

INFORMASI ARTIKEL

Received: January, 23, 2023

Revised: September, 11, 2023

Available online: October, 11, 2023

at : <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/phc>

Penyuluhan PHBS dan mempragakan cara menggosok gigi yang baik dan benar serta cara mencuci tangan menggunakan sabun

Shinta Wulandari, Amelia, Aminatus Sholikhah*, Irma Tiara Rizki

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Aminatus Sholikhah. *E-mail: aminatussolika9@gmail.com

Abstract

Background: PHBS (Clean and Healthy Living Behavior) is very important to do, so that healthy life can be carried out properly. Therefore, everyone must be able to apply clean and healthy living behavior into daily life.

Purpose: This counseling is to motivate children about the importance of doing PHBS in their daily life.

Method: activities that we carry out in the form of counseling and assistance with lecture methods, as well as practice. With the theme of clean and healthy behavior (PHBS), namely how to brush teeth properly and correctly and carry out how to wash hands using soap.

Results: The results of the program showed that they were able to know how to brush their teeth properly and correctly and how to wash their hands with soap.

Conclusion: students are expected to be able to apply PHBS (Clean and Healthy Life Behavior) in their daily lives well.

Keywords: Brushing Teeth; Clean and Healthy Life Behavior; Washing Hands.

Pendahuluan: PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) sangat penting untuk dilakukan, agar hidup sehat dapat terlaksana dengan baik. Oleh karena itu, setiap orang harus mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat ke dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan: penyuluhan ini adalah memberi motivasi kepada anak-anak tentang pentingnya melakukan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Metode: kegiatan yang kami laksanakan 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 : Didapatkan hasil dari program tersebut mereka dapat mengetahui cara menggosok gigi yang baik dan benar serta cara mencuci tangan menggunakan sabun.

Simpulan : diharapkan siswa/i dapat menerapkan PHBS(Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)di kehidupan sehari-hari dengan baik.

Kata Kunci : Mencuci Tangan; Menggosok Gigi; Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

PENDAHULUAN

PHBS merupakan kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. sedangkan pengertian PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki

peran aktif dalam aktivitas masyarakat (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Perilaku hidup bersih dan sehat atau PHBS adalah upaya untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan

Penyuluhan PHBS dan mempragakan cara menggosok gigi yang baik dan benar serta cara mencuci tangan menggunakan sabun

kehidupan yang lebih berkualitas. Keterlibatan seluruh anggota keluarga akan menciptakan suasana yang mendukung bagi terbentuknya pola perilaku hidup bersih dan sehat. Anak-anak lebih berpotensi meniru perilaku orang dewasa, daripada melakukan perintah (suara) ataupun instruksi dari orang dewasa. Orang dewasa harus mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat secara terus-menerus atau konsisten dan benar baik saat di rumah maupun di luar rumah. Dengan begitu, maka anak-anak akan mempunyai pola perilaku hidup bersih dan sehat yang akan dipraktikkan sepanjang hidupnya (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui PHBS diharapkan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Notoadmodjo, 2003).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 89 Tahun 2015 tentang Upaya Kesehatan Gigi dan Mulut, kesehatan gigi dan mulut adalah keadaan sehat dari jaringan keras dan jaringan lunak gigi serta unsur-unsur yang berhubungan dalam rongga mulut yang memungkinkan individu makan, berbicara dan berinteraksi sosial tanpa disfungsi, gangguan estetik, dan ketidaknyamanan karena adanya penyakit, penyimpangan oklusi dan kehilangan gigi sehingga mampu hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian dari kesehatan tubuh secara keseluruhan. Kesehatan gigi dan mulut dapat mereaksikan kesehatan tubuh secara keseluruhan termasuk jika terjadi kekurangan nutrisi dan gejala penyakit lain di tubuh. Gangguan pada kesehatan gigi dan mulut dapat berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari di antaranya menurunnya kesehatan secara umum, menurunkan tingkat kepercayaan diri, dan mengganggu performa dan kehadiran di sekolah atau tempat kerja.

Kuman ada dimana pun, mencuci tangan merupakan salah satu cara untuk menghilangkan kuman dan untuk menghindari penularan penyakit. disekolah anak tidak hanya belajar tetapi banyak

kegiatan lain yang dapat dilakukan oleh anak disekolah anak tidak hanya belajar, tetapi banyak kegiatan lain yang dapat dilakukan oleh anak disekolah seperti bermain, bersentuhan ataupun bertukar barang-barang dengan teman-teman. Kuman yang ada di alat tulis, kalkulator, buku-buku dan benda-benda lain akan dengan mudah berpindah dari tangan anak ke anak lainnya, sehingga jika ada anak yang mempunyai penyakit tertentu akan mudah menular pada anak lainnya. Jadi mencuci tangan harus dilatih pada anak agar anak memiliki kebiasaan cuci tangan, sehingga anak terhindar dari penyakit (Djauzi, 2009).

