

Penyuluhan Penguatan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tentang Cuci Tangan dan Gosok Gigi di KB-TK Abu Bakar Ash Shiddiiq Tulungagung

Evita Widyawati^{1a*}, Poppy Farasari^{1b}, Friska Oktaviana^{1c}, Oktaviana Manda Putri^{1d}, Ria Anggraini^{1e}

¹Prodi D3 Kebidanan, STIKES Hutama Abdi Husada Tulungagung

^aevitawidyawati@gmail.com, ^bpopfarsar5@gmail.com, ^cfriskaoktaviana15@gmail.com,

^doktavianamanda@gmail.com, ^eriaanggraini118@gmail.com

* Corresponding Author

Informasi Artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Tanggal diterima: 27 April 2025 Tanggal revisi: 02 Mei 2025 Diterima: 29 Mei 2025 Diterbitkan: 02 Juli 2025	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya yang harus dilakukan untuk memastikan bahwa setiap orang memiliki tingkat kesehatan yang optimal. Semua upaya ini harus dimulai dengan kebiasaan pikir yang sehat yang berasal dari kesadaran diri sendiri. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 memperlihatkan prevalensi gigi berlubang pada anak usia dini masih sangat tinggi yaitu sekitar 93%. Artinya hanya 7% anak Indonesia yang bebas dari karies gigi. Tujuan dari penyuluhan ini adalah memberi motivasi kepada anak-anak tentang pentingnya melakukan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Metode kegiatan yang digunakan berbentuk penyuluhan dan pendampingan dengan metode ceramah, serta praktek. Dengan mengusung tema perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yaitu cara menggosok gigi yang baik dan benar serta cara mencuci tangan menggunakan sabun. Hasil yang didapatkan dari program tersebut mereka dapat mengetahui cara menggosok gigi yang baik dan benar serta cara mencuci tangan menggunakan sabun.
kata kunci: Kecacingan PHBS CTPS Anak SD	

Copyright (c) 2022 Community Development and Reinforcement Journal
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Menurut Kementerian Kesehatan¹, kesehatan gigi dan mulut seringkali dihiraukan bagi sebagian orang. Seperti yang diketahui, gigi dan mulut merupakan pintu gerbang masuknya kuman dan bakteri sehingga dapat mengganggu kesehatan organ tubuh lainnya. Menurut riset kesehatan dasar¹, yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, proporsi masalah gigi dan mulut di Indonesia masih besar dan perlu diperhatikan sebesar 57,6%. Selain itu, prevalensi gigi berlubang terus meningkat, Hal ini terjadi salah satu nya disebabkan minim nya seseorang dalam kebersihan gigi yaitu menyikat gigi.

Hasil Riset Kesehatan Dasar² memperlihatkan prevalensi gigi berlubang pada anak usia dini masih sangat tinggi yaitu sekitar 93%. Artinya hanya 7% anak Indonesia yang bebas dari karies gigi. Ada sejumlah faktor yang dapat menyebabkan karies gigi, seperti keturunan, ras, jenis kelamin, umur, jenis makanan, frekuensi menyikat gigi yang benar, kebiasaan buruk, dan pentingnya pengawasan dokter. Faktor pembawa, yaitu kekuatan plak di permukaan gigi, dan bakteri patogen seperti *Streptococcus mutans* yang merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan karies gigi³.

Karies merupakan penyakit paling umum dan paling banyak dialami oleh orang di dunia. Penyakit infeksi yang dikenal sebagai karies gigi menyebabkan gigi berlubang dan menyebabkan nyeri dan masalah tidur lainnya. Jika tidak ditangani, penyakit ini dapat menyebabkan nyeri, kesulitan tidur, penanggalan gigi, infeksi, berbagai bahaya, dan bahkan kematian⁴.

Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dapat mencegah penyakit yang menyebabkan kematian jutaan anak setiap tahun, seperti diare dan infeksi saluran pernafasan (ISPA) yang telah membunuh 4 juta anak setiap tahun di negara-negara berkembang. Anak-anak adalah aset bangsa yang sangat penting untuk masa depan generasi mendatang. Dengan penyebaran penyakit seperti diare yang semakin meluas di Indonesia, maka peningkatan kesadaran akan cuci tangan dengan menggunakan sabun ditujukan pada mereka yang beresiko tinggi untuk terjangkit antara lain anak-anak di sekolah⁵. Penyuluhan tentang PHBS ini diharapkan dapat mencegah berbagai penyakit dan mengurangi risiko terkena penyakit.

MASALAH

Kesehatan gigi dan mulut dapat mempengaruhi kesehatan tubuh secara keseluruhan termasuk jika terjadi kekurangan nutrisi dan gejala penyakit lain di tubuh. Masalah gigi dan mulut dapat berpengaruh buruk pada kehidupan sehari-hari seperti menurunkan kesehatan secara keseluruhan, mengurangi rasa percaya diri, serta mengganggu kinerja di sekolah atau tempat kerja. Permasalahan yang umum terjadi pada gigi dan mulut adalah kerusakan gigi (Karies), gangguan pada gusi dan kanker. Berdasarkan The Global Burden of Disease Study 2016 masalah kesehatan gigi dan mulut khususnya karies gigi merupakan penyakit yang dialami hampir dari setengah populasi penduduk dunia (3,58 milyar jiwa).

Kuman bisa ditemukan di mana saja, mencuci tangan adalah salah satu cara untuk menghilangkan kuman dan mencegah penyebaran penyakit. Di sekolah, anak belajar dan melakukan banyak kegiatan lainnya seperti bermain, bersentuhan, atau bertukar barang dengan teman-teman. Mikroba yang ada di pena, kalkulator, buku-buku, dan barang lain dapat mudah menyebar dari tangan anak ke tangan anak lain, sehingga penyakit yang dimiliki oleh seorang anak dapat dengan mudah menular ke anak lain. Agar anak terhindar dari penyakit, penting melatih anak untuk mencuci tangan agar memiliki kebiasaan yang baik⁶. Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dapat mencegah satu juta kematian anak, karena tangan adalah pembawa utama penyakit. Perilaku mencuci tangan dengan sabun yang tidak benar masih tinggi ditemukan pada anak-anak, maka diperlukan peningkatan pengetahuan dan kesadaran mereka akan pentingnya mencuci tangan dengan sabun. Hal ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak rentan terhadap penyakit karena perilaku yang tidak sehat.

METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 30 September 2024 bertempat di KB-TK Abu Bakar Ash Shiddiq Tulungagung. Subjek dalam kegiatan ini adalah anak usia pra sekolah. Metode yang digunakan dalam kegiatan PkM ini yaitu penyuluhan dengan metode ceramah dan demonstrasi tentang bagaimana cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar untuk meningkatkan pengetahuan anak usia pra sekolah. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan menyampaikan materi PHBS, dilanjutkan dengan metode demonstrasi. Demonstrasi tersebut meliputi cara menggosok gigi yang baik dan benar, serta cara mencuci tangan menggunakan sabun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku menggosok gigi dilakukan minimal 2kali sehari dengan memakai pasta gigi/odol yang dilakukan setelah makan dan sebelum tidur malam. Tujuan utamanya adalah untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut, mencegah kerusakan pada gusi dan gigi, serta menghindari bau mulut yang tidak sedap.

Berdasarkan hasil analisis data pengetahuan anak-anak di KB-TK Abu Bakar Ash Shiddiq Tulungagung dapat dikategorikan dalam kategori baik. Hal tersebut disebabkan banyaknya anak-anak yang menjawab dengan benar pertanyaan mengenai tata cara menggosok gigi yang baik. Pengetahuan anak-anak tentang frekuensi dan

waktu yang tepat untuk menggosokgigi pada siswa/siswikelas VI merupakan perilaku yang baik. Kebiasaan menggosok gigi pada pagi hari dan pada saat malam sebelum tidur merupakan kebiasaan yang baik, karena menggosokgigi pada malam hari sebelum tidur sangatefektif dalam membersihkan sisa makanan yang menempel pada gigi dan mulut.

