

Edukasi Kesehatan Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun dan Menggosok Gigi Pada Siswa SDN 101502 Desa Muara Tais 1 Kabupaten Tapanuli Selatan

Yones Gazipo¹, Nurul Hidayah Nasution³, Masweni Nasution¹, Nurul Fadilah Hasibuan², Nurul Hidayah Ritonga¹, Soleman Jufri³, Nursalmah Habibah³

¹Mahasiswa Keperawatan Program Sarjana, Universitas Aufa Royhan

²Mahasiswa Kebidanan Program Sarjana, Universitas Aufa Royhan

³Dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Universitas Aufa Royhan

Email : yonesgazipo15@gmail.com

ABSTRAK

Cuci tangan pakai sabun merupakan salah satu tindakan sederhana namun efektif dalam mencegah penularan penyakit infeksi, seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), serta penyakit berbasis lingkungan lainnya. Selain itu, kesehatan gigi dan mulut juga menjadi permasalahan yang cukup tinggi pada anak usia sekolah. Kebiasaan menggosok gigi yang tidak tepat dapat menyebabkan berbagai gangguan seperti karies gigi, plak, hingga penyakit periodontal. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan keterampilan siswa dalam menerapkan kebiasaan CTPS dan menggosok gigi di rumah dalam meningkatkan derajat Kesehatan. Kegiatan ini menggunakan model partisipatif yang melibatkan komponen sekolah seperti guru dan siswa sekolah dasar. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan sasaran utama adalah siswa sekolah dasar. Jumlah peserta sebanyak 30 orang. Lokasi pengabdian masyarakat ini dilakukan di SD N 101502 Muaratais Kabupaten Tapanuli Selatan. Jenis pengabdian ini adalah promosi kesehatan dengan pemberian informasi mengenai kebiasaan CTPS dan menggosok gigi pada siswa sekolah dan praktik. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah bermain sambil belajar dan disertai dengan praktik CTPS dan menggosok gigi. Teknik pengabdian yang digunakan dalam kegiatan ini berupa promosi kesehatan, praktik, diskusi dan tanya jawab. Hasil akhir yang terlihat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagian besar siswa dapat mengetahui materi yang disampaikan mengenai kebiasaan CTPS dan menggosok gigi. Masyarakat terlihat tertib dan sesuai dengan yang diarahkan oleh tim dalam kegiatan ini. Seluruh peserta kegiatan menyatakan pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat karena dapat menambah pengetahuan siswa dalam melakukan pemilihan sampah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil dilaksanakan.

Kata kunci : edukasi kesehatan, cuci tangan pakai sabun, menggosok gigi, siswa

ABSTRACT

Washing hands with soap is a simple yet effective measure in preventing the transmission of infectious diseases, such as diarrhea, acute respiratory infections (ARI), and other environmental-based diseases. In addition, dental and oral health is also a significant problem in school-age children. Improper tooth-brushing habits can cause various disorders such as dental caries, plaque, and periodontal disease. This community service aims to improve students' skills in implementing CTPS habits and brushing their teeth at home to improve health. This activity uses a participatory model involving school components such as teachers and elementary school students. The implementation of the activity was carried out with the main target being elementary school students. The number of participants was 30 people. The location of this community service was carried out at SD N 101502 Muaratais, South Tapanuli Regency. This type of service is health promotion by providing information about CTPS habits and tooth brushing to school students and practice. The method used in this activity is playing while learning and accompanied by CTPS and tooth brushing practices. The community service techniques used in this activity include health promotion, practice, discussion and question and answer. The visible end result of this community service activity was that the majority of students understood the material presented regarding the habit of washing hands (CTPS) and brushing their teeth. The community appeared orderly and followed the team's instructions. All participants stated that this community service was very beneficial because it increased

students' knowledge in waste sorting. This community service activity was a success.

Keywords: health education, washing hands with soap, brushing teeth, students

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, terutama pada kelompok usia sekolah. Siswa sebagai generasi penerus bangsa berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Dua perilaku dasar yang memiliki peran penting dalam pencegahan penyakit adalah kebiasaan mencuci tangan pakai sabun (CTPS) dan menggosok gigi secara benar dan teratur.

Cuci tangan pakai sabun merupakan salah satu tindakan sederhana namun efektif dalam mencegah penularan penyakit infeksi, seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), serta penyakit berbasis lingkungan lainnya. Tangan yang tidak bersih dapat menjadi media transmisi berbagai mikroorganisme patogen yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan, minuman, atau kontak langsung. Namun demikian, praktik CTPS pada anak usia sekolah masih tergolong rendah akibat kurangnya pengetahuan, kesadaran, dan pembiasaan sejak dini.

