

## Penyuluhan Beserta Demo Cuci Tangan Pakai Sabun dan Gosok Gigi Langkah Awal Generasi Sehat

Sheylla Septina Margaretta\*, Oktovina Rizky Indrasari

*SI Keperawatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri*

sheylla.margaretta@iik.ac.id

### ABSTRAK

Lebih dari 5000 anak-anak di seluruh dunia menderita diare meninggal setiap harinya, salah satu penyebabnya adalah pendidikan kesehatan dan motivasi yang kurang. Angka kesakitan, kematian, maupun biaya yang harus ditanggung karena sakit dapat dikurangi dengan melakukan perubahan perilaku sederhana seperti cuci tangan dengan sabun dan gosok gigi dengan benar yang menurut penelitian dapat mengurangi angka kematian yang terkait dengan penyakit diare hingga hampir 50 persen. Berdasarkan wawancara di TK Dharma Wanita Gambyok selama satu bulan terakhir terdapat 7 anak tidak masuk karena diare dan 3 anak tidak masuk sekolah karena masalah pencernaan disertai ISPA. Sehingga perlu dilakukan penyuluhan maupun demo cuci tangan memakai sabun dengan benar dan gosok gigi dengan benar. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah mengupayakan agar anak-anak mampu dan terbiasa mencuci tangan dengan sabun secara benar serta gosok gigi dengan benar sehingga diharapkan dapat merubah perilaku hidup sehat yang penting sekali fungsinya agar bakteri, virus maupun kuman tidak mudah masuk ke dalam tubuh baik melalui sistem pencernaan maupun pernafasan. Metode pengabdian menggunakan penyuluhan dan demo cuci tangan dengan sabun dan gosok gigi dengan benar. Hasil pengabdian adalah 100 % anak-anak di TK Dharma Wanita Desa Gambyok mampu mempraktikkan cuci tangan dengan sabun dan gosok gigi dengan benar.

**Kata Kunci:** PHBS, Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Benar, Gosok Gigi Dengan Benar

### 1. PENDAHULUAN

Diare menjadi penyebab kematian kedua yang paling umum pada anak-anak. Penyakit diare sering sekali dihubungkan dengan dehidrasi air, namun secara akurat harus diperhatikan juga penanganan kotoran BAB maupun BAK karena kuman-kuman penyebab diare berasal dari kotoran-kotoran ini. Penyebab diare berawal dari bakteri yang masuk ke dalam mulut maupun hidung melalui tangan yang kotor karena bersentuhan dengan lingkungan yang kotor maupun yang telah menyentuh tinja, selain itu kondisi gigi dan mulut yang kotor juga dapat memicu penyakit yang berhubungan dengan pencernaan. 44 % mencuci tangan dengan sabun secara benar dapat menurunkan angka penderita diare.

Tidak hanya penyakit diare yang dapat dicegah dengan mencuci tangan, ISPA, pneumonia, infeksi cacing, infeksi mata dan penyakit kulit.

Menurut Riskesdas tahun 2013 di Jawa Timur masih banyak penyakit-penyakit yang ditimbulkan karena cuci tangan dan gosok gigi yang kurang tepat di antaranya diare 48 %, ISPA 28,3 %, Pneumonia 1.8 %. Berdasarkan wawancara di TK Dharma Wanita Gambyok selama satu bulan terakhir terdapat 7 anak tidak masuk karena diare dan 3 anak tidak masuk sekolah karena masalah pencernaan disertai ISPA.

Dari paparan masalah diatas perlu sekali adanya tindakan pencegahan secara dini penyakit-penyakit yang ditimbulkan karena cuci tangan dan

gosok gigi dengan tepat, sehingga perlu diadakannya penyuluhan dan demo mencuci tangan memakai sabun dengan benar dan gosok gigi dengan benar pada anak-anak TK Dharma Wanita Desa Gambyok.

Sasaran kami adalah anak-anak usia sekolah dengan alasan sekitar 50% kapabilitas kecerdasan orang dewasa telah terjadi ketika anak berumur 4 tahun, 80% telah terjadi perkembangan yang pesat tentang jaringan otak ketika anak berumur 8 tahun, sehingga perlu penanaman perilaku sehat sejak dini salah satunya dengan mencuci tangan pakai sabun secara tepat dan gosok gigi dengan benar agar anak dapat mengembangkan keterampilan dan kecerdasan dalam mengatur pola hidup sehat, mengontrol dan mengendalikan gerakan motorik halus dan kasarnya agar dapat menyerap dan memahami materi, serta peka terhadap rangsangan sensorik dengan baik sehingga akan memandirikan dan membiasakan anak untuk hidup sehat serta membentuk anak menjadi manusia yang diinginkan harapan bangsa untuk generasi Indonesia yang lebih sehat.

