

**SOSIALISASI TENTANG PHBS CARA MENGGOSOK GIGI YANG BAIK
DAN BENAR SEJAK DINI**

Amalia Gobel¹⁾ Sucia Pratiwi Tampoy²⁾

^{1,2)}Farmasi, Fstik, ²⁾Universitas Bina Mandiri Gorontalo

Email: ameliagobel.com, suciatampoy@gmail.com

ABSTRACT

Health is one of the important factors in efforts to develop Human Resources (HR), including education. Therefore, it becomes natural for health insurance. Healthy living behavior is one of the important efforts made in creating healthy environmental conditions, especially elementary school children who are still in the growth and development stage. Toothbrush is one of the most effective oral physiotherapy tools. It is widely used for cleaning teeth and mouth. The method used in providing assistance to the community in Salepae Village is the method of lectures, discussions and practices accompanied by games so that the community participating in the community service activities that are held do not feel bored when studying theory. The results of the implementation of community service activities that have been carried out for two months from identifying problems to studying theories have had a positive impact on the community, this can be seen by changing the mindset of the community, and increasing public awareness about the benefits of mosque financial priorities.

Keywords: Clean, Healthy Lifestyle, Brushing Teeth, Knowledge, Children

ABSTRAK

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam upaya pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM), termasuk pendidikan. Oleh karena itu, menjadi hal yang wajar jika penjaminan kesehatan. Perilaku hidup sehat merupakan salah satu upaya yang penting dilakukan dalam menciptakan kondisi lingkungan yang sehat, terutama anak sekolah dasar yang masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan. Sikat gigi merupakan salah satu alat fisioterapi mulut yang digunakan secara luas untuk membersihkan gigi dan mulut. Terdapat berbagai teknik menyikat gigi. Metode yang digunakan dalam memberikan sosialisasi kepada siswa-siswi di Desa Moutong Barat adalah metode ceramah, diskusi serta praktik yang di iringi games agar masyarakat yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat yang di selenggarakan tidak merasa bosan pada saat pengkajian teori. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan selama dua bulan dari identifikasi masalah sampai pengkajian teori membawa dampak positif kepada masyarakat hal ini dapat di lihat dengan adanya perubahan pola pikir masyarakat, dan meningkatnya kesadaran masyarakat tentang manfaat penggunaan obat yang benar.

Kata kunci: Perilaku Hidup Bersih Sehat Gosok Gigi, Pengetahuan, Anak

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Mandiri adalah bagian dari penyelenggaraan Pendidikan dalam bentuk pengalaman ilmu, teknologi, dan seni oleh mahasiswa kepada masyarakat. Kuliah kerja mandiri (KKM) merupakan kegiatan intrakurikuler yang memadukan pelaksanaan Tri Dharma perguruan tinggi dengan metode pemberian pengalaman belajar dan bekerja kepada mahasiswa dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat. Maka dari itu kuliah kerja mandiri menjadi suatu bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang bersifat khusus, hal ini di karenakan di dalam kuliah kerja mandiri kita memadukan darma Pendidikan dan

pengajaran, penelitian serta pengabdian kepada masyarakat yang mana di dalamnya melibatkan sejumlah mahasiswa, staf pengajar serta masyarakat.

Indonesia merupakan negara pada posisi ke-3 dengan keadaan kebersihan lingkungan atau sanitasi terburuk di dunia. Data dari *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa kurang lebih 2,2 juta orang meninggal setiap tahunnya disebabkan oleh sanitasi dan hygiene yang buruk[1]-[2]. Kesehatan merupakan faktor yang paling berpengaruh untuk mewujudkan kehidupan yang produktif. Selain itu untuk mencapai kehidupan yang sejahtera dan Bahagia dibutuhkan syarat mutlak yaitu sehat lahir batin. Sehingga tidak salah jika Kesehatan merupakan hak asasi setiap manusia yang harus selalu dijaga dan ditingkatkan kualitasnya secara terus-menerus[3].

Menteri Kesehatan Republik Indonesia telah membuat Pedoman Pembinaan Perilaku bersih dan sehat Permenkes No.2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur upaya peningkatan PHBS diseluruh Indonesia dengan mengacu kepada pola manajemen PHBS, mulai dari tahap pengkajian, perencanaan, dan pelaksanaan serta pemantauan dan penilaian.[2] Upaya tersebut dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan, dan melindungi kesehatannya sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya[4].

