

KEGIATAN PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG CARA MENCUCI TANGAN 6 LANGKAH DAN CARA MENGGOSOK GIGI DENGAN BAIK DAN BENAR PADA SISWA KELAS 1 DAN 2 SDN 4 SATAP TANDUNG NANGGALA

Catherina Bannepadang¹, Tandi Palette², Romi Sangisi³

Institut Toraja Raya Indonesia^{1,2,3}

catherinaedy@gmail.com

Abstrak (Indonesia)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SDN 4 SATAP Tandung Nanggala Kelas 1 dan 2 dengan tujuan memberikan penyuluhan kesehatan mengenai cara mencuci tangan 6 langkah dan cara menggosok gigi dengan baik dan benar. Metode pelaksanaan dilakukan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi dengan pendekatan ceramah, diskusi interaktif, serta penggunaan media edukasi. Peserta kegiatan berjumlah 33 siswa yang mengikuti dengan antusias. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa, ditandai dengan 80% peserta mampu memahami cara mencuci tangan 6 langkah dan cara menggosok gigi dengan baik dan benar. Pembahasan menekankan bahwa penyuluhan kesehatan efektif dalam membentuk sikap positif dan meningkatkan kesadaran siswa terhadap kesehatan. Luaran kegiatan berupa laporan pengabdian, dokumentasi, serta peningkatan pemahaman siswa. Kesimpulannya, penyuluhan kesehatan ini berhasil memberikan kontribusi nyata dalam upaya peningkatan pengetahuan siswa tentang cara mencuci tangan 6 langkah dan cara menggosok gigi dengan baik dan benar.

Kata Kunci: Penyuluhan kesehatan, mencuci tangan, menggosok gigi, siswa.

Abstract (English)

This community service activity was carried out at SDN 4 SATAP Tandung Nanggala for Grades 1 and 2, aiming to provide health education on the 6-step handwashing technique and proper toothbrushing. The implementation was done through preparation, execution, and evaluation stages, using lectures, interactive discussions, and educational media. There were 33 students participating, who engaged enthusiastically. The results showed an increase in student knowledge, with 80% of participants able to understand the 6-step handwashing method and how to brush their teeth properly. The discussion emphasized that health education is effective in shaping positive attitudes and raising students' awareness about health. The outputs of the activity included a service report, documentation, and improved student understanding. In conclusion, this health education successfully made a real contribution to enhancing students' knowledge.

Keywords: Health education, handwashing, brushing teeth, students.

*Correspondent Author :
Email : catherinaedy@gmail.com

PENDAHULUAN

a. Latar Belakang

Kesehatan merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dijaga melalui penerapan perilaku hidup sehat. Salah satu indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun dan menggosok gigi secara teratur. Kedua perilaku tersebut merupakan langkah sederhana namun efektif dalam mencegah berbagai penyakit menular dan masalah kesehatan gigi serta mulut. Mencuci tangan dengan sabun dapat mengurangi risiko penularan penyakit seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut, dan berbagai penyakit yang ditularkan melalui kontak tangan yang terkontaminasi. Organisasi kesehatan dunia menyatakan bahwa kebersihan tangan merupakan salah satu tindakan paling efektif untuk mencegah penyebaran penyakit infeksi. Selain itu, kesehatan gigi dan mulut juga menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan. Kebiasaan menggosok gigi yang tidak benar dapat menyebabkan plak, karies gigi, radang gusi, bau mulut, dan berbagai gangguan kesehatan lainnya. Anak usia sekolah merupakan kelompok yang perlu mendapatkan edukasi sejak dini agar terbentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan edukasi kesehatan yang berfokus pada cara mencuci tangan 6 langkah dan cara menggosok gigi dengan baik dan benar sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak dalam menerapkan PHBS.

b. Tujuan Kegiatan

- 1) Meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya mencuci tangan dan menggosok gigi.
- 2) Meningkatkan keterampilan siswa dalam mempraktikkan cuci tangan 6 langkah sesuai standar kesehatan.
- 3) Meningkatkan keterampilan siswa dalam menggosok gigi dengan teknik yang benar.
- 4) Menumbuhkan kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak usia dini.

