

PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT, PROGRAM CUCI TANGAN, DAN SIKAT GIGI DI SD

Suaib¹, Fikriansyah Almahdali², Gista Yunitasari³, Nurlaela Bande⁴, Olga Veronika⁵,
Putri Rahayu⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Keperawatan, Universitas Widya Nusantara
e-mail: suaibners12@gmail.com

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah adalah perilaku yang dilakukan oleh siswa, guru, dan warga sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Penerapan yang dilakukan secara mandiri dapat mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, dan berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang sehat. Hal ini didasari oleh permasalahan yang ada di lingkungan sekolah yaitu kurangnya kesadaran tentang kesehatan, serta PHBS di SDN 5 Bangkir Kecamatan Dampal Selatan Kabupaten Toli-Toli. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang bagaimana sebenarnya perilaku hidup bersih dan sehat dan dapat diterapkan di lingkungan sekolah guna mewujudkan sekolah sehat. Indikator perilaku hidup bersih dan sehat adalah mencuci tangan menggunakan air mengalir dan menggunakan sabun serta menggosok gigi menggunakan pasta gigi tiga kali sehari. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi yang disesuaikan kembali dengan kondisi lingkungan di SDN 5 Bangkir. Setelah itu, dilakukanlah monitoring untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan. Kesimpulan dari penyuluhan ini adalah seluruh siswa SDN 5 Bangkir mampu menerapkan materi yang disampaikan siswa KKNT dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Penyuluhan, Sekolah, Siswa

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior at School is behavior carried out by students, teachers and school residents based on awareness as a result of learning. Implementation carried out independently can prevent disease, improve health, and play an active role in creating a healthy environment. This is based on the problems that exist in the school environment, namely the lack of awareness about health, as well as the implementation of clean and healthy living behavior at SDN 5 Bangkir, Dampal Selatan District, Toli-Toli Regency. This counseling aims to provide knowledge about how clean and healthy living behavior actually is and can be applied in the school environment to create a healthy school. Indicators of clean and healthy living behavior are washing hands using running water and using soap and brushing teeth using toothpaste three times a day. This outreach activity was carried out using lecture, question and answer and demonstration methods which were adapted to the environmental conditions at SDN 5 Bangkir. After that, monitoring is carried out to determine the level of success of the training. The conclusion of this counseling is that all students at SDN 5 Bangkir are able to apply the material presented by KKNT students in their daily lives..

Keywords: Counseling, Schools, Students

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan perpanjangan tangan keluarga dan meletakkan landasan bagi perilaku anak seumur hidupnya, termasuk perilaku kesehatan. Proporsi anak sekolah di masyarakat saat ini sangat besar, antara 20 hingga 30%. Oleh karena itu, promosi dan pendidikan kesehatan di sekolah sangatlah penting. Indonesia memiliki jumlah anak yang besar yaitu 30 orang atau sekitar 73 juta jiwa dari total penduduk, dan usia sekolah merupakan usia emas untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), sehingga menjadikan Indonesia adalah negara yang penting bagi pembangunan sosial dan memiliki potensi untuk terhubung sebagai agen perubahan untuk mempromosikan PHBS baik di sekolah, keluarga, dan masyarakat.

Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes RI, 2018), 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. Dari Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes RI, 2018) yang diselenggarakan oleh kementerian kesehatan RI, proporsi masalah gigi dan mulut di Indonesia masih tergolong besar dan perlu menjadi perhatian dengan tingkat

persentase sebesar 57,6%, sedangkan presentase prevalensi gigi tetap berlubang terus mengalami peningkatan (Risikesdas 2018). Hal tersebut terjadi salah satunya disebabkan minimnya seseorang dalam kebersihan gigi yaitu menyikat gigi.

Pada usia 6 sampai 12 tahun, PHBS tidak hanya dilakukan di rumah, tetapi juga di sekolah. PHBS sejak dini sangat baik untuk mendidik dan menciptakan kesadaran tentang pentingnya kebersihan sebagai upaya menjaga kesehatan diri dan lingkungan (Nurmahmudah, Puspitasari, and Agustin 2018). Salah satu penerapan PHBS dapat dilakukan anak-anak sejak dini yaitu menjaga kebersihan gigi dan mulut serta kebersihan tangan.