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.2269/ Menkes/ Per/X/2011 mengatur tentang pedoman penyelenggaraan perilaku hidup bersih dan sehat di berbagai tatanan kehidupan bermasyarakat, termasuk di dalamnya lingkungan sekolah. Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah adalah serangkaian perilaku yang dipraktikan oleh peserta didik, guru dan warga sekolah atas dasar kesadaran sehingga secara mandiri mampu mencegah munculnya penyakit, 2 meningkatkan kesehatannya serta aktif mengambil peran dalam mewujudkan lingkungan yang bersih dan sehat. Hasil evaluasi promosi kesehatan tahun 2018 menyatakan bahwa pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah belum optimal terutama pada jenjang sekolah SD dan SMP[5].

Kesehatan menurut WHO adalah keadaan sejahtera fisik, mental, dan social yang utuh dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan kehidupan seorang individu. Dalam Indeks pembangunan manusia atau IPM derajat Kesehatan adalah satu hal dari banyaknya unsur penting untuk diperhitungkan di bangsa Indonesia. Salah satu Upaya yang bersih dan sehat dalam rangka menjaga, memelihara, maupun meningkatkan Kesehatan adalah dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat atau yang sering dikenal dengan istilah PHBS[6].

Kesehatan mulut menurut WHO merupakan hal penting untuk kesehatan secara umum dan kualitas hidup. Kesehatan mulut berarti terbebas kanker tenggorokan, infeksi dan luka pada mulut, penyakit gusi, kerusakan gigi, kehilangan gigi, dan penyakit lainnya, sehingga terjadi gangguan yang membatasi dalam menggigit, mengunyah, tersenyum, berbicara, dan kesejahteraan psikososial. Kesehatan gigi dan mulut menjadi suatu masalah kesehatan yang memerlukan penanganan segera karena berdampak pada kondisi tubuh. Menurut hasil Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa proporsi terbesar masalah gigi di Indonesia adalah gigi rusak / berlubang / sakit (45,3%). Jika berdasarkan kelompok umur, proporsi masalah gigi yang rusak, berlubang, ataupun sakit pada kelompok umur

5-9 tahun adalah 54%, kelompok umur 10-14 tahun adalah 41,4%. Begitupula dengan kondisi karies nasional dimana kelompok umur 5-9 tahun prevalensi kariesnya adalah 92,6% dan kelompok umur 10-14 tahun prevalensi kariesnya adalah 73,4%[7].

Kebersihan diri diawali dari kegiatan rutin sehari-hari misalnya mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar. salah satu perilaku hidup bersih dan sehat adalah mencuci tangan dengan bersih menggunakan sabun setelah buang air besar dan sebelum makan. Peningkatan kebersihan perorangan adalah salah satu kegiatan pencegahan dari berbagai penyakit diantaranya adalah cacingan[8].

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan paradigma sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat yang berorientasi sehat, bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Selain itu juga program 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, dan perilaku sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui pendekatan pimpinan (advocacy), bina suasana (social support), dan pemberdayaan masyarakat (empowerment). Dengan demikian masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri[2].

Pembangunan kesehatan bertujuan meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya. Masyarakat diharapkan mampu berperan sebagai pelaku pembangunan kesehatan dalam menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Harapan tersebut dapat terwujud apabila masyarakat diberdayakan sepenuhnya dengan sumber daya dimilikinya untuk dapat menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja. PHBS yang harus dilakukan oleh setiap individu/keluarga/kelompok sangat banyak, dimulai dari bangun tidur sampai dengan tidur kembali. PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/keluarga/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat[9].

dalam penelitiannya menjelaskan bahwa penyakit cacingan adalah penyakit yang ditularkan dari makan dan minum atau melalui kulit dengan media perantara adalah tanah. Berdasarkan survey Morbiditas Kecacingan 2005 penyakit cacingan lebih banyak ditemukan pada anak sekolah dasar yaitu sekitar 40-60%. Masalah cacingan masih menjadi masalah besar bagi anak karena cacingan akan mempengaruhi konsentrasi anak khususnya dalam kegiatan pembelajaran[9]

Kesehatan mulut menurut WHO merupakan hal penting untuk kesehatan secara umum dan kualitas hidup. Kesehatan mulut berarti bebas kanker tenggorokan, infeksi dan luka pada mulut, penyakit gusi, kerusakan gigi, kehilangan gigi, dan penyakit lainnya, sehingga terjadi gangguan yang membatasi dalam menggigit, mengunyah, tersenyum, berbicara, dan kesejahteraan psikososial. Kesehatan gigi dan mulut menjadi suatu

Submit: Feb. 28th, 2025

Accepted: Maret 21th, 2025

Published: April 29th, 2025

Journal of Hulanthalo Service Society (JHSS) E-ISSN: 2964-925

masalah kesehatan yang memerlukan penanganan segera karena berdampak pada kondisi tubuh. Menurut hasil Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa proporsi terbesar masalah gigi di Indonesia adalah gigi rusak / berlubang / sakit (45,3%). Jika berdasarkan kelompok umur, proporsi masalah gigi yang rusak, berlubang, ataupun sakit pada kelompok umur 5-9 tahun adalah 54%, kelompok umur 10-14 tahun adalah 41,4%. Begitupula dengan kondisi karies nasional dimana kelompok umur 5-9 tahun prevalensi kariesnya adalah 92,6% dan kelompok umur 10-14 tahun prevalensi kariesnya adalah 73,4%.

