



Health lifestyle education through the 6-step handwashing and toothbrushing campaign

Kusrini✉, Jumiati, Amai, La Ali, Rafiani, Iskandar Salju, Ayu Lestari

Universitas Muhammadiyah Buton, Bau-Bau, Indonesia

✉ kusrinigamzaa@gmail.com

 <https://doi.org/10.31603/ce.11680>

Abstract

Elementary school children, aged 6 to 11 years old, are a vulnerable group susceptible to health problems. This community service activity aimed to provide education and guidance on healthy lifestyles to students at SDN 1 Bataraguru, Palabusa Village, Lea-lea District, Baubau City. The program involved a socialization session on the six steps of proper handwashing and toothbrushing, followed by practical demonstrations. The results showed an improvement in students' understanding, knowledge, and application of the six steps of handwashing and toothbrushing, which is expected to reduce health problems among children.

Keywords: *Handwashing; Toothbrushing; Healthy lifestyle*

Edukasi gaya hidup sehat melalui gerakan 6 langkah mencuci tangan dan menyikat gigi dengan baik dan benar

Abstrak

Anak sekolah dasar adalah kelompok dengan rentang usia dimulai dari usia 6 sampai 11 tahun. Kelompok ini merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi dan pendampingan tentang gaya hidup sehat kepada siswa SDN 1 Bataraguru Kelurahan Palabusa Kecamatan Lea-lea Kota Baubau. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dimulai dari sosialisasi tentang 6 langkah mencuci tangan serta menggosok gigi dengan baik dan benar, kemudian praktik mencuci tangan dan menggosok gigi. Hasil dari pengabdian ini adalah peningkatan pemahaman, pengetahuan, dan penerapan 6 langkah mencuci tangan dan menggosok gigi yang benar sehingga dapat mengurangi masalah kesehatan pada anak.

Kata Kunci: Mencuci tangan; Menggosok gigi; Pola hidup sehat

1. Pendahuluan

Kebersihan pembangunan kesehatan sangat besar peranannya dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas untuk mengimbangi makin ketatnya persaingan bebas di era globalisasi Dinas Kesehatan Provinsi Bali 2000 (Sulastris et al., 2014). Oleh karena itu perlu pembangunan kebersihan yang dimulai dari anak usia sekolah. Sulastris et al. (2014) menyatakan bahwa anak sekolah merupakan aset atau modal utama pembangunan dimasa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Sekolah selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran juga dapat menjadi ancaman penularan penyakit jika tidak dikelola dengan baik.

Pakaya et al. (2020) menyatakan bahwa anak usia sekolah adalah kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang sering diderita oleh anak usia sekolah adalah gangguan perilaku, gangguan belajar dan juga masalah umum seperti masalah kesehatan. Masalah kesehatan misalnya penularan penyakit merupakan masalah yang urgen selalu terjadi di anak usia sekolah. Olehnya itu perlu dilakukan penyuluhan pencegahan penyakit menular di usia sekolah atau di lingkungan sekolah untuk peningkatan pemahaman kesehatan anak usia sekolah. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan, diantaranya adalah mencuci tangan menggunakan sabun atau yang sering kita dengar dengan istilah CTPS (cuci tangan pakai sabun). Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman (Hasanah & Mahardika, 2020). Selain mencuci tangan dengan sabun, membiasakan diri menggosok gigi pada anak usia sekolah perlu ditingkatkan sebagai bagian dari pola hidup sehat. Gigi dan mulut merupakan pintu gerbang masuknya kuman dan bakteri sehingga mengganggu kesehatan organ tubuh lainnya. Menjaga kebersihan gigi dan mulut merupakan bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat. Gigi dan mulut yang kurang bersih akan menyebabkan gangguan kesehatan pada gigi dan mulut (Pagayang et al., 2023).