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). Penyakit pada gusi (periodontal) menjadi urutan ke 11 penyakit yang paling banyak terjadi di dunia. Sementara di Asia Pasifik, kanker mulut menjadi urutan ke 3 jenis kanker yang paling banyak diderita (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan (Pusdatin Kemkes) Republik Indonesia, 2019).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan bahwa proporsi terbesar masalah gigi di Indonesia adalah gigi rusak/berlubang/sakit (45,3%). Sedangkan masalah kesehatan mulut yang mayoritas dialami penduduk Indonesia adalah gusi bengkak dan/atau keluar bisul (abses) sebesar 14%.

Mencuci tangan dengan menggunakan sabun dapat mencegah penyakit yang menyebabkan kematian jutaan anak setiap tahunnya, seperti diare dan infeksi saluran pernafasan atas (ISPA) yang dilaporkan telah membunuh 4 juta anak setiap tahun di negara-negara berkembang. Karena tangan pembawa utama penyakit dan praktik mencuci tangan menggunakan sabun dapat mencegah 1 juta kematian anak. Perilaku mencuci tangan menggunakan sabun yang tidak benar Masih tinggi ditemukan pada anak, sehingga dibutuhkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran mereka akan pentingnya mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak merupakan kelompok yang paling rentan terhadap penyakit sebagai akibat perilaku yang tidak sehat. Padahal anak-anak merupakan aset bangsa yang paling berperan untuk generasi yang akan datang. Dengan

Shinta Wulandari, Amelia, Aminatus Sholikah*, Irma Tiara Rizki

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Aminatus Sholikah. *E-mail: aminatussolika9@gmail.com

Penyuluhan PHBS dan mempragakan cara menggosok gigi yang baik dan benar serta cara mencuci tangan menggunakan sabun

merebaknya penyebaran penyakit seperti diare yang mulai menjangkau Indonesia, maka peningkatan kesadaran akan cuci tangan dengan menggunakan sabun ditujukan pada mereka yang beresiko tinggi untuk terjangkit antara lain anak-anak di sekolah (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2009). Penyuluhan mengenai PHBS ini, diharapkan dapat memutus dan menghindari berbagai penyakit yang akan terjadi.

METODE

Pelaksanaan penyuluhan ini adalah salah satu tugas dari program study dalam menjalankan pengabdian kepada masyarakat. Penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi tentang bagaimana cara mencuci tangan dan menggoda gigi yang baik dan benar untuk meningkatkan pengetahuan siswa atau siswi sd negeri 1 pinang jaya.

Penyuluhan ini dilakukan pada hari kamis tanggal 11 agustus 2022 pukul 10.00 s/d 11.30 WIB di SD Negeri 1 Pinang Jaya, Kelurahan Pinang Jaya, Kecamatan Kemiling dengan jumlah responden yaitu sebanyak 30 siswa/siswi.

Pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan tahap pelaksanaan setelah pelaksanaan kegiatan.

Persiapan

Pada tahap ini meliputi persiapan alat yang digunakan untuk menunjang penyuluhan tersebut meliputi alat peraga menggosok gigi, proyektor,

Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode ceramah dengan bantuan materi berupa microsoft power point. Materi ceramah pada kegiatan penyuluhan ini meliputi materi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan dengan menyampaikan materi PHBS lalu dilanjutkan dengan metode demonstrasi yaitu mempragakan tata cara menggosok gigi yang baik dan benar serta mempragakan tata cara mencuci tangan menggunakan sabun. Metode ceramah dan demonstrasi dilakukan untuk mengetahui pengetahuan siswa/siswi SD Negeri 1 Pinang Jaya mengenai tata cara menggosok gigi yang baik dan benar serta tata cara mencuci tangan menggunakan sabun.

