

**PENDIDIKAN KESEHATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT TENTANG  
CUCI TANGAN DAN SIKAT GIGI YANG BENAR DI SD NEGERI 8 RINDU HATI  
KEC. TABA PENANJUNG KABUPATEN BENGKULU TENGAH**

***HEALTH EDUCATION CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR ABOUT  
WASHING HANDS AND THE RIGHT BRUSH AT SD NEGERI 8 RINDU HATI  
CENTRAL BENGKULU DISTRICT***

**Linda Yusanti<sup>1)\*</sup>, Yetti Purnama<sup>2)</sup>, Kurnia Dewiani<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Prodi D3 Kebidanan, Fakultas MIPA, Universitas Bengkulu, email: lyusanti@unib.ac.id

<sup>2)</sup>Prodi D3 Kebidanan, Fakultas MIPA, Universitas Bengkulu, email: ypurnama@unib.ac.id

<sup>3)</sup>Prodi D3 Kebidanan, Fakultas MIPA, Universitas Bengkulu email: kdewiani@unib.ac.id

**ABSTRAK**

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. Indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah yaitu: Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan, membuang sampah pada tempatnya. Menjaga kebersihan tangan guna mencegah masuknya kuman ke dalam tubuh, dan menjaga kebersihan gigi supaya gigi tidak berlubang, hal itu dapat diwujudkan melalui tindakan mencuci tangan dan sikat gigi yang benar. Tujuan pengabdian ini adalah mampu mencuci tangan dan sikat gigi yang benar dan menjadi kebiasaan. Metode yang digunakan adalah diskusi, presentasi, demonstrasi cuci tangan dan sikat gigi yang benar. Hasil evaluasi diketahui bahwa adanya peningkatan pengetahuan anak tentang perilaku hidup bersih dan sehat terutama tentang cara cuci tangan dan sikat gigi yang benar, sehingga dengan adanya pendidikan ini anak-anak dapat berperilaku hidup bersih dan sehat.

**Kata kunci:** *cuci tangan, sikat gigi, PHBS*

**ABSTRACT**

*School age is a golden age to instill the values of clean and healthy living behavior so that it has the potential as an agent of change to promote clean and healthy living behavior, both in the school, family and community environment. The indicators used as a measure to assess clean and healthy living behavior in schools are: Washing hands with running water and using soap, consuming healthy snacks in the school canteen, using clean and healthy latrines, exercising regularly and measurably, eradicating mosquito larvae, not smoking in schools, weighing and measuring height every 6 months, throwing garbage in its place. Maintaining hand hygiene in order to prevent the entry of germs into the body, and maintaining dental hygiene so that teeth do not have cavities, can be realized through proper hand washing and brushing. The purpose of this service is to be able to wash hands and brush teeth properly and become a habit. The methods used are discussion, presentation, demonstration of hand washing and proper toothbrushing. The results of the evaluation showed that there was an increase in children's knowledge about clean and healthy living behavior, especially about how to wash their hands and brush their teeth properly, so that with this education, children can behave in a clean and healthy life.*

**Keywords:** *hand wash, toothbrush*

**PENDAHULUAN**

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 di lingkungan 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. Saat ini di Indonesia terdapat lebih dari 250.000 baik dari sekolah negeri, swasta maupun sekolah agama.

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. Ada beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah yaitu : Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan, membuang sampah pada tempatnya.

Hari cuci tangan diperingati pada tanggal 15 Oktober setiap tahun. Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) dan organisasi pemerintah maupun swasta menggalamkan perilaku cuci tangan pakai sabun untuk mengurai terjadinya penyakit bahkan mengurangi terjadinya kematian pada balita/anak-anak. Mencuci tangan merupakan cara yang cukup berperan untuk mencegah infeksi. Tangan kita dihuni oleh sekitar 1000 koloni bakteri normal dan bentuk permukaan kulit tangan yang tidak rata memungkinkan bakteri patogen juga dapat hidup dan berkembang di kulit tangan. Tangan merupakan bagian tubuh manusia yang fungsional yang sangat intens dipergunakan oleh manusia dalam kehidupannya, dalam kontakannya dengan lingkungan tangan mudah sekali dihinggapi kuman, sehingga merupakan pintu masuknya kuman ke dalam tubuh manusia, seperti mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti diare, muntaber, dan ISPA. Terlebih lagi dimasa pandemi covid 19 saat ini mencuci tangan

yang benar dengan menggunakan sabun merupakan salah satu cara untuk menghindari tertularnya atau berpindahnya virus tersebut.

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 biasanya tidak diajarai oleh orang tuanya, tetapi orang dewasa malas mencuci tangan biasanya karena tidak diajari sejak dini dan karena malas. Oleh karena itu adalah penting untuk menjaga kebersihan tangan guna mencegah masuknya kuman ke dalam tubuh, dan hal itu dapat diwujudkan melalui tindakan mencuci tangan yang benar.