Menjaga kesehatan sangatlah penting apalagi disaat pandemi seperti ini terutama pada anak-anak karena anak-anak rawan untuk terkena penyakit karena daya tahan tubuhnya belum sekuat orang dewasa. Selain itu anakanak biasanya sering memasukkan tangan kedalam mulut mereka, atau memakan makanan setelah merka bermain tanpa memperhatikan tangan mereka bersih atau kotor, dan hal tersebut dapat menjadi berbahaya jika anak-anak tidak diajarkan dan dibiasakan untuk hidup bersih[10]

Gaya hidup bersih dan sehat sebaiknya ditanamkan dalam diri anak sejak dini sehingga mereka tumbuh dengan kebiasaan yang menunjang hidup bersih dan sehat. Gaya hidup bersih dan sehat dapat kita mulai dari hal-hal yang sederhana sehingga akan tumbuh menjadi kebiasaan. Selain cara mencuci tangan yang baik dan benar kebiasaan rutin sehari-hari anak yang perlu diperhatikan oleh orang tua adalah cara menggosok gigi yang baik dan benar. Menggosok gigi tanpa memperhatikan teknik yang baik dan benar akan menimbulkan masalah pada gigi dan mulut. Pada gigi akan terbentuk penimbunan flek yang akan menimbulkan kerusakan pada gigi yang disebabkan oleh bakteri yang menumpuk pada plek gigi[11].

Jumlah anak usia sekolah di Indonesia mencapai 30 persen dari total penduduk Indonesia dan usia sekolah merupakan masa keemasan dalam menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga penting untuk terus mensosialisasikan Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di lingkungan sekolah terutama di sekolah dasar. Ada beberapa indikator perilaku hidup bersih dan sehat di Sekolah, diantaranya: mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan menggunakan sabun, jajan di warung atau kantin sekolah yang sehat, membuang sampah pada tempatnya, rajin menggosok gigi, memelihara rambut agar bersih dan rapi, memakai pakaian yang bersih dan rapi, memelihara kuku agar selalu bersih dan pendek, memakai sepatu bersih dan rapi, mengikuti kegiatan olahraga di Sekolah, memberantas jentik nyamuk, menggunakan jamban yang bersih dan tidak berbau, dan menghindari perilaku merokok[12].

Anak usia sekolah sering terserang berbagai penyakit yang ternyata umumnya berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Seperti penyakit infeksi parasit cacing menjadi permasalahan kesehatan karena kebiasaan yang kurang bersih dan sehat yang pada anak. Masyarakat secara umum menganggap mencuci tangan menggunakan sabun adalah hal yang sepele, namun banyak penelitian telah membuktikan pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun untuk mencegah terjadinya penyakit. memaparkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku mencuci tangan dengan insiden diare pada anak usia sekolah dasar. menunjukkan bahwa mencuci tangan menggunakan sabun lebih efektif dalam menghilangkan kuman dibanding dengan yang hanya menggunakan air saja. Kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun mampu mencegah kejadian diare hingga

50 % dan ISPA hingga 45% menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat tinggi tentang mencuci tangan menggunakan sabun, namun dalam praktiknya masih rendah.

Sosialisasi PHBS dan edukasi cara menyikat gigi ini ditujukan sebagai upaya peningkatan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Sosialisasi ini juga didasari oleh kekhawatiran dikarenakan pada usia ini, anak seringkali mengonsumsi makanan manis dan lupa untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Hal ini dapat menyebabkan berbagai macam penyakit diantaranya gigi berlubang, bau mulut, sariawan, hingga karies gigi. Sosialisasi ini merupakan hal yang penting untuk membantu menanamkan pengetahuan dan informasi terkait edukasi dasar kesehatan kepada anak usia dini, dimana anak usia dini merupakan masa-masa penting dalam pertumbuhan dan kesehatan. Di masa emas tersebut, kesehatan dan pengetahuan yang memadai akan membawa individu ke kehidupan yang lebih baik dibandingkan anak se-usianya yang tidak mendapatkan pengetahuan atau pun menjaga kesehatannya. Penanaman materi dan informasi ini diharapkan akan diingat dan diaplikasikan secara bertahap[12].

METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilaksanakan pada kegiatan ini adalah sosialisasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan pendampingan tentang cara menggosok gigi yang baik dan benar. Peserta dalam kegiatan ini merupakan siswa-siswi SD dengan jumlah kurang lebih 20 siswa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri atas beberapa tahapan, antara lain :

a. Tahap pra kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan survei lokasi, perencanaan dan persiapan, hingga pelaksanaan program kerja. Dalam tahapan pertama, dilakukan survei lokasi mulai dari satu pekan sebelum acara dilangsungkan, pengabdian terjun langsung untuk menetapkan sasaran dilangsungkannya program kerja. Setelah itu mahasiswa membuat surat izin kepada kepala desa, sekretaris desa, dan juga kepala sekolah dari instansi Pendidikan yang dituju terkait kegiatan sosialisasi ini. Selanjutnya, mahasiswa mempersiapkan materi dan media serta tempat yang akan digunakan dalam pelaksanaan sosialisasi ini.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan “Sosialisasi Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ” ini dilakukan beberapa prosedur, diantaranya: pertama yaitu kuis, kuis dilakukan diawal guna mengetahui sejauh mana pengetahuan partisipan mengenai PHBS. Kemudian dilanjutkan penyampaian materi, materi disampaikan dengan menggunakan LCD dan disampaikan dengan cara yang menarik. Selanjutnya dilakukan permainan, permainan diberikan ditengah-tengah penyampaian materi disesuaikan dengan materi yang disampaikan, seperti mengajak anak-anak bernyanyi bersama, seperti lagu mencuci tangan bersama dan membuang sampah pada tempatnya. Terakhir yaitu evaluasi, evaluasi berupa pemberian kuis dengan pemberian hadiah kepada peserta yang antusias dalam menjawab pertanyaan dan mampu menjawab dengan benar. Dari kegiatan tersebut akan

dapat diketahui peningkatan pengetahuan partisipan dalam memahami materi yang telah disampaikan

c. Tahap Pasca kegiatan

Pada tahapan ini, para peserta melakukan praktek secara langsung cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar sebagai bentuk implementasi dari sosialisasi yang telah dilakukan sebelumnya.

kegiatan yang kami laksanakan berbentuk penyuluhan dan pendampingan dengan metode ceramah, diskusi interaktif, serta praktek. Yaitu dengan mengusung tema Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu menggosok gigi dengan baik dan benar. Dalam pelaksanaan program PHBS ini, kami menargetkan peserta kegiatan yang merupakan anak-anak usia kisaran 6 - 12 tahun yang tinggal di Desa Moutong barat, Kecamatan Moutong, Kabupaten Parigi-Moutong. Program ini berisikan tentang sosialisasi dan penyuluhan mengenai tentang PHBS cara menggosok gigi yang baik dan benar sejak dini. Dalam kegiatan sosialisasi penyuluhan ini kami menjelaskan kepada anak – anak mengenai pentingnya dan manfaat dari menggosok gigi yang baik dan benar melalui media poster serta bahaya apa saja apabila tidak menggosok gigi baik itu pada saat sedang sebelum tidur dan sesudah makan kemudian kami melakukan praktek cara menggosok gigi yang baik dan benar dengan gerakan 6 langkah sesuai dengan pedoman WHO. Pada usia tersebut banyak anak – anak yang kurang memperhatikan serta tidak tahu mengenai bahaya apabila tidak menggosok gigi sehingga kami menjelaskan manfaat menggosok gigi dengan sehari 3 kali serta praktek tata cara gosok gigi yang baik dan benar setelah kami berikan pemaparan materi. Selanjutnya, Sebelum menggosok gigi yang baik dan benar, kami membagikan poster kepada anak - anak yang berisikan informasi mengenai pengertian, bahaya serta manfaat dari kedua program tersebut. Sehingga pada saat kami menjelaskan program menggosok gigi yang baik dan benar, anak – anak sudah mempunyai sedikit penjelasan melalui poster tersebut mengenai pentingnya PHBS.

HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Rangkaian acara pertama yaitu di mulai dengan melakukan pemberian materi kepada anak – anak SDN 03 Moutong barat tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Media yang kami gunakan pada saat penyuluhan berupa poster yang berisikan mengenai pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun serta menggosok gigi yang baik dan benar, kemudian materi yang kami berikan kepada anak – anak berupa pengertian, manfaat serta bahaya mengenai kedua program tersebut serta kami juga melakukan sesi diskusi atau tanya jawab kepada anak – anak yang masih belum mengerti mengenai pentingnya PHBS baik itu mengenai mencuci tangan menggunakan sabun atau menggosok gigi yang baik dan benar yang sudah kami berikan pemaparan. Kegiatan penyuluhan PHBS ini berlangsung selama 30 menit.



Gambar 1. Penyuluhan PHBS

Setelah kami berikan pemaparan materi, selanjutnya anak – anak langsung kami praktekan mengenai cara mencuci tangan menggunakan sabun sesuai dengan pedoman WHO yaitu dengan gerakan 6 langkah mencuci tangan serta menggosok gigi yang baik dan benar. Setelah kami praktekan tata cara tersebut, selanjutnya anak – anak secara bergantian mempraktekan cara mencuci tangan menggunakan sabun dengan yang sudah kami ajarkan sebelumnya. Kemudian di lanjut dengan mempraktekan menggosok gigi yang sebelumnya sudah kami bagikan tiap anak sikat gigi serta sudah kami sediakan untuk pasta giginya. Setiap anak secara aktif bergantian melakukan praktek tersebut kemudian pada kegiatan praktek ini berlangsung dilakukan selama kurang lebih 20 menit.



Gambar 2. Praktek Menggosok Gigi

Kegiatan ini berlangsung selama kurang lebih satu setengah jam, dikarenakan kami menseterilkan lokasi titik kumpul kegiatan dan pemukiman warga sebanyak tiga puluh tujuh rumah yang jaraknya saling berdekatan antara satu rumah dengan yang lainnya.

Sebelum kegiatan penyuluhan PHBS berlangsung, anak – anak sudah kami bagikan poster mengenai mencuci tangan dan menggosok gigi sehingga di harapkan pada saat kami memberikan materi anak – anak sudah memiliki gambaran atau sedikit pemahaman melalui poster mengenai kedua kegiatan tersebut serta pada saat sesi diskusi atau tanya jawab, anak – anak juga dapat memahami pertanyaan dari kami dan dapat menjawab dengan baik dan benar karena sudah mendapatkan informasi dari kedua poster tersebut

Kebersihan diri adalah upaya individu dalam memelihara kebersihan diri yang meliputi kebersihan rambut, gigi dan mulut, mata, telinga, kuku, kulit, dan kebersihan dalam berpakaian dalam meningkatkan kesehatan yang optimal Memelihara kebersihan diri berarti tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan diri seseorang

untuk kesejahteraan fisik dan psikisnya. Seseorang dikatakan memiliki personal hygiene baik apabila, orang tersebut dapat menjaga kebersihan tubuhnya yang meliputi kebersihan kulit, kuku, rambut, mulut dan gigi, kebersihan dan kerapian pakaiannya, kebersihan mata hidung dan telinga serta kebersihan alat kelaminnya. Masalah kesehatan umum yang terjadi pada anak usia sekolah biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan seperti gosok gigi yang baik dan benar. Banyak anak usia sekolah yang menderita gigi berlubang akibat mengkonsumsi jajanan yang banyak mengandung gula. Akibatnya gigi mereka mudah rusak dan berlubang. Masalah-masalah tersebut timbul karena kurangnya pengetahuan serta kesadaran akan pentingnya kesehatan terutama kebiasaan menggosok gigi dengan benar.

Gosok gigi merupakan salah satu solusi yang murah dan efektif dalam pencegahan penyakit. Namun hingga saat ini kebiasaan tersebut sering kali dianggap remeh. Penyakit–penyakit yang timbul tersebut akan mempengaruhi tumbuh kembang anak sehingga mengakibatkan proses belajar mengajar terganggu. Penyuluhan Hidup Bersih dan Sehat bertujuan agar siswa mampu memahami pentingnya hidup bersih dan sehat yang meliputi; (1) Mengetahui cara gosok gigi yang baik dan benar; (2) Mengetahui manfaat gosok gigi yang baik dan benar; dan (3) Demonstrasi gosok gigi yang baik dan benar

Kegiatan sosialisasi Gerakan perilaku hidup bersih dan sehat dengan tema “Mewujudkan Perilaku Hidup bersih dan sehat di Sekolah” dilaksanakan pada tanggal 18 juli 2023 di SDN 3 Moutong Barat. Peserta Berjumlah kurang lebih 20 peserta didik, peserta mengikuti kegiatan ini dengan antusias. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai Upaya mewujudkan Perilaku Hidup Bersih dan sehat pada anak usia sekolah dasar guna meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kebiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat. Melalui kegiatan ini diharapkan seluruh warga sekolah dapat berperan aktif dalam mewujudkan kebersihan dan Kesehatan di lingkungan sekolah.