Selain itu, kesehatan gigi dan mulut juga menjadi permasalahan yang cukup tinggi pada anak usia sekolah. Kebiasaan menggosok gigi yang tidak tepat dapat menyebabkan berbagai gangguan seperti karies gigi, plak, hingga penyakit periodontal. Data menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum memahami waktu yang tepat serta teknik menyikat gigi yang benar, sehingga meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan gigi dan mulut.

Upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku sehat pada siswa. Edukasi kesehatan mengenai CTPS

dan menggosok gigi tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan praktik melalui pembelajaran yang interaktif dan berkelanjutan. Lingkungan sekolah sebagai tempat belajar yang terstruktur memiliki peran strategis dalam menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak dini.

Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan suatu kegiatan edukasi kesehatan tentang cuci tangan pakai sabun dan menggosok gigi pada siswa guna meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan adanya edukasi ini, diharapkan siswa mampu menerapkan kebiasaan CTPS dan menggosok gigi secara benar dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat mencegah berbagai penyakit serta meningkatkan derajat kesehatan.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan keterampilan siswa dalam menerapkan kebiasaan CTPS dan menggosok gigi di rumah dalam meningkatkan derajat Kesehatan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini menggunakan model partisipatif yang melibatkan komponen sekolah seperti guru dan siswa sekolah dasar. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan sasaran utama adalah siswa sekolah dasar. Jumlah peserta sebanyak 30 orang. Lokasi pengabdian masyarakat ini dilakukan di SD N 101502 Muaratais Kabupaten Tapanuli Selatan.

Kegiatan ini memiliki manfaat yang dapat meningkatkan pengetahuan siswa dengan harapan siswa dapat menerapkan kebiasaan CTPS dan menggosok gigi secara benar dalam kehidupan sehari-hari.

Jenis pengabdian ini adalah promosi kesehatan dengan pemberian informasi mengenai kebiasaan

CTPS dan menggosok gigi pada siswa sekolah dan praktik. Materi kegiatan berupa pengertian cuci tangan pakai sabun dan gosok gigi, cara mencuci tangan yang benar dan tepat serta cara menggosok gigi yang benar.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah bermain sambil belajar dan disertai dengan praktik CTPS dan menggosok gigi. Teknik pengabdian yang digunakan dalam kegiatan ini berupa promosi kesehatan, praktik, diskusi dan tanya jawab.

Kegiatan ini digerakkan oleh Yones Gazipo, Masweni Nasution, Nurul Fadilah Hasibuan, Nurul Hidayah Ritonga dan dibimbing oleh Ibu Nurul Hidayah Nasution dan Bapak Soleman Jufri.

Kegiatan penyuluhan sebagai bagian dari pengabdian masyarakat diselenggarakan dalam beberapa tahapan yaitu:

1. Pengamatan lokasi pelaksanaan penyuluhan

Tahapan ini dilakukan sekaligus untuk melakukan koordinasi dengan pihak sekolah. Pengamatan ini bertujuan untuk melihat kondisi siswa yang menjadi sasaran utama kegiatan ini.

2. Koordinasi dengan Kepala Sekolah dan guru

Tahapan ini dimulai dengan mengurus proses perizinan kepada pihak sekolah dan menyampaikan tujuan kegiatan pelatihan, koordinasi terkait waktu dan lokasi kegiatan.

3. Penyampaian materi

Menyampaikan materi tentang sampah, timbulan sampah, sumber sampah, jenis sampah, dampak sampah dan pengelolaan sampah.

4. Praktik cuci tangan pakai sabun

Cuci tangan pakai sabun yang benar dilakukan dengan mengikuti 6 langkah utama selama minimal 20–30 detik, yaitu:

1. Basahi tangan dengan air mengalir

Basahi kedua tangan menggunakan air

bersih yang mengalir untuk menghilangkan kotoran awal.

2. Gunakan sabun secukupnya

Tuangkan sabun ke telapak tangan untuk membantu mengangkat kotoran dan mikroorganisme.

3. Gosok kedua telapak tangan

Gosok telapak tangan kanan dan kiri secara merata.

4. Gosok punggung tangan

Gosok punggung tangan kanan dengan telapak tangan kiri dan sebaliknya.

5. Gosok sela-sela jari

Bersihkan sela-sela jari dengan cara mengaitkan jari-jari kedua tangan.

6. Gosok ujung jari dan kuku

Gosok ujung jari dengan posisi saling mengunci untuk membersihkan kotoran di bawah kuku.

7. Bersihkan ibu jari

Putar ibu jari secara bergantian dalam genggaman tangan lainnya.

8. Gosok ujung jari di telapak tangan

Gosok ujung jari pada telapak tangan untuk memastikan kebersihan kuku.

