

UPAYA PENINGKATAN KESADARAN KEBERSIHAN DIRI PADA SISWA SD MELALUI GERAKAN MENCUCI TANGAN DAN MENYIKAT GIGI

Vedoardo Awang Arianru
Universitas Islam Majapahit
e-mail: avedoardo@gmail.com

ABSTRACT

Personal hygiene is an effort made by someone for physical hygiene and physical health. A survey conducted by Kementerian Kesehatan Indonesia in Basic Health Research 2013 and 2018 shows the level of awareness importance healthy living in Indonesia is still low. From this case, the group of KKN Majapahit Islamic University in 2019 organizes hand washing and tooth brushing for children program in the village. By encouraging personal hygiene from the age of children, they are expected to have a healthy life to adulthood and will be asked to the next generation. Before this activity was carried out, the level of awareness about personal hygiene was still less focused in terms of handling hands and brushing teeth. After doing this activity, it can be seen an increase of 33.33% according to the needs of washing hands and 77.78% An increase in motivation to brush teeth. From these results, it can be seen that hygiene in early childhood is very effective to do. Because at that age, they are very easy to learn about good habits and applied in daily life.

Keywords: cara menyikat gigi yang benar, cuci tangan, cuci tangan dengan sabun, kesadaran kebersihan diri, sikat gigi, sikat gigi

ABSTRAK

Personal hygiene atau kebersihan diri adalah suatu upaya yang dilakukan seseorang untuk memelihara kebersihan dan kesehatan secara fisik maupun psikis. Data survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan tahun 2013 dan 2018 dalam Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa tingkat kesadaran akan pentingnya hidup sehat di Indonesia masih kurang. Setelah mengetahui hal tersebut, kelompok KKN Universitas Islam Majapahit tahun 2019 mengadakan gerakan mencuci tangan dan menyikat gigi untuk anak usia dini di Desa. Dilem, Kec. Gondang, Kab.Mojokerto. Dengan mengajarkan kebersihan diri sejak usia anak-anak diharapkan mereka akan memiliki kebiasaan hidup sehat hingga dewasa dan akan mengajarkannya ke generasi berikutnya. Sebelum kegiatan ini dilaksanakan, tingkat kesadaran menjaga kebersihan diri masih kurang terutama dalam hal mencuci tangan dan menyikat gigi. Setelah dilakukan kegiatan ini, dapat terlihat terjadi peningkatan sebesar 33.33% pada perilaku mencuci tangan dan 77.78% peningkatan pada perilaku menyikat gigi. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa mengajarkan kebersihan diri pada anak-anak usia dini sangat efektif untuk dilakukan. Karena di usia tersebut, mereka sangat mudah meniru kebiasaan baik yang diajarkan untuk diterapkan di kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: cara menyikat gigi yang benar, cuci tangan, cuci tangan dengan sabun, kesadaran kebersihan diri, sikat gigi, sikat gigi

PENDAHULUAN

Personal hygiene berasal dari Bahasa Yunani, *personal* artinya perseorangan dan *hygiene* artinya sehat. Dalam Bahasa Indonesia, *personal hygiene* biasa disebut sebagai kebersihan diri. Kebersihan diri adalah suatu upaya yang dilakukan seseorang untuk memelihara kebersihan dan kesehatan secara fisik maupun psikis.

Disadari ataupun tidak, kebersihan diri menjadi salah satu hal penting yang harus diperhatikan oleh setiap orang. Apabila hal ini kurang diperhatikan, maka akan membuat diri sendiri mudah terserang penyakit. Tak hanya itu, orang di sekitarpun memiliki resiko tertular penyakit yang kita derita. Hal ini karena setiap harinya kita berinteraksi dengan banyak orang dan bakteri berbahaya penyebab penyakit sangat mudah sekali berpindah dari satu orang ke orang lain melalui kontak langsung maupun tidak. Langkah pertama yang penting untuk menjaga kebersihan diri dapat dilakukan melalui kegiatan mandi dengan air bersih dan sabun, menggosok gigi, dan mencuci tangan.