Kegiatan ini dimulai pukul delapan pagi yang dihadiri oleh siswa siswi. Kegiatan dibuka dengan doa bersama yang dipimpin oleh MC kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi yang pertama yaitu mengenai cara menyikat gigi yang baik dan benar. Pada materi ini, dijelaskan pentingnya cara menyikat gigi dengan benar pada anak usia sekolah dasar guna menjaga kesehatan mulut dan gigi. Siswa-siswi kemudian diajarkan cara menyikat gigi dengan menggunakan media visual yang telah disediakan sehingga mempermudah pemberian materi. Materi berikutnya dilanjutkan dengan menjelaskan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS): Pentingnya Mencuci Tangan. Materi disampaikan dengan pemberian informasi mengenai sebab-akibat tidak mencuci tangan. Kemudian dilanjutkan dengan peragaan cuci tangan enam langkah yang disertai dengan lagu untuk mempermudah pembelajaran. Berikut lagu yang digunakan dalam sosialisasi mengenai PHBS ini:

“Ayo, cuci tangan Jangan lupa sabunnya Di air mengalir, ke seluruh bagian Mulai dari depan, hingga ke belakang Sela-sela jari, buku-buku jari Kuku-kuku jari, jempol, pergelangan Ayo semua lakukan sekali lagi”

Materi sosialisasi meliputi pengertian Gerakan perilaku hidup bersih dan sehat, Gerakan perilaku hidup bersih dan sehat adalah kebiasaan seseorang untuk mencegah

penyakit dan menjaga lingkungan agar selalu bersih dan sehat. Gerakan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah merupakan Upaya untuk memperdaya seluruh siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu memperhatikan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah.

Gerakan perilaku hidup bersih perlu di lingkungan sekolah agar seluruh warga sekolah dan lingkungan di sekolah terlindungi dari segala ancaman penyakit, dan menjadi sekolah yang bersih, sehat, dan nyaman bagi seluruh warga sekolah.

Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di lingkungan sekolah, meliputi:

1. Mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan menggunakan sabun

Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan dengan air bersih yang mengalir. Mencuci tangan pakai sabun dapat membersihkan kotoran dan kuman, mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir akan membuang kotoran dan kuman yang melekat pada tangan. Waktu yang tepat melakukan CPTS diantaranya sebelum dan sesudah makan, setelah bermain dan berolahraga, setelah buang air kecil dan besar, setelah buang sampah, setelah menyentuh hewan. Praktik mencuci tangan dengan sabun yang benar, sebagai berikut : Awali dengan membasahi kedua tangan menggunakan air mengalir. Pertama, beri sabun secukupnya. Kedua, gosok kedua tangan dan punggung tangan. Ketiga, gosok sela-sela jari kedua tangan. Keempat, gosok kedua telapak dengan jari-jari rapat. Kelima, jari-jari tangan dirapatkan sambil digosok ke telapak tangan. Tangan kiri ke kanan, dan sebaliknya. Keenam, gosok ibu jari secara berputar dalam genggam tangan kanan, lakukan pada tangan sebaliknya. Ketujuh, gosokkan kuku jari kanan memutar ke telapak tangan kiri dan lakukan sebaliknya. Kedelapan, basuh dengan air. Kesembilan, keringkan tangan dengan handuk yang bersih. Kesepuluh, matikan kran air dengan handuk dan tangan menjadi bersih terlihat pada gambar kesebelas.

2. Jajan di warung atau kantin sekolah yang sehat

Jajanan yang sehat untuk anak sekolah harus terbebas dari 3P (Pemanis buatan, Pewarna dan pengawet). Bahan yang terkandung dalam makanan harus aman dan halal dikonsumsi.

3. Membuang Sampah Pada Tempatnya Sampah adalah sumber penyakit,

banyak penyakit yang ditimbulkan dari sampah. Contohnya penyakit muntaber, demam berdarah, sesak nafas ataupun penyakit lainnya yang berhubungan dari dampak yang diakibatkan bau busuk sampah. Maka membuang sampah pada tempatnya harus selalu dibiasakan

4. Rajin menggosok gigi

Cara menggosok gigi yang benar sebagai berikut :

- a. Letakkan bulu sikat gigi dengan posisi membentuk sudut 45 derajat pada permukaan gigi dekat tepi gusi. Mulailah menyikat gigi geraham atas atau gigi belakang di salah satu sisi mulut. Sikat dengan gerakan melingkar dari atas ke bawah sekitar 20 detik untuk setiap bagian.
- b. Sikat setiap bagian gigi dari bagian gigi yang biasa dipakai untuk mengunyah, gigi yang dekat dengan pipi dan lidah sehingga plak atau sisa makanan yang menempel di gigi bisa hilang.

