

**PENYULUHAN TENTANG CARA MENCUCI TANGAN DAN MENGGOSOK
GIGI DENGAN BENAR DI SDN 2 SA'DAN LEMBANG SA'DAN TIROALLO
KABUPATEN TORAJA UTARA TAHUN 2025**

Nirta Aprila Paembonan^{*}, Mariana Tallo Paembonan², Romi Sangisi³

Institut Toraja Raya Indonesia

nirtaaprila3@gmail.com^{*}

Abstrak (Indonesia)

Pemeliharaan kesehatan dapat dimulai dari kesadaran individu yang sebaiknya sudah mulai diterapkan sejak usia dini karena anak rentan terhadap masalah kesehatan yang berhubungan dengan penerapan *personal hygiene* seperti cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar pada kehidupan sehari-hari yang bertujuan untuk mencegah penyebaran kuman yang didapatkan dari lingkungan sekitar

Usia sekolah dasar umumnya memiliki aktifitas fisik yang sangat aktif. Aktifitas fisik aktif ini menyebabkan anak-anak usia tersebut sangat intensif berinteraksi dengan lingkungannya. Beberapa siswa menunjukkan perilaku yang tidak sehat seperti tidak mencuci tangan saat ingin makan atau membeli jajanan yang ada disekolah yang bisa menyebabkan penyakit seperti diare, juga anak yang tidak menggosok gigi pada saat mandi dan sebelum tidur sehingga menyebabkan gigi mereka berlubang dan timbulnya karies gigi. Hal ini dikarenakan kurangnya kesadaran siswa siswi tentang pentingnya mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar

Setelah dilakukan penyuluhan tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar pada siswa siswi yang ada di SDN 2 Sa'dan Tiroallo dapat memahami tentang bagaimana cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar dan dapat meningkatkan kesadaran siswa siswi untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah penyuluhan, demonstrasi dan tanya jawab yang diselenggarakan di dalam ruang kelas di SDN 2 Sa'dan Tiroallo, Kecamatan Sa'dan

Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa siswi di sekolah dasar. Adapun peserta yang hadir adalah sebanyak 35 orang. Peserta antusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini dari awal sampai selesai dan beberapa peserta yang bertanya kepada narasumber.

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat Institut Toraja Raya Indonesia. Kegiatan pengabdian berjudul Penyuluhan cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama 1 hari.

Kata kunci: *Mencuci Tangan, Menggosok Gigi, Siswa Sekolah Dasar*

Abstract (English)

Health maintenance can begin with individual awareness, which should be instilled from an early age because children are vulnerable to health problems related to personal hygiene, such as proper hand washing and tooth brushing in daily life, with the aim of preventing the spread of germs from the surrounding environment.

Elementary school-aged children typically engage in highly active physical activities. These active physical activities cause children of this age to interact intensively with their environment. Some students exhibit unhealthy behaviors such as not washing their hands before eating or buying snacks at school, which can cause illnesses like diarrhea. Additionally, some children do not brush their teeth during bath time or before bed, leading to cavities and tooth decay. This is due to a lack of awareness among students about the importance of proper handwashing and toothbrushing.

After conducting an educational session on proper handwashing and toothbrushing techniques for students at SDN 2 Sa'dan Tiroallo, they were able to understand how to wash their hands and brush their teeth properly, thereby increasing their awareness and willingness to adopt a clean and healthy lifestyle in their daily lives.

The method of implementation for this activity was an educational session, demonstration, and question-and-answer session held in the classroom at SDN 2 Sa'dan Tiroallo, Sa'dan District.

The target audience for this activity was elementary school students. A total of 35 participants attended. The participants enthusiastically followed the educational session from start to finish, and some participants asked questions to the speaker.

A community service activity was conducted by the Toraja Raya Indonesia Institute. The community service activity was titled "Educational Session on Proper Handwashing and Toothbrushing Techniques." The community service activity was conducted over one day.