Data survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan pada tahun 2013 dan 2018 menunjukkan presentase penduduk yang mengalami masalah gigi dan mulut tahun 2013 meningkat dari 25,9% menjadi 57,6% di tahun 2018, yang mendapatkan pelayanan dari tenaga medis gigi menurun dari 31,1% pada 2013 menjadi 10,2% di tahun 2018 [1][2]. Adapun proporsi perilaku menyikat gigi dengan benar pada tahun 2018 adalah sebesar 2,8% [2].

Untuk penyakit menular seperti ISPA, malaria dan diare pada balita menurut Risesdes 2018 mengalami penurunan jika dibandingkan dengan tahun 2013. Prevalensi ISPA turun dari 13,8% menjadi 4,4%, malaria turun dari 1,4% menjadi 0,4%, sama halnya dengan diare pada balita juga turun dari 18,5% menjadi 12,3% [1][2].

Berdasarkan data tersebut, dapat terlihat bahwa tingkat kesadaran akan pentingnya hidup sehat di Indonesia dirasa masih kurang. Oleh karena itu, mengajarkan tentang kebersihan diri sejak usia anak-anak menjadi sangat penting. Dengan mengajarkan hal ini, maka anak-anak akan memiliki kebiasaan hidup sehat dan saat usia dewasa, kesehatannya pun akan lebih terjaga. Hal yang tak kalah penting, kebiasaan hidup sehat tersebut akan diajarkan kembali pada generasi berikutnya. Anak-anak tak dapat belajar kebersihan diri sendiri secara mandiri. Kemampuan mengurus kebersihan diri sendiri pada anak ini memerlukan pendampingan intensif dari orang tua.

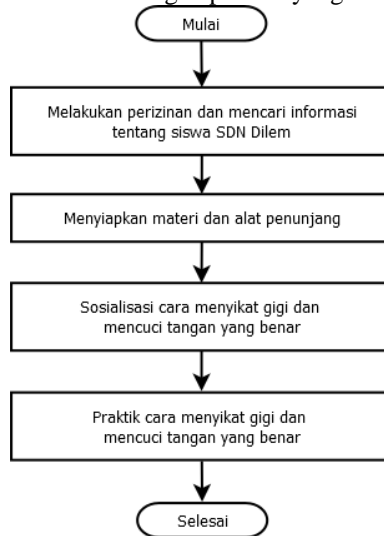
Kemampuan mengurus diri sendiri dan menjaga kesehatan fisik erat kaitannya dengan kemandirian anak dan tidak terlepas dari kemampuan menjaga kesehatan fisiknya. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan anak adalah nutrisi yang seimbang, olah raga fisik yang teratur, istirahat yang cukup dan kebersihan diri dan lingkungannya. Anak dilatih untuk mampu mengurus dirinya sendiri sekaligus menjaga kebersihan diri, dimulai dari kegiatan yang sederhana seperti mandi, menyikat gigi dan mencuci tangan [3].

Menyadari akan pentingnya menjaga kebersihan diri sejak dini, maka dibentuklah gerakan mencuci tangan dan menyikat gigi sejak dini di SDN Dilem sebagai salah satu program kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Kelompok 12 Universitas Islam Majapahit tahun 2019 di Desa. Dilem, Kec. Gondang, Kab.Mojokerto. Kegiatan ini dibagi menjadi dua bagian, pertama berupa sosialisasi tentang bagaimana cara menyikat gigi dan mencuci tangan sabun dengan baik dan benar. Setelah itu disusul dengan melakukan praktik oleh masing-masing siswa. Setelah terlaksananya program ini, diharapkan para siswa dapat mengetahui pentingnya kegiatan sikat gigi dan cuci tangan dengan benar dan dapat menjadikan kegiatan ini sebagai kebiasaan hingga dewasa nanti. Selain itu, kegiatan ini diharapkan juga dapat menumbuhkan rasa kepedulian terhadap lingkungan sekitar, serta turut memelihara prasarana umum yang ada di tempat tinggal mereka.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan gerakan menyikat gigi dan mencuci tangan dengan benar dapat dilihat pada gambar 1. Dimulai dengan mendatangi SDN Dilem untuk melakukan perizinan akan adanya kegiatan yang direncanakan. Setelah mendapatkan izin, kemudian dilanjutkan dengan melakukan wawancara kepada guru untuk memperoleh informasi tentang jumlah siswa SDN Dilem serta bagaimana perilaku hidup bersih yang sudah diterapkan oleh para siswa,

