

EDUKASI CUCI TANGAN PAKAI SABUN DAN SIKAT GIGI PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SD N 129/1 SIMPANG RANTAU GEDANG

Fajrina Hidayati¹, Evy Wisudariani², Hubaybah³, Marta Butar Butar⁴, Andree Aulia Rahmat⁵, Fitria Eka Putri⁶

^{1,2,3,4,5}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

Email: fajrina.hidayati@unja.ac.id

Abstrak

Kesehatan masyarakat merupakan salah satu modal pokok dalam rangka kemajuan kehidupan bangsa. 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 untuk mempromosikan PHBS, baik di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. Langkah pertama dalam melaksanakan kegiatan ini ialah persiapan. Pada tahap ini yang dilakukan adalah mempersiapkan perencanaan kegiatan kemudian segala sarana prasarana yang dibutuhkan. Pada tahap pelaksanaan yang dilakukan ialah koordinasi kepada kepala sekolah serta guru-guru SDN 129 pada tanggal 11 September 2023 untuk meminta izin melakukan kegiatan penyuluhan mengenai cuci tangan dengan sabun serta cara menggosok gigi dengan benar di SDN 129. Pelaksanaan kegiatan edukasi berupa penyuluhan mengenai cuci tangan pakai sabun dan gosok gigi di SDN 129/1 Desa Simpang Rantau Gedang menunjukkan hasil yang positif, para siswa antusias dalam mengikuti kegiatan dan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai cara cuci tangan pakai sabun dan gosok gigi yang baik dan benar, dimana para siswa dapat menjawab pertanyaan kuis yang ditanyakan pada saat sesi kuis.

Kata kunci: PHBS, Penyuluhan, Sikat Gigi

Abstract

A large number of children, 30% of the total population of Indonesia or around 73 million people, and school age is a golden period to instill the values of clean and healthy living behavior (PHBS) so that they have the potential to become agents of change to promote PHBS, both in the school environment, family and community. The first step in carrying out this activity is preparation. At this stage what is done is to prepare an activity plan and then all the infrastructure needed. At the implementation stage, what was done was coordinated with the principal and teachers of SDN 129 on September 11, 2023, to ask permission to conduct counseling activities on hand washing with soap and how to brush teeth properly at SDN 129. The implementation of educational activities in the form of counseling on hand washing with soap and tooth brushing at SDN 129/1 Simpang Rantau Gedang Village showed positive results, the students were enthusiastic about participating in the activity and there was an increase in their knowledge about how to wash their hands with soap and brush their teeth properly and correctly, where students could answer quiz questions asked during the quiz session.

Keywords: PHBS, Counseling, Toothbrushing

PENDAHULUAN

Hidup sehat adalah hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat yang ditimbulkan akan sangat banyak, mulai dari konsentrasi kerja, kesehatan dan kecerdasan anak sampai dengan keharmonisan keluarga, menciptakan hidup sehat pun sangatlah mudah serta murah, mengingat biaya yang harus dikeluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan cukup mahal.(1)

Menjaga kebersihan mungkin merupakan hal yang sudah di ajarkan sejak dini tetapi berdasarkan sejumlah penelitian mengatakan bahwa penerapan kebersihan di Indonesia masih sangat minim hal ini pun bisa terjadi karena beberapa faktor salah satunya adalah kebiasaan, artinya dengan membiasakan menerapkan pola hidup sehat dan bersih akan berperan sangat penting pada kebiasaan tiap orang.(2)

Pencapaian kesejahteraan rakyat didukung oleh kesehatan masyarakat salah satunya meliputi kesehatan anak-anak. Kesehatan masyarakat merupakan salah satu modal pokok

dalam rangka kemajuan kehidupan bangsa. 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 untuk mempromosikan PHBS, baik dilingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat.(3)