Keywords: Handwashing, Toothbrushing, Elementary School Students

**Correspondent Author :*

Email : nirtaaprila3@gmail.com

PENDAHULUAN

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang dapat diterapkan untuk tindakan preventif yang berguna untuk memberitahu pentingnya menjaga kesehatan (Taufiq et al., 2025). Pemeliharaan kesehatan dapat dimulai dari kesadaran individu, keluarga, kelompok dan masyarakat sebaiknya sudah mulai diterapkan sejak usia dini karena anak rentan terhadap masalah kesehatan yang berhubungan dengan penerapan *personal hygiene* seperti cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar pada kehidupan sehari-hari yang bertujuan untuk mencegah penyebaran kuman yang didapatkan dari lingkungan sekitar (Irfayanti et al., 2023).

Usia sekolah dasar umumnya memiliki aktifitas fisik yang sangat aktif. Aktifitas fisik aktif ini menyebabkan anak-anak usia tersebut sangat intensif berinteraksi dengan lingkungannya (Fernanda et al., 2022). Usia sekolah merupakan masa yang baik untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat sehingga anak-anak tersebut bisa memahami dan mempraktikkan dalam kehidupannya sehari-hari (Nur Islamiyati & Suryati,

2023). Beberapa anak menunjukkan perilaku yang tidak sehat seperti tidak mencuci tangan saat ingin makan atau membeli jajanan yang ada disekolah sehingga dapat menyebabkan penyakit seperti diare, mereka lebih suka mengkonsumsi makanan yang tidak sehat seperti makanan manis, makan yang tinggi lemak dan garam serta makanan rendah serat yang dapat menimbulkan berbagai penyakit. Selain itu, beberapa anak yang tidak menggosok gigi pada saat mandi dan sebelum tidur sehingga menyebabkan gigi mereka berlubang dan timbulnya karies gigi (Putri & Suri, 2022) .

Seperti yang diketahui, gigi dan mulut merupakan pintu gerbang masuknya kuman dan bakteri sehingga dapat mengganggu kesehatan organ tubuh lainnya (Nur Islamiyati & Suryati, 2023). 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 (Riskesdas 2018). Hal tersebut terjadi salah satu nya disebabkan minim nya seseorang dalam kebersihan gigi yaitu menyikat gigi

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 (Pane, 2022). 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 (Taufiq et al., 2025). 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 yang bertujuan untuk mencegah terjadinya berbagai penyakit seperti diare (Irfayanti et al., 2023). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka kami ingin melaksanakan kegiatan Penyuluhan tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar. Manfaat dari kegiatan ini sebagai upaya membiasakan diri untuk hidup sehat mulai dari usia sekolah hingga akan dewasa nanti.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan PKM ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar yang dilaksanakan di Sekolah SDN 2 Sa'dan Lembang Sa'dan Tiroallo, Kecamatan Sa'dan kabupaten Toraja Utara dilanjutkan dengan sesi diskusi atau tanya jawab. Penyuluhan ini adalah salah satu cara untuk memberi informasi kepada anak-anak di sekolah dasar dari tidak tahu menjadi tahu dengan menunjukkan video simulasi tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar. Penerapan cara mencuci tangan dan menggosok gigi untuk membantu anak-anak di sekolah dasar menjadi lebih peduli dan dapat menerapkannya pada diri masing-masing. Pelaksanaan kegiatan ini meliputi 4 (empat) tahapan, yaitu:

1. Pengenalan keadaan, gambaran/situasi:
 - a. Pembicara siap untuk menjadi komunikator/penyuluh yang baik
 - b. Panitia mengetahui daerah kerjanya termasuk sasaran, budaya dan masalah-masalahnya
2. Perencanaan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah:

 - a. Pembentukan kinerja penyuluhan.

Tim pelaksana berkumpul untuk mengadakan pertemuan persiapan pelaksanaan dengan melibatkan pembicara dan anggota panitia. Tim pelaksana kemudian memberikan pembekalan mengenai maksud, tujuan, rancangan program kegiatan, dan beberapa hal teknis berkaitan dengan metode/teknik pelaksanaan. Tim pelaksana kemudian menyusun program kerja, rencana kerja, kalender kerja

dengan merangkum 5W yakni What (apa yang dilakukan), Where (dimana), When (kapan), Who (siapa), How (bagaimana).

b. Penyusunan program kegiatan penyuluhan.