terutama dalam hal kebersihan tangan dan gigi. Setelah mendapat informasi yang cukup, kemudian dilanjutkan dengan mempersiapkan materi dan alat pendukung untuk melaksanakan kegiatan. Setelah segala persiapan selesai, di hari pelaksanaan terdapat dua bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu, sosialisasi tentang cara menyikat gigi dan mencuci tangan dengan benar yang secara lisan dan visual, kemudian disusul dengan praktik yang dilakukan oleh satu per satu siswa.



Gambar 1. Metode pelaksanaan gerakan menyikat gigi dan mencuci tangan

Sosialisasi Cara Menyikat Gigi yang Baik dan Benar

Gigi yang sehat merupakan gigi yang bersih dari plak apalagi karang gigi, tak ada keluhan sakit atau ngilu, dan tidak terdapat adanya karies gigi. Menggosok gigi merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk menjaga agar gigi tetap dalam keadaan bersih dan sehat [4], dengan cara membersihkan gigi menggunakan sikat gigi dan pasta gigi.

Menyikat gigi minimal dilakukan dua kali sehari, yaitu 30 menit setelah makan pagi dan malam hari sebelum tidur. Berdasarkan standart yang telah ditetapkan, lama waktu menyikat gigi yang efektif adalah dua menit. Selain memperhatikan lama waktu menyikat gigi, ada anjuran untuk menggosok gigi pada tiap-tiap bagian sebanyak 5 sampai 10 gosokan untuk efektivitas menyikat gigi. Menurut Halo Sehat, ada tujuh langkah menyikat gigi yang perlu dilakukan yaitu : (1) Letakkan bulu sikat pada permukaan gigi, (2) sikat setiap bagian gigi, (3) untuk membersihkan permukaan dalam gigi depan, pegang sikat gigi dalam posisi vertikal, (4) ubah pola menyikat gigi jika diperlukan (5) menyikat seluruh bagian gigi sekitar 2-3 menit, (6) jangan menyikat gigi terlalu keras karena menyebabkan permukaan luar gigi (enamel) terkikis dan membuat gigi sensitif. Menyikat gigi dengan gerakan lurus dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan permanen pada gusi. Tujuh langkah tersebut ditunjukkan oleh gambar 2.

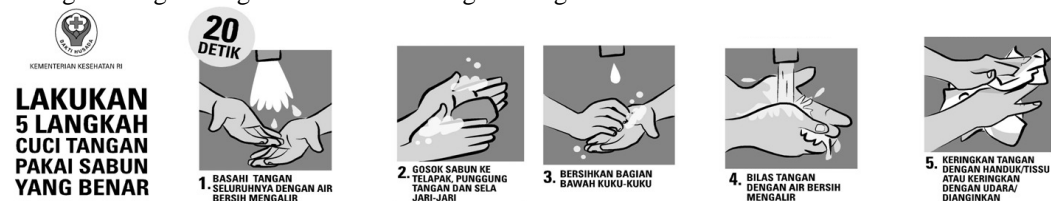


Gambar 2. Tujuh langkah menyikat gigi

Dalam sosialisasi cara menyikat gigi yang baik dan benar ini, para siswa diberikan pengetahuan tentang apa yang dimaksud gigi sehat, kapan waktu yang dianjurkan untuk menyikat gigi, apa pentingnya menyikat gigi, serta apa dampak jika tidak melakukannya. Penyampaian materi sosialisasi tak hanya dilakukan dengan lisan saja, namun melalui video pembelajaran agar para siswa mudah memahami materi yang disampaikan.

