

PENTINGNYA MENGGOSOK GIGI DAN MENCUCI TANGAN DI SEKOLAH DASAR NEGRI MESJID PRIYAYI

Sulasno¹, Deviyantoro², Denny Kurnia³, Anizir⁴, Wahyuddin⁵, Ahmad Kautsar⁶, Ervan⁷, Viko Safri Gilang⁸, Kauni⁹

¹) Ilmu Hukum, Universitas Serang Raya

^{2,3,4}) Manajemen, Universitas Serang Raya

^{5,6,7}) Teknik Informatika, Universitas Serang Raya

⁸) Teknik Industri, Universitas Serang Raya

⁹) Akuntansi, Universitas Serang Raya

Article history

Received : 5 Agustus 2024

Revised : 20 Agustus 2024

Accepted : 28 Agustus 2024

*Corresponding author

Wahyuddin

Email : wahyu.unsera@gmail.com

Abstraksi

Kesehatan merupakan salah satu unsur dari masyarakat yang sejahtera, ialah tercapainya hak atas hidup sehat bagi seluruh lapisan masyarakat melalui sistem kesehatan yang dapat menjamin terlindungnya masyarakat dari berbagai risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan dan tersedianya pelayanan kesehatan yang bermutu, terjangkau, dan merata. Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang kritis, karena pada usia tersebut seorang anak rentan terhadap masalah kesehatan. Menggosok gigi cara yang paling mudah dan efektif untuk dilakukan dengan baik dan benar agar sisa makan benar benar dapat di hilangkan dari permukaan gigi. Berdasarkan penjelasan tersebut, sangat penting untuk memberikan informasi secara dini dan benar tentang bagaimana cara mencuci tangan dengan sabunserta menggosok gigi dengan baik dan benarsehingga anak anak bisa terhindar dari berbagai penyakit. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini menggunakan penyampaian materi, pembagian sikat gigi dan odol serta demonstrasi cara mencuci tangan dengan sabun serta cara menggosok gigi dengan baik dan benar. Agar penyuluhan menarik kami memberikan hadiah door proze bagi peserta yang dapat mengulang tehnik cara mencuci tangan dengan sabun serta cara menggosok gigi dengan baik dan benar dan dapat menjawab pertanyaan yang diajukan penyuluh. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi cara mencuci tangan dengan sabun serta cara menggosok gigi dengan baik dan benardengan sabun di Sekolah Dasar Negeri Mesjid Priyayi. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini diharapkan agar anak-anak dapat memahami dan mempraktikkan tehnik cara menggosok gigi dengan baik dan benar serta cara mencuci tangan dengan sabun dalam kehidupan sehari hari baik di lingkungan rumah maupun sekolah.

Kata Kunci : Kesehatan, Mencuci Tangan, Menggosok Gigi

Abstract

Health is one of the elements of a prosperous society, namely achieving the right to a healthy life for all levels of society through a health system that can guarantee protection of society from various risks that can affect health and the availability of quality, affordable and equitable health services. School-aged children are a critical age group, because at that age a child is vulnerable to health problems. Brushing your teeth is the easiest and most effective way to do it properly and correctly so that food residue can really be removed from the surface of your teeth. Based on this explanation, it is very important to provide information early and correctly about how to wash hands with soap and brush teeth properly so that children can avoid various diseases. This health education activity uses material delivery, distribution of toothbrushes and toothpaste as well as demonstrations on how to wash hands with soap and how to brush teeth properly and correctly. To make the counseling interesting, we provide door prizes for participants who can repeat the technique of washing hands with soap and brushing teeth properly and correctly and can answer questions asked by the instructor. The results of the activity show that there is an effect of education on how to wash your hands with soap and how to brush your teeth properly and correctly with soap at Priyayi Mosque Elementary School. It is hoped that this community service activity will enable children to understand and practice the techniques of how to brush their teeth properly and correctly and how to wash their hands with soap in their daily lives, both at home and at school.

Keywords : Health, Washing Hands, Brushing Teeth

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu unsur dari masyarakat yang sejahtera, ialah tercapainya hak atas hidup sehat bagi seluruh lapisan masyarakat melalui sistem kesehatan yang dapat menjamin terlindungnya masyarakat dari berbagai risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan dan tersedianya pelayanan kesehatan yang bermutu, terjangkau, dan merata. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Dina, selaku perwakilan pegawai puskesmas, pada tanggal 15 Mei 2024, salah satu upaya untuk menjaga kesehatan dimulai sejak dini seperti sekolah dasar. Pada tingkatan sekolah dasar, sudah sebaiknya mengajarkan kepada siswa untuk mulai menjaga kesehatan, salah satu cara untuk menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat ialah seperti mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar.