Evaluasi

Berdasarkan penyuluhan mengenai PHBS yang kami lakukan di SD Negeri 1 Pinang Jaya, di dapat hasil bahwa banyak siswa/siswi yang telah menerapkan perilaku menggosok gigi minimal 2 kali sehari tetapi masih banyak siswa/siswi yang belum menerapkan perilaku mencuci tangan menggunakan sabun. Kami berharap penyuluhan yang telah kami selenggarakan dapat di terapkan agar tujuan dari penyuluhan ini dapat tercapai yaitu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di kehidupan sehari – hari. Kami juga sangat mengapresiasisiswa/siswi SD Negeri 1 Pinang Jaya atas antusiasmenya dalam mengikuti kegiatan penyuluhan ini dengan cara memberikan mereka doorprize berupa makanan ringan dan alat tulis.



laptop, dan materi berupa slide Microsoft Power Point.

Gambar 1. Lokasi Penyuluhan

Shinta Wulandari, Amelia, Aminatus Sholikhah*, Irma Tiara Rizki

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Aminatus Sholikhah. *E-mail: aminatussolika9@gmail.com

Penyuluhan PHBS dan mempragakan cara menggosok gigi yang baik dan benar serta cara mencuci tangan menggunakan sabun

HASIL DAN PEMBAHASAN

PHBS merupakan kegiatan pemberdayaan siswa, guru dan masyarakat di lingkungan sekolah untuk menerapkan dan mempraktikkan pola PHBS dalam rangka menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat. Manfaat menerapkan PHBS di sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat sehingga dapat mendukung kelancaran proses belajar mengajar para siswa, guru serta masyarakat di sekitar lingkungan sekolah tersebut.

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

Berdasarkan hasil analisis data pengetahuan siswa/siswi kelas VI SD Negeri 1 Pinang Jaya saat menggosok gigi termasuk dalam kategori baik. Hal tersebut disebabkan banyaknya siswa/siswi kelas VI SD Negeri 1 Pinang Jaya yang menjawab dengan benar pertanyaan mengenai tata cara menggosok gigi yang baik. Pengetahuan siswa/siswi kelas VI tentang frekuensi dan waktu yang tepat untuk menggosok gigi pada siswa/siswi kelas VI merupakan perilaku yang sangat baik. Kebiasaan menggosok gigi setelah sarapan dan pada saat malam sebelum tidur merupakan kebiasaan yang sangat baik, karena menggosok gigi setelah sarapan dan malam sebelum tidur sangat efektif dalam membersihkan sisa makanan yang menempel pada gigi dan mulut.

Waktu terbaik untuk menyikat gigi adalah setelah makan pagi dan malam sebelum tidur, menggosok gigi setelah makan bertujuan mengangkat sisa-sisa makanan yang menempel di permukaan ataupun di sela-sela gigi dan gusi. Sedangkan menggosok gigi sebelum tidur berguna untuk menahan perkembangbiakan bakteri dalam mulut karena dalam keadaan tidur tidak diproduksi ludah yang berfungsi untuk membersihkan gigi dan mulut secara alami waktu menggosok gigi.

Kebersihan rongga mulut yang kurang dijaga dengan baik dapat menyebabkan timbulnya infeksi pada jaringan keras seperti gigi, maupun infeksi pada jaringan lunak seperti pada pipi, bibir, gusi, dan lidah keadaan gigi dan rongga mulut yang tidak sehat selain dapat menyebabkan keluhan penyakit gigi dan mulut juga dapat menimbulkan bau mulut yang tidak sedap atau yang disebut halitosis.

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.

Cuci tangan pakai sabun yang benar merupakan perilaku yang sehat dan mudah dilakukan. Karena itu, membiasakan mencuci tangan mengajarkan anak-anak untuk mencuci tangan dan sejak dini, dengan demikian pola hidup bersih dan sehat (PHBS) tertanam kuat pada diri anak-anak dalam anggota keluarga, secara ilmiah melakukan hidup sehat dapat mencegah penyakit.

Menggunakan air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri yang dapat menyebabkan berbagai macam penyakit. Salah satu penyakit yang datang akibat mencuci tangan yang tidak baik dan benar adalah diare, batuk, dan flu. Tingkat pengetahuan siswa/siswi tentang cuci tangan di SD Negeri 1 Pinang Jaya dapat dilihat dari banyak siswa/siswi yang kurang mengetahui teknik cuci tangan dan yang baik dan benar.

Berdasarkan hasil penyuluhan di SD Negeri 1 Pinang Jaya, mengenai mencuci tangan selama berada di sekolah, terdapat siswa yang mengatakan bahwa cuci tangan hanya perlu dilakukan sebelum dan setelah makan, dan ada juga yang mengatakan cuci tangan hanya perlu dilakukan ketika tangan mereka terlihat kotor. Para siswa mengatakan, mencuci tangan dilakukan agar tangan mereka bersih, tidak bau dan agar mereka tidak sakit perut.

