dan benar serta praktik cuci tangan dan menggosok gigi. Setelah kegiatan pelatihan dilakukan, diadakan monitoring dan evaluasi untuk memastikan kegiatan berjalan dengan baik dan lancar.

Kegiatan Peningkatan perilaku sehat khususnya cara mencuci tangan pakai sabun dan menggosok gigi pada siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Limboto Kelurahan Tilihuwa Kecamatan Limboto ini diadakan pada hari Rabu, 08 Januari 2020 bertempat di SDN 21 Limboto Kelurahan Tilihuwa Kecamatan Limboto. Kegiatan ini dimulai dari pukul 09.00 WIB – 11.30 WIB.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Tahap Observasi Lapangan**

Kegiatan ini dimulai dengan pemberitahuan terlebih dahulu kepada pihak sekolah dalam hal ini di wakili oleh kepala sekolah guna mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan kepada anak didik mereka, hal ini dilakukan 1 minggu sebelum kegiatan dilaksanakan.

#### **4.2 Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan ini dilaksanakan setelah mendapatkan ijin dari pihak sekolah, agenda penyuluhan di laksanakan dengan pemberitahuan terlebih dahulu kepada guru-guru yang mengajar di ruang kelas agar dapat mengijinkan panitia menggunakan waktu pembelajaran untuk memberikan penyuluhan dan praktek langsung cara mencuci tangan dan menggosok gigi pada siswa dan disini kami disambut dengan baik oleh pihak sekolah baik Kepala sekolah dan staf dewan guru.

Setelah mendapatkan ijin dari guru-guru yang mengajar kami diarahkan ke lapangan dimana siswa sudah dikumpulkan, kami memberikan penyuluhan diruang terbuka (lapangan) dan langsung praktek mencuci tangan dan gosok gigi ditempat tersebut, hal ini juga dianggap lebih efektif karena siswa terlihat lebih nyaman dan gembira saat menerima materi yang diberikan dengan suasana yang berbeda. Sebelumnya kami memperkenalkan diri terlebih dulu dan memberikan penyuluhan dengan cara memberikan sedikit materi yang menarik untuk didengarkan oleh anak-anak. Kami juga memberikan materi dengan menggunakan lagu cuci tangan dan gosok gigi sambil mempraktekkan langsung di depan siswa.



Gambar. 2 Mendampingi Siswa Cara Mencuci Tangan Yang Baik Dan Benar

Setelah itu acara dilanjutkan dengan melakukan kegiatan praktek langsung cara mencuci tangan yang baik dan benar oleh siswa yang didampingi langsung oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo, hal ini dilakukan agar siswa mendapatkan arahan yang benar mengenai cara mencuci tangan. Setelah itu acara dilanjutkan dengan cara menggosok gigi yang benar, hal ini juga siswa mendapat pendampingan langsung dengan mahasiswa. Setiap siswa dibekali dengan sikat gigi dan pasta gigi dari panitia sebagai hadiah bagi siswa yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.





Gambar. 3 Mendampingi Siswa Cara Menggosok Gigi Yang Baik Dan Benar

### **4.3 Tahap Evaluasi**

Setelah semua materi selesai penyuluh memberikan pertanyaan kepada siswa siswi SD untuk menjawabnya dan menjelaskan kepada teman-temannya. Jika benar maka diberi hadiah oleh penyuluh, anak-anakpun sangat antusias untuk menjawab pertanyaan yang kita berikan. Hal ini dilakukan untuk melihat seberapa jauh pemahaman siswa-siswi dalam hal penerapan gaya hidup bersih khususnya cara menggosok gigi dan mencuci tangan dengan benar.



Gambar 4. Evaluasi Kepada Siswa Dengan Memberikan Pertanyaan Tentang Materi Yang Di Berikan

### **4.3 Tahap Penutupan kegiatan**

Pukul 11.00 WITA acara penutupan kegiatan dengan melakukan dokumentasi bersama pihak sekolah serta memberikan cendramata kepada pihak sekolah yakni sertifikat dari pihak kampus (FKM Universitas Gorontalo) dan juga cendramata lainnya berupa tempat cuci tangan dan sabun cuci tangan serta berterimakasih kepada anak-anak yang telah antusias mengikuti acara penyuluhan tersebut.



Gambar 5. Dokumentasi Dengan Pihak Sekolah SDN 21 Limboto

Hasil yang diperoleh dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan informasi pada siswa SD pentingnya cuci tangan dan sikat gigi untuk kesehatan. Dengan memberikan informasi tersebut diharapkan pengetahuan anak-anak sedini mungkin sedikit banyaknya menjadi bertambah tentang personal hygiene, mencuci tangan dan menggosok gigi yang bersih karena digunakan di dalam kehidupan sehari-hari, mencegah kuman untuk masuk dan berkembangbiak didalam tubuh. Sehingga *personal hygiene* tersebut dapat dilakukan diterapkan dengan baik dan benar di usia dini.

Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir adalah hal wajib yang harus kamu lakukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Terkadang, mencuci tangan dianggap merupakan hal yang sepele. Kebanyakan orang hanya menggosok tangan dengan air tanpa menggunakan sabun. Hal ini menyebabkan kuman masih banyak yang menempel. Kuman dan virus dapat bertahan hidup hingga 2 jam di atas permukaan kulit, meja, gagang pintu, mainan, dan lain-lain. Kebersihan tangan yang tidak terpelihara dengan baik dapat menyebabkan penyakit seperti diare, batuk, pilek, dan demam.

## 5. SIMPULAN

Penyuluhan kesehatan personal hygiene yang diikuti oleh siswa SDN berlangsung lancar, siswa pun terlihat antusias. Penyuluhan ini memberikan pengetahuan pentingnya hidup bersih guna mencegah terjangkitnya penyakit dari kuman-bakteri apabila tidak diterapkannya dalam keseharian sang anak untuk mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Annisa, D. *Penerapan Peraturan Daerah Kota Depok Nomor 15 Tahun 2013 tentang Kota layak anak terhadap Hukum Islam* (Bachelor's thesis, Jakarta: Fakultas Syariah Dan Hukum UIN Syarif Hidayatullah).
- Grahandami, G., Lampus, B. S., & Pandelaki, A. J. (2013). Gambaran pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas VII di SMP Katolik Santa Theresia Manado. *Jurnal Kedokteran Komunitas Dan Tropik*, 1(3).
- Isnainy, U. C. A. S., Pribadi, T., Ariyanti, L., & Novalina, D. (2018). Penyuluhan Pemberantasan Sarang Nyamuk Di Posyandu Angsana Way Halim Permai Tahun 2017. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).
- Isnainy, U. C. A. S., & Zainaro, M. A. (2018). Penyuluhan Kesehatan Tentang Demam Tifoid Di Smp Negeri 26 Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2).
- Mursyidah, A. (2015). *Pengetahuan Cara Cuci Tangan Yang Benar Pada Siswa Sekolah Dasar Negri 7 Gadung Desa Lripubogu Kabupaten Buol* (Doctoral Dissertation, Ung).
- Sulastri, K., Purna, I. N., & Suyasa, I. N. (2013). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Anak Sekolah Tentang Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Dasar Negeri Wilayah Puskesmas Selemadeg Timur II. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 4, 99-106.
- Widiastuti, E. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Personal Hygiene Yang Kurang Pada Anak Jalanan Di Sokaraja Kulon Kabupaten Banyumas* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).