

## Penyuluhan Kesehatan tentang *Personal Hygiene* : Sikat Gigi dan Cuci Tangan yang Benar di SD Negeri 200501 Salambue

Mustika Dewi Pane<sup>1</sup>, Afrina Dewi Lubis<sup>2</sup>, Siska Lestari Lubis,<sup>3</sup> Yulua Fitri<sup>4</sup>, Bunga Angreini Siregar<sup>5</sup>, Nur Holida Lubis<sup>6</sup>, Skandar Zamzami<sup>7</sup>, Melan Putri Fauziah<sup>8</sup>, RifkyFadlan<sup>9</sup>, Muhammad Rayhan Ritonga<sup>10</sup>

Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>  
[m.dewi3894@gmail.com](mailto:m.dewi3894@gmail.com)

### ABSTRACT

*Personal Hygiene is a cleaning activity carried out by someone as an effort to maintain health and prevent a disease. The application of personal hygiene aims to prevent the spread of germs obtained from the surrounding environment. Personal hygiene should be started from an early age. This is because children are vulnerable to health problems related to the application of personal hygiene in everyday life. It is hoped that this activity will allow children to get information related to personal hygiene and apply it in everyday life to prevent infectious diseases that can be prevented by personal hygiene. The activity was carried out for elementary school children with the hope that children would develop the habit of washing their hands and brushing their teeth from an early age. This activity was carried out for grade 1 elementary school children, with a total of 24 children. The series of activities was filled with presentation of material related to hand washing and toothbrushing, then demonstrations of how to wash hands and brush teeth properly. The results after this activity were seen that elementary school children understood the material that had been given about hand washing and toothbrushing, and how to properly wash hands and brush teeth. During the re-demonstration session there were two children who washed their hands well but with a little help. It is hoped that for the next step, the school will emphasize more regarding personal hygiene habits at school, and continue to provide health-related information to families and the school environment*

**Keywords** : *Personal hygiene, toothbrush, washing hand*

### ABSTRAK

*Personal Hygiene* merupakan kegiatan kebersihan yang dilakukan oleh seseorang sebagai upaya untuk menjaga kesehatan dan pencegahan suatu penyakit. Penerapan *personal hygiene* bertujuan untuk mencegah penyebaran kuman yang didapatkan dari lingkungan sekitar. *Personal hygiene* sebaiknya sudah mulai diterapkan sejak usia dini. Hal ini karena anak rentan terhadap masalah kesehatan yang berhubungan dengan penerapan *personal hygiene* pada kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini diharapkan agar anak-anak mendapatkan informasi terkait dengan *personal hygiene* dan menerapkan di kehidupan sehari-hari untuk mencegah penyakit infeksi yang dapat dicegah dengan *personal hygiene*. 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. Rangkaian acara kegiatan diisi dengan pemaparan materi terkait dengan cuci tangan dan sikat gigi, kemudian demonstrasi cara cuci tangan dan sikat gigi yang benar. Hasil setelah dilakukan kegiatan ini terlihat anak sekolah dasar paham terkait materi yang sudah diberikan tentang cuci tangan dan sikat gigi, dan bagaimana cara melakukan cuci tangan dan sikat gigi yang benar. Saat sesi demonstrasi ulang terdapat dua orang anak yang melakukan cuci tangan dengan baik tapi dengan sedikit bantuan. Diharapkan untuk langkah selanjutnya, pihak sekolah lebih menegaskan lagi terkait dengan kebiasaan *personal hygiene* di sekolah, dan terus memberikan informasi terkait dengan kesehatan pada keluarga dan lingkungan sekolah.

**Kata kunci** : *Personal hygiene, sikat gigi, cuci tangan*

## 1. PENDAHULUAN

*Personal Hygiene* merupakan kegiatan kebersihan yang dilakukan oleh seseorang sebagai upaya untuk menjaga kesehatan dan pencegahan suatu penyakit. Penerapan *personal hygiene* bertujuan untuk mencegah penyebaran kuman yang didapatkan dari lingkungan sekitar. Dua hal penerapan dari *personal hygiene* yaitu cuci tangan dan sikat gigi.

Cuci tangan menjadi salah satu pilar dalam STBM (Sanitasi Total Berbasis Masyarakat). Pilar lainnya yaitu Stop Buang Air Besar Sembarangan (SBABS), Pengelolaan Air Minum dan Makanan Rumah Tangga (PAMMRT), Pengamanan Sampah Rumah Tangga (PSRT), dan Pengamanan Limbah Cair Rumah Tangga (PLCRT) (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, 2019). Prevalensi Provinsi Sumatera Utara yang sudah melaksanakan sanitasi dasar sebesar 65% (Bappenas, 2019). Prevalensi Kota Padangsidempuan yang sudah melaksanakan STBM sebanyak 19,11% (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, 2019). Nilai ini termasuk ke dalam kabupaten/kota yang pelaksanaan STBM di bawah standar Provinsi Sumatera Utara, yaitu sebesar 57,36%.

*Personal hygiene* sebaiknya sudah mulai diterapkan sejak usia dini. Hal ini karena anak rentan terhadap masalah kesehatan yang berhubungan dengan penerapan *personal hygiene* pada kehidupan sehari-hari. Ketidakmampuan seseorang dalam menjaga *personal hygiene* akan menyebabkan seseorang mudah mengalami infeksi (Hidayah & Nasution, 2019).