Anak usia sekolah harus ditanamkan sikap PHBS agar dapat mendidik dan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Dimulai dari mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar. Kesehatan gigi dan mulut yang buruk merugikan bagi anak-anak usia sekolah karena dapat mempengaruhi gizi, pertumbuhan, dan perkembangan mereka. Anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok yang paling rentan terhadap penyakit gigi dan mulut karena umumnya masih mempunyai perilaku atau kebiasaan diri yang kurang menunjang terhadap kesehatan gigi dan mulut.(4) Menggosok gigi yang tidak baik dapat menimbulkan penimbunan flek sehingga menyebabkan kerusakan pada gigi akibat bakteri yang menumpuk di gigi . frekuensi, bentuk dan cara menggosok gigi sangat berpengaruh terhadap kebersihan gigi dan mulut. Sebagian besar orang tidak menjaga kebersihan diri terutama kebersihan gigi dan mulut, sedangkan diketahui apabila rajin dalam menjaga kebersihan akan terlindungi dari masuknya kuman dan bakteri penyebab penyakit. Menggosok gigi adalah salah satu cara yang efektif dilakukan dalam memelihara kesehatan gigi dan dipercaya dapat mencegah penyakit .(5)

Anak-anak cenderung mempunyai kebiasaan kurang menjaga kebersihan diri, selain menggosok gigi yang benar, kebersihan tangan juga sangat penting , mencuci tangan terutama pada saat di sekolah. Perilaku mencuci tangan yang kurang pada anak usia sekolah disebabkan oleh pengetahuan yang masih rendah. Pengetahuan yang baik akan menumbuhkan perilaku yang baik.(6) Mencuci tangan dengan sabun dapat diartikan sebagai keinginan seseorang untuk membersihkan kulit tangan memakai air dan sabun dari kuman dan kotoran supaya dapat mencegah penyakit seperti diare dan kecacingan pada anak. Cuci tangan pakai sabun merupakan bagian dari indikator PHBS sekolah, yang berkaitan erat dengan usaha kesehatan sekolah (UKS) dengan tujuan supaya bisa meningkatkan kesehatan anak didik serta menjaga lingkungan sehat di sekolah.(7) Mencuci tangan memakai sabun dapat menurunkan risiko terinfeksi penyakit sebanyak 45%. Tetapi ada sebagian orang yang tidak sadar bahwa mencuci tangan itu kebiasaan yang harus diterapkan dalam kegiatan sehari-hari dalam lingkungan. Biasanya anak-anak malas mencuci tangan karena tidak diajari oleh orang tuanya.(3)

Munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah, ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Oleh karena itu, Untuk menghindari terjadinya masalah kesehatan tersebut maka perlu diadakanya penyuluhan dan edukasi terhadap remaja. Oleh karena itu, kegiatan praktek belajar lapangan (PBL) melakukan kegiatan penyuluhan dan edukasi tentang cuci tangan pakai sabun dan sikat gigi yang benar di SDN 129 Simpang Rantau Gedang.

LANDASAN TEORI

1. Definisi CTPS

Mencuci Tangan Mencuci tangan adalah proses yang secara mekanis melepaskan kotoran dan debris dari kulit tangan dengan menggunakan sabun biasa dan air yang mengalir (Depkes, RI 2011) dan menurut PHBS Cuci tangan pakai sabun (CTPS) merupakan suatu kebiasaan membersihkan tangan dari kotoran dan berfungsi untuk membunuh kuman penyebab penyakit yang merugikan kesehatan. Mencuci tangan yang baik membutuhkan peralatan seperti sabun, air mengalir yang bersih, dan handuk yang bersih. Menurut WHO (2005) terdapat 2 teknik mencuci tangan yaitu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dan mencuci tangan dengan larutan yang berbahan dasar alkohol. Cuci tangan merupakan proses membuang kotoran dan debu secara mekanis dari kedua belah tangan dengan memakai sabun dan air yang bertujuan untuk mencegah kontaminasi silang (orang ke orang atau benda terkontaminasi ke orang) suatu penyakit atau perpindahan kuman. Perilaku mencuci tangan adalah salah satu tindakan sanitasi dengan cara membersihkan tangan dan jari- jemari dengan menggunakan air atau cairan lainnya yang bertujuan agar tangan menjadi bersih. Mencuci tangan yang baik dan benar adalah dengan menggunakan sabun karena dengan air saja terbukti tidak efektif.