METODE PELAKSANAAN

a. Tahapan Kegiatan

- 1) Persiapan: koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi, pembentukan tim pelaksana.
- 2) Pelaksanaan: penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi interaktif, dan pemutaran video edukasi.
- 3) Evaluasi: tanya jawab, refleksi siswa, serta pengisian kuesioner singkat untuk menilai pemahaman.

b. Rundown Kegiatan

Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
08.00 – 08.15	Registrasi peserta	Tim PKM
08.15 – 08.30	Pembukaan	MC
08.30 – 09.00	Penyuluhan kesehatan	Pemateri
09.00 – 09.20	Demonstrasi cuci tangan 6 langkah	Tim PKM
09.20 – 09.40	Demonstrasi menggosok gigi	Tim PKM
09.40 – 10.10	Praktik peserta	Tim PKM
10.10 – 10.30	Evaluasi dan tanya jawab	Pemateri
10.30 – 10.45	Penutupan	Ketua Tim

c. Job Desk Tim Pelaksanaan

No	Nama TIM	Keterangan
1	DR. Tandi Palette, S.Kep.,Ns.,M.Kes	Penanggung Jawab
2	Catherina Bannepadang, S.Kep.,Ns.,M.Kep	Ketua Tim/Narasumber
3	Ns. Agustina Marna, M.Kep	Narasumber
4	Ayu	MC
5	Romi Sangisi	Peraga
6	Adriani	Peraga
7	Erianti	Peraga
8	Tresia	Peraga
9	Meisya	Peraga

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Peserta sebanyak 33 siswa hadir dan mengikuti kegiatan dengan antusias.
2. Siswa mampu menjawab pertanyaan tentang cara mencuci tangan 6 langkah dan cara menggosok gigi dengan baik dan benar.
3. Terjadi peningkatan pemahaman yang ditunjukkan melalui tanya jawab (80% siswa menyatakan lebih memahami cara mencuci tangan 6 langkah dan cara menggosok gigi dengan baik dan benar).

B. Pembahasan

Pendidikan kesehatan melalui metode ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Demonstrasi memungkinkan peserta melihat secara langsung tahapan yang benar sehingga lebih mudah dipahami dan diingat.

Cuci tangan 6 langkah yang diajarkan meliputi:

1. Menggosok telapak tangan.
2. Menggosok punggung tangan.
3. Menggosok sela-sela jari.
4. Menggosok punggung jari.
5. Menggosok ibu jari.
6. Menggosok ujung jari dan kuku.

Kebiasaan mencuci tangan yang benar mampu menurunkan risiko penularan penyakit infeksi yang sering terjadi pada anak usia sekolah. Sementara itu, edukasi menggosok gigi menekankan pada gerakan menyikat seluruh permukaan gigi secara sistematis selama minimal dua menit.

Penggunaan metode demonstrasi dengan model gigi membantu peserta memahami teknik yang benar sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan kemampuan peserta setelah edukasi menunjukkan bahwa intervensi promosi kesehatan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini.

C. Luaran

Luaran yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi:

1. Peningkatan pengetahuan peserta tentang cuci tangan dan kesehatan gigi.
2. Peningkatan keterampilan peserta dalam mempraktikkan cuci tangan 6 langkah dan menggosok gigi yang benar.
3. Leaflet edukasi tentang PHBS.
4. Dokumentasi kegiatan berupa foto dan video.
5. Artikel ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal pengabdian masyarakat.
6. Terbentuknya kebiasaan hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah.