Mencuci tangan menggunakan air mengalir dan memakai sabun dapat menghilangkan berbagai macam kuman dan kotoran yang menempel ditangan sehingga tangan menjadi bersih dan terbebas dari kuman yang menyebabkan penyakit. Pada situasi berkembangnya virus corona seperti saat ini, cuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir adalah keharusan. Mencuci tangan harus memperhatikan aturan dengan membersihkan seluruh bagian dari tangan. Tangan yang kotor menjadi salah satu media penyebaran penyakit. Mencuci tangan pakai sabun di waktu-waktu penting dapat mengurangi risiko terkena penyakit diare

Shinta Wulandari, Amelia, Aminatus Sholikah*, Irma Tiara Rizki

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Aminatus Sholikah. *E-mail: aminatussolika9@gmail.com

Penyuluhan PHBS dan mempragakan cara menggosok gigi yang baik dan benar serta cara mencuci tangan menggunakan sabun

sebanyak 42-48% dan secara signifikan dapat mengurangi penyakit pernafasan akut termasuk terjangkit virus corona.

Waktu penting yang wajib untuk mencuci tangan pakai sabun adalah sebelum makan, setelah BAK/BAB, setelah bermain, sebelum makan, setelah makanan, kapan pun setelah memegang suatu benda yang tidak diyakini kebersihannya.

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 ibu jari 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. Penyampaian materi mengenai PHBS



Gambar 3. Peragaan tata cara menggosok gigi



Gambar 4. Peragaan tata cara menggosok gigi

Shinta Wulandari, Amelia, Aminatus Sholikhah*, Irma Tiara Rizki

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Aminatus Sholikhah. *E-mail: aminatussolika9@gmail.com

Penyuluhan PHBS dan mempragakan cara menggosok gigi yang baik dan benar serta cara mencuci tangan menggunakan sabun



Gambar 5. Foto bersama setelah kegiatan selesai

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan PHBS ini berjalan dengan lancar dan sangat baik, siswa/siswi SD Negeri 1 Pinang Jaya sangat bersemangat mengikuti kegiatan penyuluhan PHBS tersebut hal ini terbukti dengan antusias siswa/siswi SD Negeri 1 Pinang Jaya dalam menjawab pertanyaan *doorprize* dan juga dalam mempragakan cara menggosok gigi yang baik dan benar serta mempragakan cara mencuci menggunakan sabun.

Setelah penyuluhan ini selesai, kami menyarankan kepada siswa/siswi SD Negeri 1 Pinang Jaya dapat mengaplikasikan apa yang telah di dapat dalam kegiatan penyuluhan dan peragaan cara menggosok gigi yang baik dan benar serta peragaan cara mencuci menggunakan sabun ke dalam kehidupan sehari – hari agar dapat memutus berbagai macam rantai penyakit dan agar terhindar dari berbagai penyakit demi kesehatan diri, lingkungan, dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Profil Kesehatan Indonesia 2016. Jakarta.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2009). Buku Panduan Peringatan Hari Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia, Kedua. Jakarta.
- Djauzi, S. (2009). Raih kembali kesehatan. Penerbit Buku Kompas.
- Hadiatma, M., & Arifah, S. (2011). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang mencuci tangan terhadap tingkat pengetahuan dan perilaku mencuci tangan siswa SDN 01 Gonilan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 89 Tahun 2015, Pub. L. No. 89 Tahun 2015 Tentang upaya kesehatan gigi dan mulut. <https://peraturan.go.id/id/permenkes-no-89-tahun-2015>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), Badan penelitian dan pengembangan kesehatan, Republik Indonesia. Jakarta: Laporan Nasional;2018.<http://labdata.litbang.kemkes.go.id/count/click.php?id=19>
- Kementerian Sosial (Kemensos) Republik Indonesia. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS); Penguatan kapabilitas anak dan keluarga. Jakarta. Kementerian Sosial RI. <https://kemensos.go.id/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs-penguatan-kapabilitas-anak-dan-keluarga>
- Notoatmodjo, S. (2003). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta (2005). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan (Pusdatin Kemkes) Republik Indonesia. (2019). Kesehatan Gigi Nasional. Jakarta Selatan. <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-gigi.pdf>
- Sinthya, D. (2015). Hubungan pengetahuan siswa tentang menggosok gigi dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) menggosok gigi di sekolah dasar se tamantirto bantul yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)

Shinta Wulandari, Amelia, Aminatus Sholikhah*, Irma Tiara Rizki

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Aminatus Sholikhah. *E-mail: aminatussolika9@gmail.com