2. Tujuan Mencuci Tangan

Tujuan mencuci tangan menurut Depkes RI tahun 2007 adalah salah satu unsur pencegahan penularan infeksi dan mencegah kontaminasi silang (orang ke orang atau benda terkontaminasi ke orang) suatu penyakit atau perpindahan kuman.

3. Indikasi Waktu Mencuci Tangan

Indikasi waktu untuk mencuci tangan menurut Kemenkes RI (2013) adalah:

- a. Setiap kali tangan kita kotor (setelah memegang uang, binatang, berkebun dll)
- b. Setelah BAB (buang air besar)
- c. Sebelum memegang makanan
- d. Setelah bersin, batuk, membuang ingus
- e. Setelah pulang dari bepergian
- f. Setelah bermain

4. Langkah-Langkah mencuci tangan

Kegiatan mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir dilakukan 40-60 detik. Langkah-langkah teknik mencuci tangan yang benar menurut anjuran WHO (2008) yaitu sebagai berikut:

- a. Pertama, basuh tangan dengan air bersih yang mengalir, ratakan sabun dengan kedua telapak tangan
- b. Kedua, gosok punggung tangan dan sela - sela jari tangan kiri dan tangan kanan, begitu pula sebaliknya.
- c. Ketiga, gosok kedua telapak dan sela - sela jari tangan
- d. Keempat, jari - jari sisi dalam kedua tangan saling mengunci.
- e. Kelima, gosok ibu jari kiri berputar dalam genggam tangan kanan dan lakukan sebaliknya.
- f. Keenam, gosokkan dengan memutar ujung jari-jari tangan kanan di telapak tangan kiri dan sebaliknya. Setelah itu bilas kedua tangan dengan air yang mengalir dan keringkan

5. Manfaat cuci tangan

Cuci tangan dapat berguna untuk pencegahan penyakit yaitu dengan cara membunuh kuman penyakit yang ada ditangan. Dengan mencuci tangan, maka tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman. Apabila tangan dalam keadaan bersih akan mencegah penularan penyakit seperti diare, cacangan, penyakit kulit, Infeksi saluran pernafasan akut (ISPA) dan flu burung.

METODE PELAKSANAAN

1. Persiapan

Langkah pertama dalam melaksanakan kegiatan ini ialah persiapan. Pada tahap ini yang dilakukan adalah mempeersiapkan perencanaan kegiatan kemudian segala sarana prasarana yang dibutuhkan, seperti alat peraga yang berupa sabun untuk mencuci tangan, sikat gigi, odol serta alat peraga gigi yang dijadikan contoh cara menyikat gigi yang benar, serta pertanyaan kuis dan hadiah untuk peserta yang dapat menjawab kuis dengan benar.

2. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan yang dilakukan ialah kordinasi kepada kepala sekolah serta guru-guru SDN 129 pada tanggal 11 september 2023 untuk meminta izin melakukan kegiatan penyuluhan mengenai cuci tangan dengan sabun serta cara menggosok gigi dengan benar di SDN 129.

3. Evaluasi

a. Struktur

Peserta yang hadir dalam kegiatan penyuluhan cuci tangan pakai sabun serta cara menggosok gigi dengan benar terdiri dari 60 orang siswa, yang merupakan siswa kelas 1 SDN 129.

b. Proses

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pukul 08.30 s/d 10.30 wib, yang mana kegiatan tersebut sesuai dengan waktu yang telah direncanakan sebelumnya.

c. Hasil

- 1) Peserta kegiatan yaitu siswa SDN 129 mengikuti kegiatan dengan sangat bersemangat dan antusias
- 2) Peserta kegiatan penyuluhan mengetahui bagaimana cara mencuci tangan menggunakan sabun dan menggosok gigi dengan benar.

METODE PENDEKATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dengan metode ceramah mengenai cuci tangan pakai sabun dan sikat gigi yang dipaparkan melalui media audiovisual berupa video. Kemudian dilakukan demontrasi cuci tangan pakai sabun dan sikat gigi dan diikuti oleh peserta penyuluhan. Setelah itu dilakukan sesi tanya jawab untuk mengukur tingkat pemahaman peserta.