Masjid priyayi terletak di kecamatan Kasemen kota Serang dengan luas wilayah 248,22 hektar, terbagi 50% lahan pertanian, 30% pemukiman, dan 20% lahan kosong. Dengan jumlah penduduk 8.251 yang terdiri dari 2.441 kepala keluarga. Terdapat 2.414 anak-anak usia 0-14 tahun, 2.307 remaja usia 15-29 tahun, 3.494 masyarakat berusia 30-74 tahun dan 36 lansia lebih dari 75 tahun. Desa Masjid Priyayi memiliki letak geografis yang berdekatan dengan sungai srewok yang memiliki aliran sungai yang sedang sehingga sering dijadikan tempat untuk mencuci baju dan mandi bagi masyarakat Masjid Priyayi (Indiani, et al, 2022).



Gambar 1. Tim Pengabdian

Cuci tangan dengan menggunakan sabun (CTPS) merupakan salah satu tindakan sanitasi yang melibatkan pembersihan tangan dan jari-jemari menggunakan air dan sabun untuk menjadikannya bersih. Proses CTPS melibatkan penghilangan kotoran dan debu secara mekanis dari kulit kedua belah tangan dengan menggunakan air dan sabun. Ini merupakan cara sederhana, mudah, dan bermanfaat untuk mencegah penyakit-penyakit yang dapat menyebabkan kematian, seperti Diare

dan ISPA pada anak-anak. Selain itu, CTPS juga efektif dalam mencegah penyakit-penyakit seperti Hepatitis, Thypus, dan Flu Burung.

Meskipun penting, masyarakat sering menganggap CTPS tidak penting dan hanya mencucitangan ketika tangan terasa kotor, berminyak, atau berbau tidak sedap. Penelitian yang dilakukan oleh kemitraan pemerintah dan swasta menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat tentang pentingnya CTPS sudah cukup tinggi, namun praktik penerapannya masih rendah dalam kehidupan sehari-hari. Tangan merupakan bagian tubuh yang paling sering terkontaminasi oleh kotoran dan mikroorganisme penyebab penyakit. Ketika kita menyentuh atau berjabat tangan dengan orang lain, bibit penyakit dapat menempel pada kulit tangan kita. Adanya telur cacing, virus, kuman, dan parasit pada tangan dapat tertelan jika kita tidak mencuci tangan sebelum makan atau menyentuh makanan. Hal ini dapat menyebabkan penyebaran penyakit cacing ke dalam tubuh kita. Selain itu, bibit penyakit juga dapat menempel pada tangan setelah menyentuh uang, pegangan pintu kamar mandi, gagang telepon umum, mainan, dan bagian-bagian di tempat umum.

Pentingnya membudayakan cuci tangan pakai sabun secara baik dan benar juga didukung oleh *World Health Organization (WHO)* hal ini dapat terlihat dengan diperingatinya hari cuci tangan pakai sabun sedunia setiap tanggal 15 Oktober. Setiap tahun rata-rata 100 ribu anak meninggal dunia karena Diare. WHO menyatakan cuci tangan memakai sabun dapat mengurangi angka diare hingga 47%. Penyebab utama diare merupakan kurangnya perilaku hidup bersih dan sehat dimasyarakat, salah satunya kurangnya pemahaman mengenai cara mencuci tangan pakai sabun secara baik dan benar menggunakan air bersih yang mengalir.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007, perilaku cuci tangan masyarakat Indonesia masih rendah, dan anak usia sekolah dasar, baru 17% melakukan Cuci Tangan Pakai sabun dan air bersih. Riskesdas 2013 proporsi pada umur ≥ 10 tahun yang melakukan cuci tangan dengan benar 46,7%. Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan Kemenkes RI (2013) menyebutkan hanya 18,5% masyarakat Indonesia yang mencuci tangan dengan sabun di lima waktu penting. *Basic Human Services (BHS)* di Indonesia tahun 2006 menemukan baru 12 % yang melakukan CTPS setelah buang air besar, 14 % sebelum makan, 9% setelah menceboki anak dan 6 % sebelum menyiapkan makanan (Indiani, et al, 2022).