Penyakit infeksi menjadi penyumbang kematian pada kelompok anak usia 29 hari - 11 bulan. Data selama dua tahun yaitu pada 2019 dan 2020, didapatkan bahwa pneumonia dan diare masih menjadi masalah utama yang menyebabkan 73,9% kematian (pneumonia) dan 14,5% kematian (diare). Penyebab kematian lain di antaranya adalah kelainan kongenital jantung, kelainan kongenital lainnya, meningitis, demam berdarah, penyakit saraf, dan lainnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia,

2021). Penyakit seperti diare bisa diatasi dengan melakukan *personal hygiene* secara rutin.

Hasil penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan *personal hygiene*, yaitu antara lain pengetahuan (*p value* 0,000), sikap (*p value* 0,000), dan peran orang tua (*p value* 0,000) (Simamora, 2019). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan seseorang sangat berpengaruh terhadap seseorang untuk melakukan *personal hygiene*. Pengetahuan bisa ditingkatkan dari adanya pendidikan kesehatan.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara perilaku *personal hygiene* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah (*p value* 0,000) (Hidayah, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan terkait dengan *personal hygiene* bisa meningkatkan perilaku seseorang untuk melakukan *personal hygiene*.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan pendidikan kesehatan pada anak usia dini, yaitu pada anak sekolah dasar terkait dengan *personal hygiene*. Kegiatan ini diharapkan agar anak-anak mendapatkan informasi terkait dengan *personal hygiene* dan menerapkan di kehidupan sehari-hari untuk mencegah penyakit infeksi yang dapat dicegah dengan *personal hygiene*.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan di SD Negeri 200501 Salambue di Provinsi Sumatera Utara. Kegiatan dilakukan pada anak sekolah dasar dengan harapan supaya menumbuhkan kebiasaan mencuci tangan dan sikat gigi pada anak sejak dini. Kegiatan ini juga diharapkan supaya sekolah lebih memperhatikan kebiasaan kesehatan anak dimulai dengan langkah kecil yaitu mencuci tangan dan sikat gigi.

Kegiatan ini dilakukan pada anak sekolah dasar kelas 1, dengan jumlah anak sebanyak 24 orang. Rangkaian acara kegiatan diisi dengan pemaparan materi terkait dengan cuci tangan dan sikat gigi, kemudian demonstrasi cara cuci tangan

dan sikat gigi yang benar. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 24 November 2022 selama 1 jam.

Materi yang disampaikan berupa teori terkait dengan cuci tangan dan sikat gigi yang benar. Materi cuci tangan seperti defenisi, manfaat, dan akibat jika tidak cuci tangan. Materi untuk sikat gigi seperti defenisi, manfaat, dan akibat jika tidak sikat gigi. Pemaparan materi dilakukan di ruang kelas, selama 15 menit.

Demonstrasi yang dilakukan terkait dengan cuci tangan dan sikat gigi, berupa pemutaran video, yang diharapkan dapat menarik perhatian anak. Selain dengan pemutaran video, juga dilakukan demonstrasi langsung dengan mengajak perwakilan dari siswa untuk maju di depan kelas. Demonstrasi berlangsung selama 20 menit.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dimulai dengan menanyakan kepada siswa terkait pengetahuan tentang cuci tangan dan sikat gigi yang benar. Acara selanjutnya yaitu penyampaian materi dengan cara ceramah dan praktik cuci tangan dan sikat gigi dengan demonstrasi. Selama kegiatan berlangsung anak sekolah dasar terlihat antusias dengan pemaparan materi dan juga saat demonstrasi pemutaran video yang dilakukan.

Hasil setelah dilakukan kegiatan ini terlihat anak sekolah dasar paham terkait materi yang sudah diberikan tentang cuci tangan dan sikat gigi, dan bagaimana cara melakukan cuci tangan dan sikat gigi yang benar. Saat sesi demonstrasi ulang terdapat dua orang anak yang melakukan cuci tangan dengan baik tapi dengan sedikit bantuan.

### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil akhir dari kegiatan ini terlihat bahwa tujuan yang diharapkan dari kegiatan ini berhasil dilakukan. Anak sekolah dasar paham dengan materi yang diberikan terkait dengan cuci tangan dan sikat gigi, dan saat demonstrasi ulang juga berhasil dilakukan dengan baik dan benar.

Diharapkan untuk langkah selanjutnya, pihak sekolah lebih menegaskan lagi terkait dengan kebiasaan *personal hygiene* di sekolah, dan terus memberikan informasi

terkait dengan kesehatan pada keluarga dan lingkungan sekolah.

### 5. REFERENSI

- Bappenas. (2019). *Profil Singkat Provinsi : Sumatera Utara*.  
[https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org/indonesia/files/2019-06/Bahasa Sumatera Utara low res2.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org/indonesia/files/2019-06/Bahasa%20Sumatera%20Utara%20low%20res2.pdf)
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara 2019*. In *Dinas Kesehatan Sumatera Utara*.  
[http://dinkes.sumutprov.go.id/common/upload/d9/93344c3888193ac75711f1fae30e9b\\_Buku Profil Kesehatan 2019.pdf](http://dinkes.sumutprov.go.id/common/upload/d9/93344c3888193ac75711f1fae30e9b_Buku%20Profil%20Kesehatan%202019.pdf)
- Hidayah, A. (2020). Perubahan Perilaku Personal Hygiene Siswa. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 5(1), 90–95.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.  
<https://www.degruyter.com/document/doi/10.1524/itit.2006.48.1.6/html>
- Simamora, A. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Personal Hygiene pada Anak Sekolah Dasar di Desa Tualang Kabupaten Dairi Tahun 2019. *Skripsi*, 15–24.  
<http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/2060>

### 6. DOKUMENTASI