Selain mencuci tangan, mengsisat gigi adalah tindakan yang perlu diajarkan kepada anak-anak sehingga dapat menjadi suatu kebiasaan yang baik dan sehat. Menyikat 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. *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2003 menyatakan bahwa angka kejadian karies pada anak-anak adalah sebesar 60-90%. Berdasarkan Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT, 2004), prevalensi karies di Indonesia mencapai 90,05% dan ini tergolong lebih tinggi dibandingkan dengan negara berkembang lainnya. Jumlah penderita karies di Indonesia didominasi oleh anak kelompok usia kurang dari 12 tahun sebesar 76,2% atau delapan dari sepuluh anak Indonesia mengalami masalah gigi berlubang yang disebabkan oleh kebiasaan menyikat gigi yang salah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Notohartono (2011) kebiasaan menyikat gigi 90% berpengaruh terhadap risiko kejadian karies gigi. Selain itu Cacingan : 40-60%, Anemia : 23,2 %.

Munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (usia 6-10), ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai PHBS di sekolah merupakan kebutuhan

mutlak dan dapat dilakukan melalui pendekatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

Promosi Kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui proses pembelajaran bersama masyarakat, khususnya masyarakat pendidikan di sekolah. Promosi kesehatan ini dilakukan agar mereka dapat menolong dirinya sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber pada masyarakat, sesuai dengan kondisi sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan secara internal maupun lingkungannya yang berwawasan kesehatan. Dalam konteks menolong diri sendiri dimaksudkan bahwa masyarakat sekolah mampu berperilaku mencegah timbulnya masalah-masalah kesehatan, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan serta mampu pula mengatasi apabila masalah kesehatan tersebut terlanjur terjadi di lingkungan mereka.

Sekolah Dasar (SD) Negeri 8 terletak di Desa Rindu Hati Kecamatan Taba Penanjung Kabupaten Bengkulu Tengah. Sekolah Dasar ini merupakan satu-satunya SD Negeri yang ada di Desa Rindu Hati. Mayoritas murid SD Negeri 8 Rindu Hati merupakan anak-anak dari penduduk Desa Rindu Hati. Karakteristik pendidikan dan ekonomi masyarakat yang masih rendah, dimana para orang tua sibuk ke kebun dan bahkan tidak sedikit para orang tua yang menginap di kebun meninggalkan anak-anak mereka, sehingga kurang waktu untuk mengontrol dan memberi edukasi pada anak-anaknya. Berdasarkan hasil observasi dan diperoleh informasi bahwa pemberian edukasi tentang PHBS di SD Negeri 8 Rindu Hati masih sangat minim. Untuk itu para siswa sangat penting diberi pengetahuan PHBS terutama tentang cuci tangan sikat gigi yang benar.

Tujuan pengabdian ini adalah mampu memcuci tangan dan sikat gigi yang benar dan menjadi kebiasaan.

#### **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Pengabdian dilaksanakan di SD Negeri 8 Rindu Hati Kecamatan Taba Penanjung Kabupaten Bengkulu Tengah. Waktu implementasi dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2022. Jumlah peserta sebanyak 125 orang. Persiapan pengabdian ini melalui beberapa tahapan mulai dari melakukan

survey lapangan, mengadakan pertemuan dengan kepala sekolah guna menjelaskan teknis kegiatan pengabdian, menyiapkan media untuk penyampaian materi berupa media power point, leaflet, dan x banner, belanja alat dan bahan untuk pelaksanaan kegiatan. Saat implementasi peserta diberikan pendidikan kesehatan perilaku hidup bersih dan sehat tentang cuci tangan dan sikat gigi yang benar Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, roleplay dan menayangkan video tentang cuci tangan pakai sabun yang benar dan cara sikat gigi yang benar. Anak-anak diminta untuk melakukan redemonstrasi cara cuci tangan dan sikat gigi yang benar dilakukan evaluasi proses berupa meminta anak-anak menyebutkan dan redemonstrasi langkah-langkah cuci tangan dan sikat gigi yang benar Evaluasi akhir dilakukan 1 bulan setelah implementasi, untuk melihat keberhasilan kegiatan ini. Evaluasi kegiatan dengan Evaluasi kegiatan dengan memberikan pertanyaan lisan kepada anak-anak yang juga telah mengikuti kegiatan implementasi sebelumnya. Hasil evaluasi mengalami peningkatan pengetahuan peserta bisa mendemonstrasikan cara cuci tangan yang benar dan sikat gigi yang benar dan seluruh siswa bisa menjawab pertanyaan seputar materi serta siswa dapat mengulang langkah-langkah cuci tangan pakai sabun yang benar dengan lancar.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Langkah awal yang dilaksanakan oleh tim pelaksanaan kegiatan pengabdian adalah melakukan observasi atau peninjauan calon mitra melalui wawancara dengan pihak sekolah. Dari observasi dan wawancara diperoleh informasi seputar permasalahan pada siswa, yaitu kurangnya pengetahuan kesadaran untuk hidup bersih dan sehat terutama tentang cuci tangan yang benar dan sikat gigi yang benar. Karakteristik pendidikan dan ekonomi masyarakat yang masih rendah, dimana para orang tua sibuk ke kebun dan bahkan tidak sedikit para orang tua yang menginap di kebun meninggalkan anak-anak mereka, sehingga kurang waktu untuk mengontrol dan memberi edukasi pada anak-anaknya. Berdasarkan hasil observasi dan diperoleh informasi bahwa pemberian edukasi tentang PHBS di SD Negeri 8 Rindu

Hati masih sangat minim. Berdasarkan hasil observasi dan diperoleh informasi bahwa pemberian edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat masih kurang.