## **2. METODE PENGABDIAN**

Pengabdian masyarakat dilakukan di TK Dharma Wanita Desa Gambyok Kecamatan Grogol selama 3 hari dari mulai persiapan tanggal 30 Juni 2017 dan acara pada tanggal 1 Agustus 2017 jam 09.00-11.00 WIB, dengan rincian metode pengabdian sebagai berikut:

### **2.1. Metode dan Desain Pengabdian**

Dalam pengabdian ini menggunakan metode ceramah, dalam penyampaian materi menggunakan slide presentasi dengan disertai cerita-cerita pendek dan video tentang cuci tangan pakai

sabun dan gosok gigi dengan benar. Selain itu juga dilakukan demo cuci tangan pakai sabun dan gosok gigi dengan benar. Dalam demo gosok gigi kami membagikan pasta gigi dan sikat ke semua peserta pengabdian masing-masing satu paket, selain itu kami menyediakan air bersih beserta sabun untuk demo cuci tangan.

### **2.2. Pengambilan Sampel**

Pengambilan sampel digunakan dengan menggunakan total sampling dengan total 40 anak dengan desain pengabdian pre-pos desain yaitu memberikan pertanyaan seputar cara cuci tangan dengan sabun dan gosok gigi dengan benar sebelum dan sesudah penyuluhan dan demo, bagi siswa yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar maka diberi hadiah untuk menambah antusias semua peserta pengabdian. Selain itu juga dilakukan observasi setiap siswa saat demo dilakukan dan membenarkan teknik cuci tangan dan gosok gigi jika ada siswa yang salah melakukan teknik cuci tangan dan gosok gigi yang benar, sehingga dapat dipastikan semua siswa mampu melakukan demo dengan benar.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Secara umum kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan baik tanpa hambatan, namun karena target penyuluhan yang dilakukan pada siswa TK usia 5-6 tahun maka tidak dilakukan pre-post tes dengan menggunakan pertanyaan soal berupa tes tulis, untuk melihat pemahaman terhadap materi yang disampaikan, presentator hanya memberikan 5 pertanyaan saja yang

kemudian akan dijawab oleh siswa, bagi siswa yang menjawab dengan benar maka mendapat hadiah.

Saat mendengarkan materi sempat ada kendala dalam memusatkan perhatian siswa, namun dengan adanya cerita-cerita lucu terkait bagaimana kuman bias menyerang tubuh manusia dan bagaimana pahlawan diri dapat menghalangi kuman masuk serta pemutaran video dan musik dalam presentasi materi membuat peserta semangat untuk memperhatikan materi sehingga proses penyampaian materi beserta demo berjalan dengan sangat baik, dalam hal ini kami juga didampingi ibu guru dari peserta didik sehingga memberi respon positif dan dorongan antusias untuk peserta pengabdian.

Saat melakukan demo cuci tangan dan gosok gigi kami membimbing satu persatu siswa sehingga 100 % siswa dapat melakukan cuci tangan dan gosok gigi dengan benar sesuai dengan teori dengan acuan materi cuci tangan dan gosok gigi dari DEPKES dan WHO. Selesai acara kami juga memberikan beberapa poster terkait cuci tangan dan gosok gigi dengan benar yang kami tempel di kelas dan beberapa tempat dekat dengan tempat cuci tangan dan kamar mandi, sehingga diharapkan dapat terus mengingatkan dan memotivasi siswa untuk senantiasa mencuci tangan dan gosok gigi dengan benar.



**Gambar 1.** 7 Langkah Cuci Tangan

Sumber: <https://twitter.com/ibudanaku>



**Gambar 2:** Langkah-langkah Gosok Gigi

Sumber: <https://yusufaibnusina059.wordpress.com/tag/materi-sikat-gigi>

#### 4. **SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI**

Kegiatan pengabdian cuci tangan dan gosok gigi berjalan lancar sesuai dengan rencana yang telah disusun dalam proposal kegiatan, pengabdian ini bermanfaat untuk mencegah terjadinya beberapa penyakit dan sebagai bentuk upaya penggerak tunas bangsa agar terpola dalam perilaku hidup bersih dan sehat khususnya dalam hal ini cuci tangan dan gosok gigi yang telah dilaksanakan sesuai dengan rumusan masalah pengabdian yaitu pengendalian penyakit melalui cuci tangan dan gosok gigi.

Sebaiknya kegiatan ini dilakukan rutin dikelas bisa disisipkan saat sebelum dan sesudah makan bersama saat istirahat maupun selesai olahraga, sehingga siswa menjadi terbiasa dan terpolah hidup bersih dan sehat.

#### 5. **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih disampaikan kepada seluruh mitra yang berperan serta dalam acara ini, semoga kerjasama dapat berlangsung kembali.

#### 6. **Daftar Pustaka**

Pusat Data dan Informasi  
Kementrian Kesehatan RI.  
(Oktober 2014).  
<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-ctps.pdf>  
Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup  
Bersih dan Sehat (PHBS).  
(2011).  
[http://promkes.depkes.go.id/wp-content/uploads/pdf/buku\\_pedoman/pedoman\\_umum\\_PHBS.pdf](http://promkes.depkes.go.id/wp-content/uploads/pdf/buku_pedoman/pedoman_umum_PHBS.pdf)

Nuraeni. (Juli 2012). Hubungan Penerapan PHBS Keluarga Dengan Kejadian Diare Balita di Kelurahan Tawangmas Kota Semarang. Tesis UI

Aldila. (2015). Analisa Faktor Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Dengan Kejadian Penyakit ISPA Berulang Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Pekalongan Selatan Kota Pekalongan. Skripsi UNNES

Notoatmodjo. (2007). Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni, Rineka Cipta, Jakarta.