Selain mencuci tangan, anak-anak juga sering melupakan satu hal yang penting ialah menggosok gigi dengan benar. Rongga mulut berfungsi sebagai pintu masuk pertama bagi bakteri dan virus ke dalam tubuh. Mereka dapat memasuki tubuh melalui makanan. Di dalam rongga mulut, terdapat lebih dari 250 jenis bakteri. Beberapa bakteri membantu dalam proses pencernaan awal di rongga mulut, sementara bakteri tertentu, seperti *Streptococcus Mutans*, dapat menyebabkan perkembangan karies gigi. Karies gigi merupakan penyakit gigi yang paling umum terjadi, terutama pada anak-anak. Karies gigi merupakan kerusakan pada jaringan gigi, mulai dari email gigi hingga dentin (tulang gigi). Penyebab karies gigi antara lain bakteri, konsumsi makanan manis, kurangnya kebersihan gigi, dan jarang menyikat gigi dengan baik. Penting untuk menjaga kesehatan gigi dengan melakukan perawatan yang tepat. Jika perawatan gigi tidak dilakukan dengan baik, dapat menyebabkan kerusakan pada gigi (Kasuma et al, 2018).



Gambar 2. Wawancara Tim Pengabdian

Murid-murid di tingkat Sekolah Dasar umumnya berusia antara 6 hingga 12 tahun. Pada rentang usia ini, mereka mengalami fase pertumbuhan gigi campuran, di mana gigi susu mulai tanggal dan gigi permanen mulai tumbuh. Kondisi ini meningkatkan risiko kerusakan gigi karena gigi permanen belum tumbuh secara sempurna. Anak-anak di usia SD cenderung menyukai makanan dan minuman yang dapat menyebabkan kerusakan gigi, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap karies gigi. Jika karies gigi tidak ditangani dengan baik dan berlangsung lama, dapat menyebabkan pencabutan gigi. Hal ini dapat mengganggu fungsi gigi dalam mengunyah makanan, berbicara, dan estetika, serta menimbulkan masalah gigi yang berlanjut hingga dewasa. Gangguan fungsi gigi dalam mengunyah makanan dapat berdampak

pada pertumbuhan anak karena berkurangnya kemampuan mengunyah makanan dengan baik. Rasa sakit pada gigi juga dapat mempengaruhi aktivitas belajar murid karena anak-anak cenderung enggan hadir ke sekolah.

Menggosok gigi dengan menggunakan sikat gigi merupakan bentuk penyingkiran plak secara mekanis. Saat ini telah banyak tersedia sikat gigi dengan berbagai ukuran, bentuk, tekstur, dan desain dengan berbagai derajat kekerasan dari bulu sikat. Salah satu penyebab banyaknya bentuk sikat gigi yang tersedia merupakan adanya variasi waktu menggosok, gerakan menggosok, tekanan, bentuk dan jumlah gigi pada setiap orang. Meskipun begitu, hanya melakukan kegiatan menyikat gigi secara rutin saja belum cukup untuk menjaga kesehatan gigi dan rongga mulut. Umumnya, dokter menyarankan untuk menyikat gigi setelah makan secara langsung untuk mencegah penumpukan sisa makanan dan minuman yang telah dikonsumsi. Selain itu, frekuensi dan durasi menyikat gigi dapat bervariasi untuk setiap individu. Ada yang menyikat gigi selama 1 menit, sementara yang lain mungkin menyikat gigi selama 2,5 menit setiap kali. Penentuan waktu ini disesuaikan dengan kondisi gigi dan rongga mulut masing-masing individu. Oleh karena itu, disarankan untuk melakukan pemeriksaan gigi secara teratur ke dokter setidaknya setiap 6 bulan sekali. Tujuannya merupakan untuk mendeteksi masalah gigi sejak dini yang perlu ditangani.

Sayangnya hal ini seperti masih belum banyak diterapkan oleh siswa di sekolah dasar negeri Mesjid Priyayi, dimana masih kurangnya kesadaran akan mencuci tangan dan menyikat gigi. Masih banyak terjadi pada anak-anak, seperti mencuci tangan hanya menggunakan air atau bahkan terkadang tidak mencuci tangan sama sekali serta tidak memperhatikan teknik mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar. Berdasarkan permasalahan yang kami dapati, kami sebagai tim KKN kelompok 04 Universitas Serang Raya merumuskan kegiatan yang akan mengatasi masalah tersebut sebagai salah satu bentuk dari pengabdian kami ialah melakukan sosialisasi mengenai pentingnya mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran hidup bersih dan sehat siswa di Sekolah Dasar Negeri Mesjid Priyayi, Desa Mesjid Priyayi, kecamatan kasemen Dengan harapan pelaksanaan kegiatan tersebut sehingga siswa mampu meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman mengenai perilaku hidup bersih dan sehat.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang di gunakan dalam program pengabdian masyarakat di Sekolah Dasar Negeri Mesjid Priyayi, Desa Mesjid Priyayi, Kecamatan Kasemen meliputi 3 (tiga) tahapan ialah :