Tujuan menyikat gigi adalah untuk membersihkan gigi dari plak pada seluruh permukaan gigi, baik dari sisi luar, dalam, maupun sisi kunyah sehingga dapat mengurangi munculnya plak bahkan kelainan periodontal pada gigi (Suryani 2018). Timbulnya masalah pada gigi dan mulut diakibatkan oleh kebiasaan menggosok gigi yang dilakukan tanpa memperhatikan teknik yang baik dan benar. Hal tersebut akan mengakibatkan kerusakan pada gigi yang disebabkan oleh bakteri yang menumpuk pada plak gigi. Mencuci tangan pakai sabun merupakan tindakan personal hygiene yaitu mencuci tangan dan jari di bawah air mengalir serta mengingat penggunaan sabun agar tangan tetap bersih dan bebas dari kuman. Selain itu, tujuan CTPS adalah untuk mencegah terjadinya berbagai penyakit (M. Wahyono et al. 2021)

Berdasarkan latar belakang tersebut, kami selaku Tim Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) Universitas Widya Nusantara ingin melaksanakan kegiatan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan melaksanakan kegiatan gosok gigi dan cuci tangan yang benar. Manfaat dari kegiatan ini sebagai upaya membiasakan diri untuk hidup sehat mulai dari usia sekolah hingga akan dewasa nanti.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi yang disesuaikan kembali dengan kondisi lingkungan di SDN 5 Bangkir. Penyuluhan di sekolah dasar dilakukan guna memberikan pengetahuan kepada siswa mengenai pola hidup bersih dan sehat, penyediaan alat dan bahan seperti sanitizer dan odol untuk gosok gigi dan disertai dengan mendemonstrasikan cara mencuci tangan yang baik dan benar untuk semua murid. Selain itu, kami juga melakukan sesi tanya jawab setelah memaparkan materi yang telah diberikan. Tugas pendamping yaitu memberikan arahan kepada siswa-siswa tentang tata cara cuci tangan serta gosok gigi yang baik dan benar saat di luar ruangan. Selesai kegiatan ini mahasiswa melakukan kegiatan monitoring untuk mengetahui tingkat keberhasilannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ini merupakan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Tematik Universitas Widya Nusantara, yang dilakukan di SDN 5 Bangkir dan SMP Satap Bulu Minung yang berada di Desa Puse. Kegiatan ini dilakukan 1 kali pada Senin, 25 September 2023.



Gambar 1. Edukasi PHBS di SDN 5 Bangkir

Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan siswa-siswi di SDN 5 Bangkir dan SMP Satap Bulu Minung tentang bahaya yang akan terjadi jika tidak menjaga perilaku hidup bersih dan

sehat sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan untuk siswa-siswi terealisasikan 100% karena sikap dan respon yang di tunjukkan siswa-siswi sangat antusias dan jumlah responden yang didapatkan lebih banyak dari perkiraan yaitu sejumlah 32 siswa-siswi yang ikut dalam kegiatan ini.

SIMPULAN

Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat oleh mahasiswa KKNT kepada siswa-siswi di SDN 5 Bangkir dikarenakan untuk menyadarkan kembali tentang pentingnya menjaga kesehatan dengan cara mencuci tangan dan sikat gigi yang baik dan benar. penyuluhan di dua sekolah ini berjalan dengan baik dan lancar, bahkan seluruh siswa sangat antusias mengikuti apa yang dicontohkan. Adanya penyuluhan ini dapat menambah ilmu pengetahuan siswa-siswa untuk menyempurnakan kembali cuci tangan dan sikat gigi yang sudah biasa mereka lakukan. Serta mampu mengetahui apa saja dampak yang diakibatkan dari cuci tangan dan sikat gigi yang kurang baik. Hasil dari penyuluhan ini yaitu siswa-siswa mampu menerapkan materi yang dipaparkan mahasiswa KKNT di dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku hidup bersih dan sehat ini sangat penting sehingga diharapkan siswasiswa selalu menerapkan perilaku hidup bersih sehat dengan mencuci tangan dan gosok gigi yang baik dan benar. Perilaku ini tidak hanya diterapkan dalam lingkungan sekolah saja, tetapi juga lingkungan rumah.

SARAN

Penelitian selanjutnya diharapkan untuk mengkaji perilaku hidup bersih dan sehat pada guru-guru di sekolah dasar yang akan menjadi role model terhadap siswa-siswi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Widya Nusantara yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- M. Wahyono, Shandy Pieter. P, Angga Indra. K, Eka Kurnia, Bayu Akbar. H, and Ismawandi. B.P. 2021. "Cuci Tangan Pakai Sabun Salah Satu Upaya Cegah Penularan Covid-19 Bagi Guru SMP Negeri 1 Perak Jombang." *Kanigara* 1(1):83–90. doi: 10.36456/kanigara.v1i1.3225.
- Nurmahmudah, Endah, T. Puspitasari, and I. T. Agustin. 2018. "Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah." *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1(2):46–52. doi: 10.35568/abdimas.v1i2.327.
- Riskesdas, 2018. 2018. "Laporan Riskesdas 2018 Nasional." Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan 628.
- Suryani, Linda. 2018. "Gambaran Menyikat Gigi Terhadap Tingkat Kebersihan Gigi Dan Mulut Pada Murid Kelas V Di Min 9 Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh." *BIOTIK: Jurnal Ilmiah Biologi Teknologi Dan Kependidikan* 5(2):149. doi: 10.22373/biotik.v5i2.3024.