- c. Untuk membersihkan permukaan dalam gigi depan, pastikan sikat gigi dalam posisi vertikal, lalu sikat dengan gerakan melingkar dari tepi gusi sampai atas gigi. Lakukan gerakan ini berulang sebanyak 2-3 kali
- d. Ubah pola menyikat gigi jika diperlukan. Agar tidak ada bagian gigi lain terabaikan.
- e. Jika menyikat gigi dimulai dari bagian geraham atas, maka sikatan akhir pada gigi geraham bawah. Durasi menyikat gigi seluruh bagian sekitar 2-3 menit dan setelah itu berkumur hingga gigi bersih.
- f. Jangan menyikat gigi terlalu memberi tekanan pada gigi karena ini akan menyakitkan gigi dan gusi karena dapat menyebabkan permukaan luar gigi (enamel) terkikis dan ini adalah asal mula dari gigi sensitif.
- g. Menyikat gigi dengan gerakan lurus dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan permanen pada gusi.

5. Memelihara Rambut Agar Bersih Dan Rapi

Mencuci rambut secara teratur dan menyisirnya, sehingga terlihat rapi. Rambut yang bersih adalah tidak berbau, tidak kusam, dan tidak berketu.

Cara-cara merawat rambut adalah seperti berikut :

- a. Cuci rambut sekurang-kurangnya 3 kali seminggu atau sesuai kebutuhan
- b. Mencuci rambut dengan memakai sampo yang cocok.
- c. Pangkas rambut agar terlihat rapi.
- d. Gunakan sisir yang bergigi besar untuk merapikan rambut keriting.
- e. Jangan gunakan sisir bergigi tajam karena bisa melukai kulit kepala.
- f. Pijat-pijat kulit kepala pada saat mencuci rambut untuk merangsang pertumbuhan rambut.
- g. Pada jenis rambut ikal dan keriting, sisir rambut mulai dari bagian ujung hingga kepangkal dengan pelan dan hati-hati.

6. Memakai Pakaian bersih dan rapi

Memakai pakaian yang bersih, tidak berbau, dan rapi. Pakaian yang bersih dan rapi adalah pakaian yang sudah dicuci dan di rapikan dengan setrika.

7. Memelihara Kuku Agar Selalu Bersih Dan Pendek

Rajin memotong kuku yang panjang hingga terlihat rapi, manfaatnya dapat menghindari penumpukan kuman pada di sela-sela atau didalam kuku.

8. Memakai sepatu bersih dan rapi

Memakai sepatu yang bersih dan tidak kotor dapat menghindari dari adanya bau kaki. Jika memakai sepatu kotor bisa jadi kuman yang ada di sepatu akan menempel pada jari-jari di kaki kita

9. Mengikuti kegiatan olahraga di sekolah

Manfaat olahraga bagi anak-anak dapat meningkatkan kapasitas jantung, paru-paru, dan juga otot. Sehingga menjadi sehat dan bugar dan bahkan dapat meningkatkan kecerdasan.

10. Memberantas jentik nyamuk

Jentik nyamuk merupakan cikal bakal nyamuk, jentik nyamuk harus segera diberantas supaya tidak banyak nyamuk di lingkungan. Nyamuk merupakan salah

satu pembawa bakteri dan virus penyebab penyakit sehingga pemberantasan jentik nyamuk bertujuan menekan laju pertumbuhan nyamuk guna mencegah dari penyakit yang diakibatkan oleh gigitan nyamuk.

Kegiatan memberantas jentik nyamuk dikenal dengan 3M, yaitu: a. Menguras dan menyikat dinding tempat penampungan air seperti bak mandi / WC, drum, penampungan air AC, Kulkas dll seminggu sekali. b. Menutup rapat-rapat tempat penampungan air seperti gentong air / tempayan, tempat air suci, dll. c. Mengubur atau menyingkirkan barang-barang bekas yang dapat menampung air hujan seperti kaleng bekas, ban bekas, botol bekas, dll.

Selain 3M, cara pengendalian nyamuk juga dapat dilakukan dengan memiliki bak penampungan air sesuai persyaratan kesehatan dan warga sekolah harus menggunakan bak penampungan air yang bebas dari jentik nyamuk.