1. Survei

Awal dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini melibatkan tahap survei. Survey dilakukan untuk mengetahui permasalahan yang dialami siswa berkaitan dengan mencuci tangan dan menggosok gigi, survey dilakukan dengan bertanya secara langsung kepada siswa sejauh mana pengetahuan mereka tentang cuci tangan dan menggosok gigi.

2. Sosialisasi

Setelah melakukan survey, tahap sosialisasi dijalankan untuk menginformasikan tujuan, manfaat, serta rencana pelatihan kepada siswa Sekolah Dasar Negeri Mesjid Priyayi. Sosialisasi dilakukan dengan cara presentasi didalam kelas yang dihadiri siswa dan siswi Sekolah Dasar Negeri Mesjid Priyayi. Selain itu, di tahap ini juga dijelaskan mengenai manfaat mencuci tangan dan juga menggosok gigi dengan baik dan benar.

3. Pelatihan praktik

Pelatihan dilakukan dengan cara menampilkan video dan juga mempraktikkan secara

langsung menggunakan alat peraga bersama-sama dengan siswa. Kami juga memberikan kesempatan bagi siswa yang sudah menegrti dan mampu mempraktikkan dengan baik dan benar untuk maju dan mempraktikkannya didepan kelas. Untuk siswa yang belum bisa memprktikkannya dengan baik dan benar kita mengajarnya satu persatu sampai mereka paham dan mampu melakukannya dengan baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di lapangan, masih banyak siswa dari Sekolah Dasar Negeri Mesjid Priyayi yang belum mengetahui dan menerapkan bagaimana cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar. Berdasarkan hasil wawancara, telah terjawab pertanyaan yang menjadi alasan mengapa masih banyak yang belum mengetahui teknik mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar, seperti faktor kemalasan dari siswa dan faktor kesibukan keluarga yang bekerja menjadi alasan mengapa mereka tidak mengetahui teknik cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar, dimana hal tersebut sudah menjadi hal dasar dalam menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh (Indiani, et al, 2022).

Kegiatan sosialisasi ini diawali dengan observasi dan wawancara terhadap siswa di Sekolah dasar Negeri Mesjid Priyayi yang berlokasi di Desa Mesjid Priyayi, Kec. Kasemen, Kab. Serang. Sosialisasi yang dihadiri

oleh 19 orang ini berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini diawali dengan mengarahkan siswa ke kelas lalu memberi pertanyaan kepada siswa apakah ada yang sudah mengetahui cara mencuci tangan dengan benar. Kemudian memperagakan serta menampilkan materi yang telah kami buat menggunakan PowerPoint tentang tahapan-tahapan dalam mencuci tangan. Ini dilakukan karena dapat membuat suasana belajar lebih menarik karena anak dapat membaca secara langsung dan tidak hanya mendengarkan saja apa yang disampaikan.



Gambar 3. Kegiatan Sosialisasi

Setelah itu kami memutar video yang menampilkan bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar, kemudian kami mengajak siswa secara langsung untuk mempraktikkan bersama sama serta menonton video untuk meningkatkan antusias siswa. Adapun langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar ialah pertama basahi tangan dan menggosok sabun di kedua telapak tangan dengan gerakan memutar. Kemudian menggosok kedua punggung tangan secara bergantian, lalu sela-sela jari tangan, dan ujung jari dengan gerakan mengunci. Langkah berikutnya merupakan menggosok dan memutar ibu jari secara bergantian dan terakhir menggosok telapak tangan menggunakan ibu jari dan bilas hingga bersih (Putri et al, 2013).