SDN 1 Bataraguru adalah salah satu SD yang berada di Kelurahan Palabusa Kecamatan Lea-lea Kota Baubau. Dari observasi yang dilakukan oleh tim pengabdian ditemukan bahwa anak-anak sekolah yang ada di SDN 1 Bataraguru sangat minim pengetahuan tentang pola hidup sehat terutama menggosok gigi dan mencuci tangan dengan baik dan benar. Sementara diketahui bahwa mencuci tangan dan menggosok gigi adalah salah satu cara untuk terhindar dari masalah kesehatan yang diakibatkan oleh bakteri dan virus. Seperti hasil penelitian Aryani et al (2021) menyatakan bahwa melaksanakan kebersihan tangan secara rutin dapat menghindari penyebaran virus corona karena virus bisa masuk ke dalam tubuh melalui mata, hidung, dan tenggorokan melalui tangan yang sudah terinfeksi corona. Dilanjutkan dengan hasil pengabdian Santi & Khamimah (2019) bahwa hal sederhana yang dapat dilakukan sebagai tahap preventif atau pencegahan yaitu dengan melakukan sikat gigi secara rutin, minimal 2 kali dalam sehari. Mengingat pentingnya mencuci tangan dan menggosok gigi dalam kehidupan sehari-hari, maka tim pengabdian dari program studi pendidikan biologi berinisiatif untuk mengajarkan anak-anak sekolah SDN 1 Bataraguru untuk memberikan edukasi pola hidup sehat melalui gerakan 6 (enam) langkah mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SDN 1 Bataraguru Kelurahan Palabusa, Kecamatan Lea-lea Kota Baubau. Sasaran kegiatan ini adalah 40 siswa SDN 1 Bataraguru, yang terdiri dari semua tingkatan kelas. Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 3 Februari 2024 pada pukul 08.00-09.30 WITA. Adapun metode yang digunakan terdiri atas 3 tahapan, yaitu:

2.1. Tahap persiapan

Tahap ini, tim pengabdian melakukan kunjungan di SDN 1 Bataraguru. Tim bertemu langsung dengan wakil kepala sekolah, sekaligus melakukan observasi, baik pada siswa maupun pada lingkungan sekolah. Dari hasil pertemuan tersebut, maka disepakati

waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian. Selanjutnya, tim menyiapkan materi, bahan-bahan yang akan digunakan selama kegiatan.

2.2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan inti diawali dengan pemberian materi mengenai gerakan 6 langkah mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar. Saat yang bersamaan, ketua tim dan anggotanya melakukan simulasi gerakan 6 langkah mencuci tangan dan simulasi menggosok gigi diikuti langsung oleh siswa.

2.3. Tahap evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk menguji kemampuan siswa untuk mengulangi simulasi gerakan 6 langkah mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar yang didampingi langsung oleh anggota tim. Apabila siswa dapat melakukan simulasi gerakan 6 langkah mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar, maka tim akan memberikan apresiasi berupa hadiah seadanya. Hal ini dilakukan untuk memotivasi siswa guna menerapkan pengetahuan yang disampaikan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu, 3 Februari 2024 di SDN 1 Bataraguru pukul 08.00-09.30 WITA. Kegiatan ini dihadiri oleh kepala sekolah, guru, tendik, dan siswa SDN 1 Bataraguru, ketua program studi pendidikan biologi beserta dosen-dosen pendidikan biologi, dan tim dari pengabdian masyarakat. Setelah guru mengumpulkan siswa di lapangan SDN 1 Bataraguru, kegiatan pengabdian ini dimulai. Sebelum menyampaikan materi, ketua tim melakukan apersepsi berupa pertanyaan terkait tema kegiatan kepada siswa. Saat itu, terdapat siswa yang mampu menjawab pertanyaan meskipun belum tepat. Hal ini dapat ditunjukkan pada [Gambar 1](#).



Gambar 1. Pemateri memberikan apresiasi kepada siswa

Selanjutnya, pemateri menjelaskan materi mengenai penyuluhan gerakan 6 langkah mencuci tangan menurut WHO kemudian dilanjutkan penyuluhan terkait tata cara menggosok gigi yang baik dan benar. Siswa sangat antusias menyimak penyampaian pemateri. Pemberian materi dapat dilihat pada [Gambar 2](#).