DOKUMENTASI KEGIATAN

Daftar Hadir

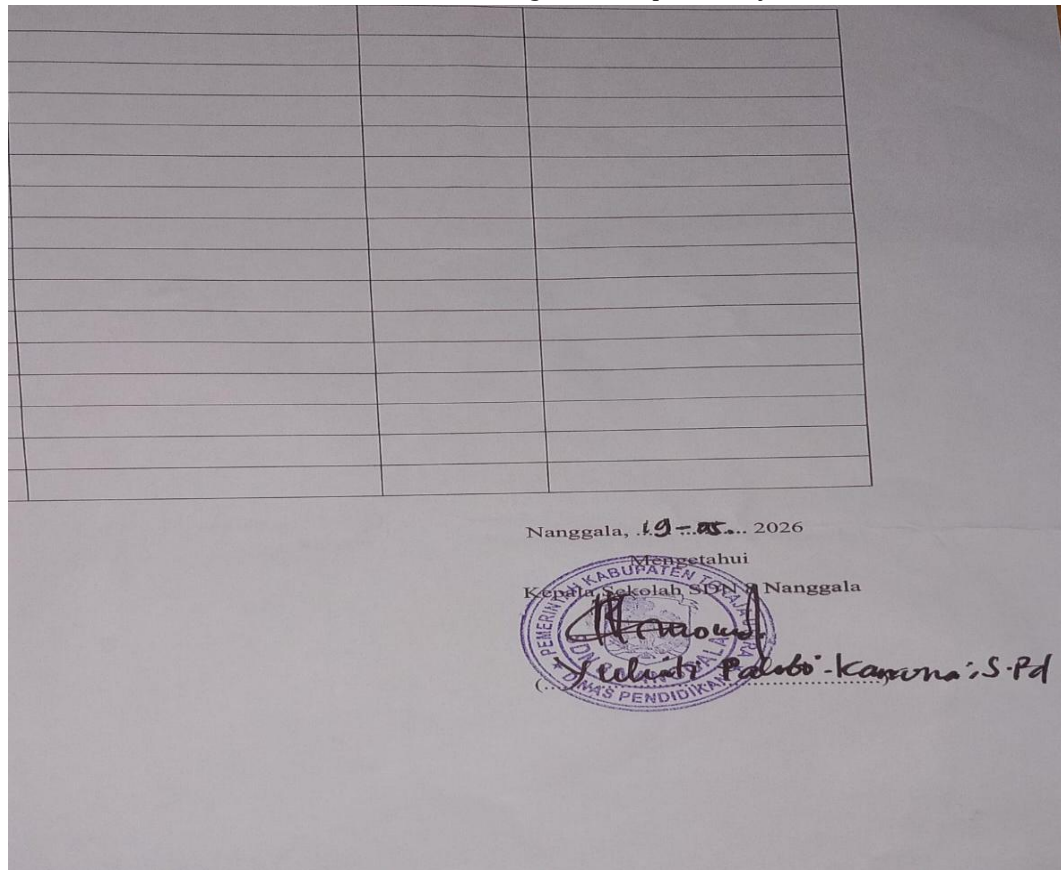
INSTITUT TORAJA RAYA INDONESIA
 SK Kemendikbudristek : 806/E/O/2023
 Jl. Poros Tallunglipu-Sa'dan, Rantepao, Kab. Toraja Utara 91833
 Tlp : 08235444999 <https://www.itrjao.id>

Daftar Hadir Penyuluhan cuci tangan dan gosok gigi
Kelompok II Dusun Kala'paran

Hari/Tanggal : Selasa, 12 Mei 2026
Pukul : 07.00

No	Nama	Paraf	Keterangan
1	BRIGINA	Bulor	Siswa
2	Maria	mnj	Siswa
3	MAWA	grw	Siswa
4	CELLO	Ag	Siswa
5	GOLDI	mnj	Siswa
6	hia	Nic	Siswa
7	inus	du	Siswa
8	APRILIA	du	Siswa
9	ca		Siswa
10	DENIL	am	Siswa
11	Genta	am	Siswa
12	Pipo	am	Siswa
13	Kalahbra	am	Siswa
14	Fadli	am	Siswa
15	Muel	am	Siswa
16	Gigita	am	Siswa
17	Niel	am	Siswa
18	Enia		Siswa
19	Miko		Siswa
20	Yelim	u	Siswa
21	yunda	u	Siswa
22	Amora	du	Siswa

23	Vinica	u	Siswa
24	Nataniel	u	Siswa
25	garni	u	Siswa
26	Groa	u	Siswa
27	yoel	u	Siswa
28	rivano	u	Siswa
29	Adi	u	Siswa
30	Trans	u	Siswa
31	alva	u	Siswa
32	Rova	u	Siswa
33	Kuliah Pabab' Kanawipal		Kepala Sekolah



Foto







KESIMPULAN

Kegiatan edukasi cara mencuci tangan 6 langkah dan menggosok gigi dengan baik dan benar berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Metode penyuluhan yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung terbukti efektif dalam membantu peserta memahami dan mempraktikkan perilaku kesehatan yang benar. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan untuk mendukung peningkatan kesehatan anak sekolah dan pencegahan penyakit sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kemenkes RI.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Cuci Tangan Pakai Sabun*. Jakarta: Kemenkes RI.
3. World Health Organization. (2023). *Hand Hygiene in Community Settings*. Geneva: WHO.
4. World Health Organization. (2022). *Oral Health Fact Sheet*. Geneva: WHO.
5. Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
6. Putri, M. H., Herijulianti, E., & Nurjannah, N. (2021). *Ilmu Pencegahan Penyakit Jaringan Keras dan Jaringan Pendukung Gigi*. Jakarta: EGC.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS)*. Jakarta: Kemenkes RI.