Implementasi telah dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2022 di SD Negeri 8 Rindu Hati Kec. Taba Penanjung Kabupaten Bengkulu Tengah. Saat implementasi anak-anak diberikan edukasi dan pemaparan materi perilaku hidup bersih dan sehat tentang cara cuci tangan yang benar dan sikat gigi yang benar, dan demonstrasi cara cuci tangan dan sikat gigi yang benar. Jumlah peserta sebanyak 125 orang siswa/siswi.

Media implementasi yang digunakan adalah power point, leaflet, x banner dan video. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, roleplay dan menayangkan video tentang cuci tangan pakai sabun yang benar dan cara sikat gigi yang benar. Anak-anak diminta untuk melakukan redemonstrasi cara cuci tangan dan sikat gigi yang benar, dan dilakukan evaluasi proses berupa meminta anak-anak menyebutkan dan redemonstrasi langkah-langkah cuci tangan dan sikat gigi yang benar. X banner diletakkan di tempat strategis agar anak-anak dapat membaca dan mempelajari materi tentang cuci tangan pakai sabun yang benar dan sikat gigi yang benar.



Gambar. 1



Gambar. 2



Gambar. 3

Gambar 1 - 3 . Penyampaian materi dan demonstrasi



Gambar. 4



Gambar. 5



Gambar. 6



Gambar. 7

Gambar 4 - 7. Redemonstrasi cuci tangan dan sikat gigi



Gambar 8. Penyerahan x banner



Gambar 9. Penyerahan cindramata (kotak sampah)



Gambar 10. Implementasi kegiatan pengabdian

Evaluasi akhir dilakukan 1 bulan setelah implementasi, untuk melihat keberhasilan kegiatan ini. Evaluasi kegiatan dengan memberikan pertanyaan lisan kepada anak-anak yang juga telah mengikuti kegiatan implementasi sebelumnya. Hasil evaluasi mengalami peningkatan pengetahuan peserta bisa mendemonstrasikan cara cuci tangan yang benar dan sikat gigi yang benar dan seluruh siswa bisa menjawab pertanyaan seputar materi serta siswa dapat mengulang langkah-langkah cuci tangan pakai sabun yang benar dengan lancar.

### KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Para peserta yaitu siswa SD Negeri 8 Rindu Hati Kec. Taba Penanjung Kabupaten Bengkulu Tengah memperoleh tambahan pengetahuan dan pemahaman tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)
2. Para peserta yaitu siswa SD Negeri 8 Rindu Hati Kec. Taba Penanjung Kabupaten Bengkulu Tengah dapat melakukan cuci tangan pakai sabun yang benar dan sikat gigi yang benar.

### SARAN

Kegiatan ini hendaknya dapat menambah pengetahuan dan pemahaman siswa tentang Perilaku hidup bersih dan sehat terutama tentang cuci tang pakai sabun yang benar dan sikat gigi yang benar. Diharapkan kegiatan serupa juga dilakukan di sekolah-sekolah yang lain, khususnya di daerah-daerah binaan Universitas Bengkulu dan daerah yang mudah terpapar oleh kuman, seperti lokasi pasar dan pesisir pantai, agar semua siswa mendapat keseragaman informasi perilaku hidup bersih dan sehat.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah, guru dan staf serta siswa/siswi SD Negeri 8 Rindu Hati Kec.

Taba Penanjung Kabupaten Bengkulu Tengah dan masyarakat yang membantu terlaksananya kegiatan pengabdian ini.

### REFERENSI

- [1] WHO, Unicef. Progress on drinking and sanitation Unicef & WHO. Gevana. 2008
- [2] Departemen Kesehatan RI. Buku saku diare edisi 2011. Jakarta 2012
- [3] Unicef Indonesia. 2012. PHBS dalam kedaruratan diakses dari <http://www.unicef.org/indonesia/PHBSDalamKedaruratan.pdf>
- [4] Notoatmojo. Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta 2003
- [5] WHO. Guidelines on hand hygiene in healthcare. Gevana 2009
- [6] Departemen Kesehatan RI. Panduan penyelengraan cuci tangan pakai sabun sedunia (HCTPS). Jakarta 2009
- [7] Departemen Kesehatan RI. Upaya kesehatan gigi masyarakat. Direktorat Kesehatan Gigi. Jakarta. 2004
- [8] Departemen Kesehatan RI. Pedoman upaya pelayanan kesehatan gigi dan mulut. Direktorat Kesehatan Gigi. Jakarta. 2000
- [9] Kementrian Kesehatan RI. Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. Jakarta. 2018