Sosialisasi Cara Mencuci Tangan dengan Sabun yang Baik dan Benar

Cuci tangan merupakan aktivitas mencuci tangan memakai sabun selama kurang lebih 15 – 20 detik dan dibilas dengan menggunakan air bersih mengalir. Selain sabun dan air dapat juga menggunakan sabun yang mengandung alkohol [5]. Menurut *Centers for Disease Control and Prevention*, mencuci tangan adalah cara yang paling efektif untuk mengontrol penyebaran dari mikroorganisme patogen penyebab penyakit [6]. Mencuci tangan umumnya dilakukan saat sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan, setelah menggunakan kamar mandi, setelah batuk atau bersin, sebelum dan setelah mengobati luka, setelah membersihkan atau membuang sampah, setelah menyentuh hewan atau kotoran hewan. Gambar 4, merupakan langkah-langkah teknik mencuci tangan yang benar menurut Kemenkes, tahapannya yaitu : (1) basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir, (2) gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari, (3) bersihkan bagian bawah kuku-kuku, (4) bilas tangan dengan air bersih mengalir, (5) keringkan tangan dengan handuk/tissu/dengan dianginkan.



Gambar 4. Lima langkah cuci tangan pakai sabun

Dalam sosialisasi cuci tangan dengan sabun, para siswa diberikan materi tentang pentingnya mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, kapan saja harus waktu mencuci tangan, penyakit yang dapat dicegah serta bagaimana cara mencuci tangan dengan baik dan benar melalui lisan dan video pembelajaran. Pemberian materi dengan menggunakan video akan mempermudah para siswa memahami serta mereka dapat mengikuti apa yang ada di video secara langsung.

Praktik Cara Menyikat Gigi & Mencuci Tangan yang Baik dan Benar

Setelah penyampaian materi, para siswa kemudian menuju ke luar kelas untuk melakukan praktik cara mencuci tangan dan menyikat gigi yang dapat dilihat pada gambar 5. a, dan b. Denga adanya praktik ini, diharapkan para siswa dapat lebih memahami materi yang telah disampaikan dan dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 5. a) praktik menyikat gigi, b) praktik mencuci tangan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan tentang cara mencuci tangan dan menyikat gigi

Dari hasil pengamatan yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang cara mencuci tangan masih tergolong rendah. Hal ini dapat dilihat pada tabel 1, dari seluruh siswa SDN Dilem yang berjumlah 9 orang dan tersebar di kelas 3,5, dan 6, hanya 33.33% siswa yang memiliki pengetahuan tentang cara mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir yang benar. Mereka mengetahui definisi, kapan waktu yang tepat serta langkah-langkah mencuci tangan yang benar.

Tabel 1. Pengetahuan siswa SDN Dilem tentang cara mencuci tangan

Pengetahuan mencuci tangan	Jumlah	Presentase
Baik	3	33.33%
Kurang Baik	6	66.67%
Total	9	100%

Pengetahuan tentang cara menyikat gigi yang benar di SDN Dilem malah terbilang sangat rendah. Dari keseluruhan siswa, tak ada satupun siswa yang memiliki pengetahuan bagaimana cara menyikat gigi yang benar seperti terlihat di tabel 2.

Tabel 2. Pengetahuan siswa SDN Dilem tentang cara menyikat gigi

Pengetahuan menyikat gigi	Jumlah	Presentase
Baik	0	0%
Kurang Baik	9	100%
Total	9	100%

Rendahnya pengetahuan para siswa tentang cara mencuci tangan dan menyikat gigi yang benar dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan orang tua tentang pentingnya menerapkan cara sikat gigi dan cuci tangan yang benar. Selain itu, disekolah juga tidak dibiasakan melakukan kegiatan tersebut.