Berdasarkan hasil identifikasi, hasil analisis permasalahan yang ada, hasil analisis kebutuhan, dan hasil analisis potensi aplikasi, selanjutnya disusun program penyuluhan.

3. Pelaksanaan

Tindakan dalam kegiatan ini berupa implementasi program. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam implementasi program adalah penyuluhan kepada peserta untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar.

4. Penilaian

Tahap ini dilakukan melalui sarana kuis interaktif dan tanya jawab kepada para peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil PKM

Adapun peserta yang hadir adalah sebanyak 35 orang. Dalam kegiatan ini siswa siwi tampak mengikuti kegiatan penyuluhan ini dengan baik dari awal sampai selesai, tampak ada beberapa anak yang bertanya kepada narasumber. Kegiatan penyuluhan tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar yang dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2025 pukul 10.00 Wita di SDN 2 sa;dan Tiroallo mendapatkan antusias yang tinggi dari anak-anak yang hadir dalam kegiatan tersebut. Kegiatan ini dinilai sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya mencuci tangan dan menggosok gigi pada anak-anak sekolah dasar yang dapat berdampak positif bagi kesehatan mereka. Kepala sekolah beserta guru juga memberikan arahan terkait dampak secara garis besar apabila perilaku hidup sehat berhasil diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dilakukan pada anak sekolah dasar dengan harapan supaya menumbuhkan kebiasaan mencuci tangan dan sikat gigi pada anak sejak dini.

B. Pembahasan

Dalam kegiatan ini dengan pendekatan penyuluhan, demonstrasi dan diskusi serta tanya jawab, diharapkan memberi luaran agar peserta memperoleh pengetahuan dan pemahaman tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar. Berdasarkan data yang dikumpulkan pada sesi tanya jawab dapat disimpulkan bahwa anak-anak masih ada yang tidak melakukan cuci tangan saat ingin makan dan tidak menggosok gigi saat ingin tidur dikarenakan kurangnya pemahaman mereka tentang pentingnya menjaga kebersihan tangan dan gigi. Adapun indikator dalam *personal hygiene* mencuci tangan dan menggosok gigi sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyebaran penyakit.

Berikut beberapa indikator yang perlu diperhatikan untuk mencuci tangan antara lain

1. Frekuensi: Mencuci tangan secara teratur, terutama setelah menggunakan toilet, sebelum makan, dan setelah menyentuh hewan atau limbah.
2. Teknik: Menggunakan sabun dan air hangat, serta menggosok semua permukaan tangan, termasuk punggung tangan, sela-sela jari, dan kuku.
3. Durasi: Mencuci tangan selama minimal 20 detik.
4. Kualitas air: Menggunakan air yang bersih dan mengalir.

Adapun indikator dalam Menggosok Gigi antara lain:

1. Frekuensi: Menggosok gigi minimal 2 kali sehari, pagi dan malam sebelum tidur.
2. Teknik: Menggunakan pasta gigi yang mengandung fluoride, serta menggosok semua permukaan gigi, termasuk bagian depan, belakang, dan atas.
3. Durasi: Menggosok gigi selama minimal 2 menit.

4. Kualitas sikat gigi: Menggunakan sikat gigi yang lembut dan sesuai dengan kondisi gigi dan gusi.

Dengan memperhatikan indikator-indikator tersebut, kita dapat menjaga *personal hygiene* yang baik dan mencegah berbagai masalah kesehatan.

- a. Cara mencuci tangan dengan benar (Kemenkes RI, 2022)

Adapun enam langkah cara cuci tangan pakai sabun yang baik dan benar yaitu:

1. Bersihkan tangan, gosok sabun pada kedua telapak dengan arah memutar
2. Gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian
3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih.
4. Bersihkan ujung jari dengan posisi saling mengunci.
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian.
6. Gosok telapak tangan menggunakan ujung jari secara berputar, dan bilas