Gambar 2. Pemateri memaparkan materi

Setelah memaparkan materi, pemateri bersama anggota tim lainnya melakukan simulasi gerakan 6 langkah mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar di hadapan siswa (Gambar 3). Enam langkah cuci tangan sesuai anjuran WHO, sebagai berikut:

- a. Basahi kedua tangan dengan air, kemudian ambil sabun secukupnya. Gosokkan kedua telapak tangan bersama-sama.
- b. Gosok punggung tangan menggunakan telapak tangan sebelah, jangan lupa gosok juga bagian sela jari. Tangkupkan kembali kedua tangan dan gosok pinggir jari-jari.
- c. Bersihkan jari dan buku-buku jari dengan menyatukan kedua tangan.
- d. Bersihkan ujung-ujung jari dengan menggosokkannya ke telapak tangan sebelah.
- e. Bersihkan sela jempol dan telunjuk dengan cara menggenggam jempol menggunakan tangan sebelah.
- f. Bersihkan sabun dengan air mengalir, lalu keringkan dengan sempurna. Bila perlu, matikan keran dengan menggunakan tisu sekali pakai agar tangan tidak perlu langsung menyentuhnya, sehingga tangan pun bisa bersih sempurna.

Cara menggosok gigi yang benar menurut Kementerian Kesehatan RI (Santi & Khamimah, 2019) sebagai berikut:

- a. Menyiapkan sikat gigi dan pasta yang mengandung *fluor* (salah satu zat yang dapat menambah kekuatan pada gigi). Banyaknya pasta kurang lebih sebesar sebutir kacang tanah (1/2 cm).
- b. Berkumur-kumur dengan air bersih sebelum menyikat gigi.
- c. Seluruh permukaan gigi disikat dengan gerakan maju mundur pendek-pendek atau memutar selama ± 2 menit (sedikitnya 8 kali gerakan setiap 3 permukaan gigi).
- d. Berikan perhatian khusus pada daerah pertemuan antara gigi dan gusi.
- e. Lakukan hal yang sama pada semua gigi atas bagian dalam. Ulangi gerakan yang sama untuk permukaan bagian luar dan dalam semua gigi atas dan bawah.
- f. Untuk permukaan bagian dalam gigi rahang bawah depan, miringkan sikat gigi. Setelah itu, bersihkan gigi dengan gerakan sikat yang benar.
- g. Bersihkan permukaan kunyah dari gigi atas dan bawah dengan gerakan-gerakan pendek dan lembut maju mundur berulang-ulang.

- h. Sikatlah lidah dan langit-langit dengan gerakan maju mundur dan berulang-ulang.
- i. Janganlah menyikat terlalu keras terutama pada pertemuan gigi dengan gusi, karena akan menyebabkan *email* gigi rusak dan gigi terasa ngilu.
- j. Setelah menyikat gigi, berkumurlah 1 kali saja agar sisa *fluor* masih ada di gigi.
- k. Sikat gigi dibersihkan dengan air dan disimpan tegak dengan kepala sikat di atas.
- l. Waktu menyikat gigi sebaiknya setiap setelah makan kita menyikat gigi, tapi hal ini tentu saja agak merepotkan. Hal yang terpenting dalam memilih waktu menyikat gigi adalah pagi hari sesudah makan dan malam hari sebelum tidur.



Gambar 3. Kegiatan simulasi gerakan 6 langkah mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar

Simulasi gerakan 6 langkah mencuci tangan menurut WHO ini diikuti seluruh siswa yang berada di lapangan sekolah. Antusias siswa sangat tinggi baik itu siswa kelas rendah hingga siswa kelas tinggi, membuat guru-guru ikut memberikan apresiasi sorakan dan tepuk tangan. Simulasi gerakan kesehatan ini dapat memberikan edukasi baru kepada siswa mengenai penanganan masalah kesehatan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya tim menguji pemahaman siswa terkait materi yang telah diberikan dengan mempraktikkan gerakan mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar. Pada kegiatan ini, siswa sangat antusias untuk tampil ke depan memperlihatkan kepada siswa lain mengenai langkah yang baik dan benar dalam mencuci tangan dan gerakan yang tepat dalam menggosok gigi (Gambar 4).