Tata cara menggosok gigi yang baik dan benar:1). Ambil sikat gigi dan taruh pasta gigi secukupnya. Gunakan sikat gigi sendiri yang berbulu halus. 2). Kumur – kumur terlebih dahulu, lalu sikatlah semua permukaan gigi. 3). Pada rahang atas dan bawah dengan gerakan maju mundur. Gerakan atas bawah untuk membersihkan sela gigi. 4). Gerakan memutar untuk membersihkan permukaan gigi, lakukan selama 2 menit. 5). Lalu sikat lidah. 6) Kumur –kumur dengan air bersih, lalu bersihkan sikat gigi dan simpan dengan posisi tegak.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Mencuci tangan dengan sabun secara benar adalah tindakan sehat yang mudah dilakukan. Oleh karena itu, penting untuk mengajarkan anak-anak tentang kebiasaan mencuci tangan sejak dini. Dengan begitu, pola hidup bersih dan sehat akan tertanam kuat pada mereka dan anggota keluarga. Melakukan hidup sehat secara ilmiah dapat membantu mencegah penyakit.

Menurut hasil penyuluhan di KB-TK Abu Bakar Ash Shiddiiq Tulungagung, mengenai mencuci tangan, ada anak yang bilang mencuci tangan hanya perlu sebelum dan sesudah makan, dan ada juga yang bilang mencuci tangan hanya perlu ketika tangan terlihat kotor. Anak-anak menyatakan bahwa mencuci tangan dilakukan untuk menjaga kebersihan dan menghindari bau yang tidak sedap, serta mencegah sakit perut.

Waktu penting untuk mencuci tangan dengan sabun adalah sebelum makan, setelah buang air kecil/besar, setelah bermain, sebelum makan, setelah makan, dan setelah menyentuh benda yang kotor. Tata cara mencuci tangan menggunakan sabun: 1). Basahi tangan dengan air dan gunakan sabun cuci tangan. 2) Usap dan gosok tangan secara bergantian. 3) Gosok sela –sela jari tangan secara bergantian. 4) Gosok dan putar kedua ibujari secara bergantian. 5) Usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian. 6) Gosok juga kedua lengan tangan, lalu bilas dengan air mengalir dan keringkan.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

KESIMPULAN

Penyuluhan PHBS di KB-TK Abu Bakar Ash Shiddiiq Tulungagung berjalan lancar. Anak-anak sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Mereka aktif dalam menjawab pertanyaan doorprize dan menunjukkan cara menggosok gigi dan mencuci menggunakan sabun dengan benar. Setelah penyuluhan selesai, kami menyarankan anak-anak untuk menerapkan pengetahuan yang didapat dalam kehidupan sehari-hari. Tujuannya adalah untuk memutus rantai penyakit dan menjaga kesehatan diri, lingkungan, dan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kepada STIKes Hutama Abdi Husada Tulungagung, Kepala sekolah, guru dan anak-anak di KB-TK Abu Bakar Ash Shiddiiq Tulungagung yang telah memfasilitasi sehingga kegiatan pengabdian masyarakat tentang PHBS terlaksana dengan baik.

REFERENSI

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Upaya Kesehatan Gigi Dan Mulut.*; 2016. <https://peraturan.go.id/id/permenkes-no-89-tahun-2015>
2. Kesehatan D. Riset Kesehatan Dasar 2018. In: Departemen Kesehatan RI; 2018.
3. Prasko, Sutomo, B. and Santoso B. Penyuluhan Metode Audio Visual dan Demonstrasi terhadap Pengetahuan Menyikat Gigi pada Anak Sekolah Dasar. *J Kesehat Gigi*. 2016;3(2):53-57.
4. Gayatri RW. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Prilaku Pemeliharaan Kesehatan Gigi Anak Sd N Kauman malang. Published online 2017.
5. Hasanah L. Pengaruh Penggunaan APD Masker dengan Kejadian ISPA pada Pekerja Meubel di Desa Karduluk Tahun 2019. *Wiraraja Med J Kesehat*. 2019;9(2):63-66. doi:<https://doi.org/10.24929/fik.v9i2.800>
6. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan (Edisi Revisi)*. Rineka Cipta; 2018.