Gambar 4. Praktik Bersama Siswa

Setelah praktik mencuci tangan, dilanjutkan oleh kegiatan sosialisasi cara menggosok gigi dengan benar. kegiatan menggosok gigi difasilitasi oleh Tim

KKN menggunakan gigi palsu. Kegiatan ini diawali dengan pertanyaan apakah siswa-siswa telah membawa sikat gigi lalu mengajukan pertanyaan kembali apakah sudah ada yang mengetahui cara menggosok dengan benar. Dilanjutkan dengan pemberian edukasi oleh Tim KKN disertakan dengan menampilkan video mengenai tahapan menggosok gigi dengan benar lalu diikuti oleh siswa. Adapun tahapan-tahapan menggosok gigi yang benar sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan Republik Indonesia ialah (Siska, 2020) :

- 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).
- Berkumur-kumur dengan air bersih sebelum menyikat gigi.
- Seluruh permukaan gigi disikat dengan gerakan maju mundur pendek-pendek atau memutar selama ± 2 menit (sedikitnya 8 kali gerakan setiap 3 permukaan gigi).
- Berikan perhatian khusus pada daerah pertemuan antara gigi dan gusi.
- 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.
- Untuk permukaan bagian dalam gigi rahang bawah depan, miringkan sikat gigi. Setelah itu, bersihkan gigi dengan gerakan sikat yang benar.
- Bersihkan permukaan kunyah dari gigi atas dan bawah dengan gerakan-gerakan pendek dan lembut maju mundur berulang-ulang.
- Sikatlah lidah dan langit-langit dengan gerakan maju mundur dan berulang-ulang.
- Janganlah menyikat terlalu keras terutama pada pertemuan gigi dengan gusi, karena akan menyebabkan email gigi rusak dan gigi terasa ngilu.
- Setelah menyikat gigi, berkumurlah 1 kali saja agar sisa fluor masih ada di gigi.
- Sikat gigi dibersihkan dengan air dan disimpan tegak dengan kepala sikat di atas.
- 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 merupakan pagi hari sesudah makan dan malam hari sebelum tidur.

Setelah itu mempraktikkan secara bersama-sama cara menggosok gigi dengan benar sesuai dengan tahapan-tahapan yang telah diedukasikan sebelumnya dan menggunakan alat yang telah disediakan seperti sikat gigi, pasta gigi dan juga gigi palsu edukasi. Hasil dari kegiatan ini setelah kegiatan

sosialisasi ini dilakukan sudah terlihat perbedaan kebiasaan dari siswa di Sekolah dasar Negeri Mesjid Priyayi. Hal ini terlihat ketika siswa sudah lancar dalam mempraktikkan cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar. Lalu siswa juga sudah mengetahui kapan waktu yang tepat untuk melakukan cuci tangan dan menggosok gigi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan sosialisasi yang telah dilakukan, terdapat perubahan kebiasaan cara mencuci tangan dan menggosok gigi dari siswa di Sekolah Dasar Negeri Mesjid Priyayi. Siswa-siswa sudah mulai mengetahui dan mempraktikkan mengenai cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar yang dapat dilihat berdasarkan observasi, dimana hal ini sesuai dengan harapan dari tim KKN.

Untuk meningkatkan kesadaran hidup bersih dan sehat, dibutuhkan kerja sama dan guru dan orang tua agar dapat membimbing, membina dan memotivasi siswa agar lebih memperhatikan dan menyadari bahwa kesehatan dimulai dari kebiasaan hidup sehat yang dilakukan sejak dini seperti pada tingkatan sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Haryanti, D. D., Adhani, R., Aspiyanto, D., Dewi, I, R. 2014. Efektivitas Menggosok Metode Horizontal, Vertical, dan Roll Terhadap Penurunan Plak pada Anak Usia 9-11 Tahun. *Dentino Jurnal Kedokteran Gigi* 2(2) : 150-155.
- Indiani, S.A., Rahmawati, A.P., Anggaraeni, D.S., Fitriyanti, F., & Silvina, R.F. (2022). Edukasi Enam Langkah Mencuci Tangan Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Negeriku*, 2(01), 21–27.
- Kasuma, N., Fitri, H., & Fajrin, F. N. (2018). Serta Pengukuran Pertumbuhan Siswa.
- Putri, N. R., Tandililing, E., & Mursyid, S. (2013). Penerapan Metode Demonstrasi Untuk Meremediasi Miskonsepsi Siswa Pada Materi Hukum Newton di SMP. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 2(2), 1–9.
- Siska Oktaviani, H. (2020). Penyuluhan Cuci Tangan Pada Anak-Anak Warga. *Jurnal Pengabdian Untuk Mu NegeRI*, 4(2), 247–251