Gambar 4. Dokumentasi kegiatan simulasi bersama dengan siswa

Kegiatan simulasi/praktik gerakan mencuci tangan menurut anjuran WHO dan menggosok gigi yang baik dan benar oleh tim dan siswa memberikan hal penting dalam perubahan pengetahuan baik pada guru maupun pada siswa. Sebelum pelatihan pengabdian ini, siswa belum mengetahui pola hidup sehat mengenai gerakan 6 langkah mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar. Hal ini terlihat pada saat apersepsi oleh pemateri kepada siswa, siswa belum tepat dalam menjawab pertanyaan terkait pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Namun setelah pelatihan ini, baik guru maupun siswa telah memahami pola hidup sehat khususnya gerakan 6 langkah mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar. Dapat dibuktikan bahwa siswa telah dapat menyimulasi atau mempraktikkan gerakan 6 langkah mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar secara tepat. Seirama dengan hasil [Kurniasih & Parida \(2020\)](#) yang menyatakan bahwa sebelum mendapatkan perlakuan siswa kelas IV SD Widya 1 Batam memiliki pengetahuan tentang mencuci tangan sebanyak 41% dengan kategori kurang. Setelah mendapatkan perlakuan siswa kelas IV SD Widya 1 Batam memiliki pengetahuan tentang mencuci tangan sudah dengan kategori meningkat sebanyak 66% dengan kategori cukup.

Hasil yang diperoleh dari pengabdian ini adalah para siswa memperoleh pengetahuan tentang pentingnya mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar serta mampu dalam mempraktikkannya. Gerakan mencuci tangan dan menggosok gigi selama ini masih dianggap sepele oleh masyarakat. Kebanyakan orang hanya mencuci tangan dengan air tanpa menggunakan sabun dan menggosok gigi dengan asal-asalan tanpa mengikuti anjuran dari pemerintah. Hal ini menyebabkan banyak mikroorganisme penyebab penyakit menyerang tubuh dengan mudah.

4. Kesimpulan

Edukasi pola hidup sehat melalui gerakan mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar merupakan salah satu cara untuk mencegah timbulnya penyakit yang disebabkan oleh kuman penyebab penyakit. Dengan adanya pengabdian yang diadakan di SDN 1 Bataraguru, siswa menjadi paham tentang pola hidup sehat melalui gerakan 6 langkah mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Dekan FKIP dan Dosen Pendidikan Biologi Universitas Muhammadiyah Buton, seluruh civitas SDN 1 Bataraguru, dan mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Muhammadiyah Buton atas terlaksananya kegiatan pengabdian.

Kontribusi Penulis

Pelaksana kegiatan: K, J, A, LA, R, AL, IS; Penyiapan artikel: A, K; Analisis dampak pengabdian : LA, R, A; Revisi artikel: K; Dokumentasi kegiatan: IS.

Daftar Pustaka

- Aryani, N., Simamora, M., & Parapat, F. M. (2021). Edukasi Cara Mencuci Tangan Memakai Sabun yang Baik dan Benar di Panti Asuhan Terimakasih Abadi Medan. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v1i2.96>
- Hasanah, U., & Mahardika, D. R. (2020). Edukasi Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun pada Anak Usia Dini untuk Pencegahan Transmisi Penyakit.
- Kurniasih, Y., & Parida. (2020). Pengaruh Pengetahuan Mencuci Tangan Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Endurance*, 5(1).
- Pagayang, Z. I., Terok, K. A., & Gleyds, L. (2023). Penyuluhan Cara Menggosok Gigi yang Baik dan Benar di SDN 105 Manado. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2).
- Pakaya, R., Djafar, L., Sandalayuk, M., Paramata, & Hano, Y. H. (2020). Peningkatan Perilaku Sehat Khususnya Cara Mencuci Tangan Pakai Sabun dan Menggosok Gigi Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Limboto Kelurahan Tilihua Kecamatan Limboto. *Insan Cita*, 2(2). <https://doi.org/10.32662/insancita.v2i2.1139>
- Santi, A. U. P., & Khamimah, S. (2019). Pengaruh Cara Menggosok Gigi Terhadap Karies Gigi Anak Kelas IV di SDN Satria Jaya 03 Bekasi.
- Sulastri, K., Nyoman Purna, I., & Suyasa, I. N. (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Anak Sekolah Tentang Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Wilayah Puskesmas Selemadeg Timur II.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