- b. Cara menggosok gigi dengan benar

1. Pilih sikat gigi yang tepat: Pilih sikat gigi dengan bulu yang lembut
2. Gunakan pasta gigi yang mengandung fluoride: Pasta gigi dengan fluoride dapat membantu mencegah kerusakan gigi dan memperkuat enamel gigi.
3. Sikat gigi secara sistematis: Sikat gigi bagian depan, belakang, dan atas dengan gerakan memutar yang lembut. Jangan lupa sikat lidah dan langit-langit mulut.
4. Sikat gigi selama 2 menit: Sikat gigi minimal 2 kali sehari, pagi dan malam sebelum tidur, selama 2 menit setiap kali.
5. Ganti sikat gigi secara teratur: Ganti sikat gigi setiap 3-4 bulan atau lebih awal jika bulu sikat sudah rusak
6. Jangan lupa membersihkan sela-sela gigi: Gunakan benang gigi atau interdental brush untuk membersihkan sela-sela gigi yang sulit dijangkau oleh sikat gigi.

Dalam pelaksanaannya pemenuhan penyediaan rumah sehat masih menghadapi beberapa kendala, berupa rendahnya tingkat pengetahuan dan kemampuan masyarakat yang ada disana, mengingat harga rumah sehat masih belum memenuhi keterjangkauan secara menyeluruh. Dengan dilakukannya sosialisasi ini diharapkan masyarakat sudah mengetahui bagaimana ciri rumah sehat, walaupun masyarakat masih belum memiliki kemampuan yang cukup untuk membangun rumah sehat, paling tidak apabila masyarakat ingin membangun atau memperbaiki rumah, masyarakat telah mengetahui rumah yang sehat.

Rencana terhadap laporan PKM yang akan dilakukan selanjutnya adalah monitoring dan evaluasi terhadap perubahan perilaku dan pengetahuan masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan dilakukan pada anak sekolah dasar dengan harapan supaya menumbuhkan kebiasaan mencuci tangan dan sikat gigi pada anak sejak dini. Kegiatan ini dilakukan pada anak sekolah dasar kelas 1, dengan jumlah anak sebanyak 24 orang

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan baik dan lancar, dilihat dari antusiasme dan partisipasi aktif dari siswa-siswi yang ikut didalamnya. Hasil menunjukkan seluruh siswa mampu menerapkan materi yang telah disampaikan, dilihat pada saat kegiatan berlangsung mereka dapat mempraktikkannya tanpa bantuan tim pengabdian dengan baik pada setiap tahapan yang telah dicontohkan. Diharapkan bagi siswa siswi untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat tidak hanya dilakukan pada lingkungan sekolah saja, melainkan diterapkan dalam keseharian di lingkungan keluarga. Kegiatan dilakukan pada anak sekolah dasar dengan harapan supaya menumbuhkan kebiasaan mencuci tangan dan sikat gigi pada anak sejak dini



DAFTAR PUSTSKA

- Fernanda, M. R., Saputra, M. Y., Zadidah, H.,(2022). Penyuluhan Kesehatan Mengenai Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Serta Kesehatan Gigi Dan Mulut Di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Falah Rawa Mekar Jaya. *Prosiding Seminar ...*, 1–6. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/15494>
- Irjayanti, A., Tambing, Y., Bela, S. R. A., Irmanto, M., & Rumaropen, N. F. (2023). Penyuluhan dan Demonstrasi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan Sikat Gigi di SD Kampung Simporo Kabupaten Jayapura. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 659–667. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i3.1857>
- Nur Islamiyati, & Suryati, S. (2023). Penyuluhan Cara Mencuci Tangan dan Menggosok Gigi Dengan Baik dan Benar di SD Negeri 25 Kota Bima. *Joong-Ki : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.56799/joongki.v2i2.1667>
- Pane, M. D. (2022). Penyuluhan Kesehatan tentang Personal Hygiene : Sikat Gigi dan Cuci Tangan yang Benar di SD Negeri 200501 Salambue. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(3), 92–95. <https://doi.org/10.51933/jpma.v4i3.905>
- Putri, V. S., & Suri, M. (2022). Pentingnya Kesehatan Gigi dan Mulut pada Anak Usia Sekolah di RT 10 Kelurahan Murni Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(1), 39. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i1.207>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, Kementerian Kesehatan RI
- Taufiq, S., Agustina, F., & Fauzi, M. J. (2025). *Edukasi , Simulasi dan Demonstrasi Cuci Tangan Pakai Sabun dan Menyikat Gigi pada Siswa Sekolah Dasar*. 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.36565/jak.v7i1.704>