Perilaku mencuci tangan

Data perilaku mencuci tangan pada tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan kegiatan ini presentase siswa yang telah menerapkan cara mencuci tangan yang baik dan benar di kehidupan sehari-hari hanya 33.33%.

Tabel 3. Perilaku siswa SDN Dilem tentang cara mencuci tangan sebelum kegiatan

Perilaku mencuci tangan	Jumlah	Presentase
Baik	3	33.33%
Kurang Baik	6	66.67%
Total	9	100%

Setelah kegiatan ini dilaksanakan, prosentase siswa yang memiliki perilaku cuci tangan yang baik meningkat menjadi 66.7% yang dapat dilihat pada tabel 4. Hal ini menunjukkan bahwa gerakan menyikat gigi dan mencuci tangan sejak dini di lingkungan sekolah dasar sangat mempengaruhi kebiasaan anak sehari-hari.

Tabel 4. Perilaku siswa SDN Dilem tentang cara mencuci tangan setelah kegiatan

Perilaku mencuci tangan	Jumlah	Presentase
Baik	6	66.67%
Kurang Baik	3	33.33%
Total	9	100%

Perilaku menyikat gigi

Data pada tabel 5 menunjukkan bahwa sebelum kegiatan ini dilaksanakan, para siswa masih belum ada yang memiliki perilaku menyikat gigi dengan baik dan benar. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya peran orang tua dan guru dalam mengenalkan dan mengajarkan pentingnya cara menyikat gigi yang baik dan benar.

Tabel 5. Perilaku siswa SDN Dilem tentang cara menyikat gigi sebelum kegiatan

Perilaku menyikat gigi	Jumlah	Presentase
Baik	0	0%
Kurang Baik	9	100%
Total	9	100%

Setelah pelaksanaan kegiatan ini, dari tabel 6 dapat terlihat bahwa jumlah siswa yang memiliki perilaku menyikat gigi yang baik dan benar mencapai 77.78%. Dari hasil tersebut, dapat diketahui bahwa kegiatan semacam ini dapat sangat berpengaruh pada perilaku para siswa.

Tabel 6. Perilaku siswa SDN Dilem tentang cara menyikat gigi setelah kegiatan

Perilaku menyikat gigi	Jumlah	Presentase
Baik	7	77.78%
Kurang Baik	2	22.22%
Total	9	100%

KESIMPULAN

Dari hasil pengamatan yang telah dilakukan di SDN Dilem, dapat diketahui bahwa tingkat kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kebersihan diri terutama dalam hal mencuci tangan dan menyikat gigi masih cukup rendah. Padahal kebersihan diri memiliki kaitan yang erat dengan kesehatan diri. Setelah dilakukan kegiatan mencuci tangan dan menyikat gigi dengan benar, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan sebesar 33.33% pada perilaku mencuci tangan, dan pada perilaku menyikat gigi terjadi peningkatan sebesar 77.78%. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak dapat menerapkan apa yang diajarkan secara cepat di kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, disarankan agar orang tua dan para guru dapat turut serta menjaga kebiasaan perilaku pola hidup sehat ini sehingga kebiasaan ini dapat terus berlanjut hingga dewasa bahkan dapat mengajarkannya ke generasi berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI, "Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2013," 2014. [Online]. Available: <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf> [Accessed: 21-Agustus-2019].
- [2] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI, "Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2018," 2019. [Online]. Available: <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>. [Accessed: 21-Agustus-2019].
- [3] Mulyani, Yani and Gracinia, Juliska. "Kemampuan fisik, seni dan manajemen diri". Jakarta: Elex Media Komputindo, 2007.
- [4] Erwana, F. "Seputar Kesehatan Gigi dan Mulut. Edisi I". Yogyakarta: Rapha Publishing, 2014.
- [5] Evan-Smith, P. *Taylor's Clinical Nursing Skills*. Philadelphia: Mosby Year Book, 2005.