9. Bilas dengan air bersih mengalir

Bilas seluruh bagian tangan hingga bersih dari sabun.

10. Keringkan tangan

Keringkan tangan menggunakan handuk bersih atau tisu sekali pakai.

5. Praktik gosok gigi

Menggosok gigi sebaiknya dilakukan minimal 2 kali sehari (setelah sarapan dan sebelum tidur) selama ± 2 menit dengan

teknik yang tepat, yaitu:

1. Siapkan sikat dan pasta gigi

Gunakan sikat gigi berbulu lembut dan pasta gigi yang mengandung fluor.

2. Kumur sebelum menyikat gigi

Kumur dengan air bersih untuk membersihkan sisa makanan kasar di rongga mulut.

3. Posisikan sikat gigi dengan sudut 45°

Arahkan sikat ke perbatasan antara gusi dan gigi.

4. Sikat bagian luar gigi

Sikat dengan gerakan memutar atau dari atas ke bawah (untuk gigi atas) dan bawah ke atas (untuk gigi bawah).

5. Sikat bagian dalam gigi

Gunakan gerakan yang sama secara perlahan untuk membersihkan bagian dalam gigi.

6. Sikat permukaan kunyah

Gunakan gerakan maju mundur untuk membersihkan bagian atas gigi geraham.

7. Sikat lidah

Bersihkan lidah secara perlahan untuk mengurangi bakteri penyebab bau mulut.

8. Kumur hingga bersih

Kumur dengan air bersih untuk menghilangkan sisa pasta gigi dan kotoran.

9. Bersihkan dan simpan sikat gigi

Cuci sikat gigi dengan air mengalir dan simpan dalam posisi tegak agar cepat kering.

6. Tanya jawab dan diskusi

Melakukan tanya jawab dan diskusi dengan

siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19 mei 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 30 siswa kelas III, SD N 151002 Muaratais, Kabupaten Tapanuli Selatan. Kegiatan ini digerakkan oleh Yones Gazipo, Masweni Nasution, Nurul Fadilah Hasibuan, Nurul Hidayah Ritonga dan dibimbing oleh Ibu Nurul Hidayah Nasution dan Bapak Soleman Jufri. Kegiatan ini memiliki manfaat yang dapat meningkatkan pengetahuan siswa dengan harapan siswa dapat menerapkan kebiasaan CTPS dan menggosok gigi secara benar dalam kehidupan sehari-hari.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah bermain sambil belajar dan disertai dengan praktik CTPS dan menggosok gigi. Teknik pengabdian yang digunakan dalam kegiatan ini berupa promosi kesehatan, praktik, diskusi dan tanya jawab.

Kegiatan dimulai dengan mengumpulkan siswa di ruang kelas di SD N 151002 Muaratais, Kabupaten Tapanuli Selatan. Ketua panitia memberikan kata sambutan dan menjelaskan kegiatan apa saja yang dilakukan dalam rangkaian kegiatan yang dilakukan.

Materi yang disampaikan disusun secara runtun dengan menggunakan istilah yang mudah dipahami oleh siswa, sehingga dapat dipraktikkan dengan benar di lingkungan sekolah.

1. Penerapan Cuci Tangan Pakai Sabun

Edukasi kesehatan tentang cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan menggosok gigi merupakan salah satu intervensi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan siswa. Anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan terhadap penyakit infeksi karena masih rendahnya kesadaran dalam menjaga kebersihan diri. Oleh karena itu, pemberian edukasi kesehatan sejak dini menjadi strategi penting dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Secara teoritis, edukasi kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik individu dalam menjaga kesehatan. Menurut teori perilaku kesehatan, peningkatan pengetahuan akan mempengaruhi sikap dan selanjutnya mendorong perubahan perilaku. Dalam konteks siswa sekolah, edukasi yang dilakukan melalui metode interaktif seperti demonstrasi, simulasi, dan media visual terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dibandingkan metode ceramah semata.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi CTPS memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan praktik siswa. Studi oleh Pratiwi & Lismayanti (2024) dalam bentuk literature review menemukan bahwa edukasi PHBS secara konsisten meningkatkan wawasan dan keterampilan siswa dalam melakukan cuci tangan dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan sehat pada anak usia sekolah. (Imel & Lilis, 2025)

Penelitian lain oleh Taufiq et al. (2022) menyatakan bahwa edukasi yang disertai dengan simulasi dan demonstrasi praktik CTPS dan menyikat gigi mampu meningkatkan pengetahuan serta membentuk perilaku hidup bersih pada siswa sekolah dasar. Metode pembelajaran yang melibatkan praktik langsung memberikan pengalaman nyata kepada siswa sehingga lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, penelitian eksperimental oleh peneliti di SDN 1 Cibadak (2024) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan siswa setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang cuci tangan. Hal ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berpotensi mengubah perilaku siswa menjadi lebih sehat.