PROSEDUR KEGIATAN

Kegiatan penyuluhan diawali dengan perkenalan kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi tentang Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Adapun isi materi yang disampaikan yaitu mengenai definisi CTPS, alasan harus mencuci tangan pakai sabun, waktu yang tepat untuk mencuci tangan pakai sabun, manfaat CTPS, dampak jika tidak

menerapkan CTPS, serta langkah-langkah CTPS yang baik dan benar berdasarkan WHO. Agar lebih meningkatkan pemahaman siswa/siswi, maka pemateri memperagakan langsung satu per satu langkah-langkah CTPS di hadapan siswa/siswi. Setelah itu, siswa/siswi dibagi ke dalam 3 kelompok berdasarkan tingkatan kelas dan dibimbing oleh masing-masing 2 mahasiswa Prodi IKM FKIK UNJA agar siswa/siswi dapat lebih memahami langkah Cuci Tangan Pakai Sabun yang baik dan benar. Selanjutnya dilakukan evaluasi berupa pemberian kuis dan menunjuk siswa/siswi untuk mempraktekkan langkah CTPS. Terdapat hadiah yang diberikan agar memotivasi serta sebagai apresiasi bagi siswa/siswi yang dapat menjawab serta siswa/siswi yang mampu untuk menunjukkan cara CTPS dengan lancar dan tepat

HASIL KEGIATAN

Peserta yang hadir dalam kegiatan penyuluhan cuci tangan pakai sabun serta cara menggosok gigi dengan benar terdiri dari 60 orang siswa, yang merupakan siswa kelas 1 SDN 129. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pukul 08.30 s/d 10.30 wib, yang mana kegiatan tersebut sesuai dengan waktu yang telah direncanakan sebelumnya. Hasil dari kegiatan ini diantaranya, Peserta kegiatan yaitu siswa SDN 129 mengikuti kegiatan dengan sangat bersemangat dan antusias serta mengetahui bagaimana cara mencuci tangan menggunakan sabun dan menggosok gigi dengan benar.

a. Persiapan Kegiatan

Kegiatan persiapan dilakukan 2 (dua) hari sebelum pelaksanaan dibantu oleh beberapa mahasiswa. Persiapan penyuluhan atau sosialisasi tentang cuci tangan pakai sabun serta cara menggosok gigi dengan benar, yang dilakukan diantaranya adalah mempersiapkan peralatan pendukung presentasi seperti; proyektor, laptop, speaker, ATK, fotokopi kuesioner, alat peraga pembuatan ecobrik untuk didemokan dan dibagikan kepada peserta, mempersiapkan spanduk, mempersiapkan bahan presentasi, mempersiapkan susunan acara kegiatan dan mempersiapkan konsumsi. Kendala yang dihadapi adalah keterbatasan sarana / tempat yang dimiliki sekolah, sehingga jumlah peserta (siswa SD) dibatasi yaitu hanya siswa kelas V sejumlah 60 orang siswa.

b. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dalam tahap pelaksanaan, pertama-tama peserta mendapat teori berupa perilaku hidup bersih dan sehat, cuci tangan pakai sabun dan cara menggosok gigi dengan benar.

Sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan dan praktik cuci tangan pakai sabun serta cara menggosok gigi dengan benar, siswa diberikan sejumlah test yang tertera di lembar kuesioner (*pre-test & post-test*), untuk melihat pengetahuan dan pemahaman siswa tentang cuci tangan pakai sabun dan menggosok gigi dengan benar. Siswa diberikan soal (kuesioner) berupa kertas dan pena untuk menjawab soal tersebut. Soal dalam bentuk objektif dan berjumlah 10 soal.



Gambar 1. Penyuluhan CTPS dan Cara Menggosok Gigi dengan Benar

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil *Pre-test* dan *Post-Test* Siswa

<i>Pre-test</i>						<i>Post-test</i>					
Nilai Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean	Min	Max	Nilai Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean	Min	Max
1-5	48	80	3,97	2	7	1-5	2	3,34	8,73	5	9
6-10	12	20				6-10	58	96,66			
Total	60	100				Total	60	100			

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa sebagian besar siswa mendapat nilai ≤ 5 , yaitu sebanyak 48 orang siswa (80%). Rata-rata nilai siswa pada saat *Pre-test* adalah 3,97 dengan nilai terendah adalah 2 (dua) dan nilai tertinggi adalah 6 (enam). Berdasarkan hasil diketahui pengetahuan siswa dikatakan rendah sebelum diberikan penyuluhan tentang cuci tangan pakai sabun dan cara menggosok gigi dengan benar.