11. Menggunakan jamban yang bersih dan tidak berbau

Menggunakan jamban yang bersih pada saat membuang air kecil atau besar, selalu menyiram sampai bersih setelah menggunakannya sehingga dapat mewujudkan lingkungan sekolah yang selalu bersih, sehat, dan tidak berbau.

12. Tidak merokok

Dampak dari merokok bagi anak, yaitu :

- a. Menyebabkan berbagai penyakit seperti : kanker rongga mulut, kanker paru-paru, sesak nafas, serangan jantung, ginjal dan lain-lain.
- b. Mengakibatkan efek kecanduan.
- c. Dapat mengganggu konsentrasi pada saat belajar.

SIMPULAN

Penyuluhan PHBS dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa siswi untuk meningkatkan derajat kesehatannya. Oleh karena itu, sekolah merupakan tempat yang efektif untuk mewujudkan pendidikan kesehatan untuk menanamkan nilai-nilai PHBS salah satunya dengan pemberian penyuluhan tentang kesehatan gigi dan cara gosok gigi yang baik dan benar sehingga berpotensi sebagai change agent untuk mempromosikan PHBS baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Moutong barat, Kecamatan Moutong, Kabupaten Parigi moutong, Provinsi Sulawesi tengah yang dilakukan tidak terlepas dari partisipasi semua pihak sehingga ucapan terima kasih disampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Bina Mandiri Gorontalo yang telah memberikan pendanaan sehingga program pengabdian kepada masyarakat Tahun 2023 ini dapat dilaksanakan dengan baik.
2. Terima kasih kepada pihak LP2M Universitas bina mandiri gorontalo yang telah bersedia mengkoordinir dan memfasilitasi kegiatan kuliah kerja mandiri (KKM) Tahun 2023 di Desa barat, Kecamatan Moutong, Kabupaten Parigi Moutong, Provinsi Sulawesi tengah.

3. Ucapan terima kasih pula kami sampaikan kepada Pemerintah Kec. Moutong khususnya Pemerintah Desa Labuan yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat berbagi pengetahuan dan melakukan kegiatan pendampingan kepada kader kesehatan selama 3 hari di Desa barat, Kec. Moutong, Kab. Parigi Moutong.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] C. Amelia and R. Roslan, "Analisis Implementasi Higiene dan Sanitasi di Pasar Kemiri Muka Kota Depok," *J. Kesehat. Lingkung.*, vol. 11, no. 2, pp. 99–102, 2021, doi: 10.47718/jkl.v10i2.1172.
- [2] T. S. M. Mohamad Faraliansyah, "Pendidikan Dan Edukasi PHBS Di Sekolah Dasar Inpres," *J. Hulanthalo Serv. Soc.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–7, 2022, [Online]. Available: <https://journals.ubmg.ac.id/index.php/JHSS/>
- [3] N. Afni, L. Tri, and S. Maulana, "APPLICATION OF EXCIPIENT CO-PROCESSING TECHNOLOGY FOR SAMBILOTO EXTRACT TABLETS," pp. 67–76, 2025.
- [4] L. Yusanti, K. Dewiani, and Y. Purnama, "Pendidikan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Tentang Cuci Tangan yang Benar di SD Negeri 24 Kota Bengkulu," *Logista-Jurnal Ilm. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 2, pp. 384–389, 2020.
- [5] W. Izzati and D. Olivya, "Hubungan Sikap dan Motivasi dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Keluarga."
- [6] P. S. K. L. P. K. T. Karang, "Evaluasi Pelaksanaan Program Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Sekolah pada Siswa Sekolah Dasar Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020," 2021.
- [7] N. Widayati, "Faktor yang Berhubungan dengan Karies Gigi pada Anak Usia 4–6 Tahun."
- [8] Aminullah, "Penyuluhan Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa di SDN 183 Rabu dan SDN 196 Kasisi Desa Tallunggura Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang."
- [9] R. Saleh, K. Risman, S. M. Susanti, A. Kurniati, L. Lamadi, and E. Maryani, "Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini di TK Dana," *SWARNA J. Pengabd. Kpd. Masy.*, 2022.
- [10] D. H. Putra, "Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ," [Online]. Available: <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnas>
- [11] H. I. Safitri and H. Harun, "Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19," *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 5, no. 1, p. 385, 2020, doi: 10.31004/obsesi.v5i1.542.
- [12] O. A. Allo, C. Bannepadang, and J. Silamba, "Pengaruh Penyuluhan Melalui Media Audio Visual terhadap Kemampuan Cuci Tangan Pakai Sabun pada Siswa Kelas IV SDN 1 Bangkelekila Kabupaten Toraja Utara," *LPPM J. Ilm. Kesehat. Promot.*, 2021.