Intervensi edukasi juga terbukti meningkatkan praktik secara nyata. Penelitian di Kabupaten Bintan (2023) menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan dari 52% menjadi 87% dan praktik CTPS dari 45% menjadi 82% setelah dilakukan edukasi menggunakan media visual dan demonstrasi. Hasil ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan secara sistematis dan interaktif mampu memberikan perubahan signifikan pada perilaku siswa.

Dalam konteks kesehatan gigi dan mulut, edukasi menyikat gigi juga memiliki peranan penting dalam mencegah karies dan penyakit periodontal. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kebiasaan menyikat gigi pada siswa disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang teknik dan waktu yang tepat. Edukasi yang dilakukan melalui pendekatan demonstratif dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap teknik menyikat gigi yang benar serta meningkatkan kebersihan gigi dan mulut.

Pendekatan inovatif dalam edukasi kesehatan juga memberikan hasil yang positif. Penelitian oleh Ayuningsih et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media kreatif seperti drama musikal dalam edukasi CTPS mampu meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang menarik dan sesuai dengan karakteristik anak dapat meningkatkan efektivitas penyampaian pesan kesehatan.

Selain itu, penggunaan media edukasi seperti komik juga terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan siswa terkait CTPS. Penelitian oleh Yosinta et al. (2020) menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media komik pada siswa sekolah dasar. Media visual yang menarik mampu meningkatkan minat belajar siswa sehingga pesan kesehatan lebih mudah diterima.

Secara keseluruhan, hasil berbagai penelitian

menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tentang cuci tangan pakai sabun dan menggosok gigi pada siswa memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik. Keberhasilan edukasi sangat dipengaruhi oleh metode yang digunakan, dimana pendekatan partisipatif, interaktif, dan berbasis media lebih efektif dibandingkan metode konvensional. Oleh karena itu, program edukasi kesehatan di sekolah perlu dirancang secara sistematis dan berkelanjutan agar mampu membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak dini.

Hasil akhir yang terlihat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagian besar siswa dapat mengetahui materi yang disampaikan mengenai kebiasaan CTPS dan menggosok gigi. Masyarakat terlihat tertib dan sesuai dengan yang diarahkan oleh tim dalam kegiatan ini.

Seluruh peserta kegiatan menyatakan pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat karena dapat menambah pengetahuan siswa dalam melakukan pemilihan sampah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil dilaksanakan.

Melalui kegiatan pemberdayaan ini diharapkan siswa dapat meningkatkan kesadaran serta keterampilan dalam melakukan kebiasaan CTPS dan menggosok gigi sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan yang dilaksanakan ini diterima antusias oleh siswa yang terlihat dari banyaknya siswa yang ikut berpartisipasi dan bertanya pada materi yang disampaikan.

Hasil akhir yang terlihat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagian besar siswa dapat mengetahui materi yang disampaikan mengenai pemilihan sampah. Masyarakat terlihat tertib dan sesuai dengan yang diarahkan oleh tim dalam kegiatan ini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil

dilaksanakan.

Disarankan kegiatan pelatihan ini dilakukan dengan frekuensi yang lebih sering dengan tujuan untuk mereshuffle kembali materi yang disampaikan dan jangkauan penyebaran informasinya juga dapat diperluas kepada orang tua dan keluarga di rumah serta mencakup seluruh lapisan masyarakat secara umum agar setiap orang, keluarga dan masyarakat lebih mengetahui manfaat kebiasaan cuci tangan pakai sabun dan menggosok gigi.

REFERENSI

- Pratiwi, I. I., & Lismayanti, L. (2024). Edukasi PHBS pada anak sekolah: Literature review. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*.
- Taufiq, S., Agustina, F., Fauzi, M. J., & Yusnidaryani. (2022). Edukasi, simulasi dan demonstrasi CTPS dan menyikat gigi. *Jurnal Abdimas Kesehatan*.
- Penelitian SDN 1 Cibadak. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan CTPS siswa. *Jurnal Vokasi Keperawatan*.
- Mukodri, D. M., & Dewi, U. (2023). Peningkatan perilaku hidup bersih melalui edukasi CTPS. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Ayuningsih, C. N., et al. (2025). Efektivitas edukasi CTPS melalui drama musikal. *Indonesian Journal of Health Research Innovation*.
- Yosinta, Y., Suriah, S., & Rachmat, M. (2020). Edukasi CTPS dengan media komik pada siswa SD. *Hasanuddin Journal of Public Health*.

DOKUMENTASI KEGIATAN