Gambar 2. Praktek Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

Setelah kegiatan penyuluhan, selanjutnya diberikan *post-test*. Pemberian *post-test* bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang materi penyuluhan yang diberikan. Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar siswa mendapat nilai ≥ 6 , yaitu sebanyak 58 orang siswa (96,66%). Rata-rata nilai siswa pada saat *Post-test* adalah 8,73 dengan nilai terendah adalah 5 (lima) dan nilai tertinggi adalah 10 (sepuluh). Berdasarkan hasil diketahui pengetahuan siswa dikatakan meningkat

setelah diberikan penyuluhan tentang cuci tangan pakai sabun dan cara menggosok gigi dengan benar.

c. **Praktek Cuci Tangan Pakai Sabun**

Setelah diberikan penyuluhan dan pemberian soal *pre-test post-test*, selanjutnya dilakukan praktek cuci tangan pakai sabun (CTPS). Praktek ini dilakukan di luar kelas, praktek ini di ikuti oleh siswa dengan sangat antusias dan semangat. Sehingga seluruh siswa memahami dan bisa mempraktekkan cara cuci tangan yang baik dan benar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi berupa penyuluhan mengenai cuci tangan pakai sabun dan gosok gigi di SDN 129/1 Desa Simpang Rantau Gedang menunjukkan hasil yang positif, para siswa antusias dalam mengikuti kegiatan dan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai cara cuci tangan pakai sabun dan gosok gigi yang baik dan benar, dimana para siswa dapat menjawab pertanyaan kuis yang ditanyakan pada saat sesi kuis. Diharapkan pihak sekolah dan siswa dapat melaksanakan dan menerapkan edukasi yang telah diberikan mengenai cuci tangan pakai sabun dan gosok gigi dan diharapkan ada kelanjutan kegiatan edukasi mengenai kesehatan diri atau PHBS kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Azizah R, Hartanti RD. Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan. *J University Reseach Coloquium*. 2016;261–78.
2. Ruska A, Gukguk RR, Zahara P, Anjaya A, Amran A, Savitri A, et al. Peningkatan Pemahaman Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak-anak dan Remaja. *Natl Conf Community Serv Proj*. 2022;4:4 (1), 357–61.
3. Tangan C, Sikat DAN, Yang G, Di B, Negeri SD, Hati R, et al. 1)* , 2) , 3) 2). 2022;6(2).
4. Pratiwi IM, Fitri SA, Fauziyyah NS, Gunawan YA, Azhari A, Astuti Z. Pendidikan kesehatan tentang kebersihan gigi dan mulut pada siswa sekolah dasar. 2023;2:8–17.
5. Nomor V, September J. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2023;4(September):659–67.
6. Rosdiyawati N, Aisyah IS, Novianti S. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Simulasi Terhadap Praktik Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Cibereum Kota Tasikmalaya. *J Kesehat Komunitas Indones [Internet]*. 2023;19(1):41–51. Available from: <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jkki/article/view/6846/2643>
7. Pom PRET. *Pre Test* $\pi\pi\pi\pi\pi$. 2022;5:40150.
8. Elvira F, Panadia ZF, Veronica S, Herdiansyah D, Kedokteran F, Jakarta UM, et al. Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan Pemberian Vitamin untuk Anak-Anak. 2021;
9. Pendidikan D, Kabupaten DP, Pendidikan L, Tinggi PP, Kesehatan D. dan pakai.
10. Kemenkes RI. Pentingnya Mengajarkan Kesehatan Gigi dan Mulut Pada Anak. kemenkes RI [Internet]. 2022; Available from: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1045/pentingnya-mengajarkan-kesehatan-gigi-dan-mulut-pada-anak