

## EDUKASI PERSONAL HYGIENE PADA SISWA SDN 291 LOBI KECAMATAN BONTOTIRO KABUPATEN BULUKUMBA

Widiastini Arifuddin<sup>1)</sup>, Hasisa Haruna<sup>2)</sup>, Dwiyanti<sup>3)</sup>

- <sup>1)</sup> Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Patempo Makassar  
<sup>2,3)</sup> Program Studi Pendidikan Ekonomi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Patempo, Makassar  
*widiastiniarifuddin88@gmail.com*

### Abstract

Personal hygiene is a person's behavior in maintaining the cleanliness and health of the body. Skills in personal hygiene keep away from various pathogenic bacteria that can cause various diseases. Community service activities that have been carried out at SDN 291 Lobi, Bontotiro District, Bulukumba Regency aim to educate students about personal hygiene in the form of how to wash hands and brush their teeth properly and correctly. The methods used when carrying out community service activities are lectures, questions and answers, demonstrations and practices. During the implementation of the activity, the number of participants present was 18 students with an age range of 6-9 years who were accompanied by class teachers and parents. All participants who attended were very happy and enthusiastic about participating in a series of activities ranging from providing information and knowledge on how to wash hands and brush their teeth to practice independently. The evaluation was carried out by direct observation and the result was that all participants knew and were able to practice independently how to wash their hands and brush their teeth properly and correctly.

*Keywords: personal hygiene, wash hands, brush teeth.*

### Abstrak

Personal Hygiene atau kebersihan diri merupakan perilaku seseorang dalam menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh. Keterampilan dalam personal hygiene menjauhkan diri dari berbagai bakteri patogen yang dapat menimbulkan berbagai penyakit. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di SDN 291 Lobi, Kecamatan Bontotiro, Kabupaten Bulukumba bertujuan memberikan edukasi kepada siswa mengenai personal hygiene berupa cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar. Metode yang digunakan pada saat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan praktek. Pada saat pelaksanaan kegiatan jumlah peserta yang hadir sebanyak 18 siswa dengan rentang umur 6-9 tahun yang didampingi oleh guru kelas dan orang tua. Semua peserta yang hadir sangat senang dan antusias mengikuti serangkaian kegiatan mulai dari pemberian informasi dan pengetahuan tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi hingga praktek secara mandiri. Evaluasi dilakukan dengan mengamati secara langsung dan hasilnya semua peserta telah mengetahui dan mampu mempraktekkan secara mandiri cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar.

*Kata kunci: Personal hygiene, mencuci tangan, menggosok gigi.*

### PENDAHULUAN

*Personal hygiene* atau kebersihan diri umumnya didefinisikan sebagai perilaku menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh. *Personal hygiene*

merupakan salah satu cara yang paling efektif untuk mencegah tertular dan menyebarkan penyakit. Sehubungan dengan perilaku kesehatan, pembentukan keterampilan *personal*

*hygiene* mengarah pada kualitas hidup yang lebih baik dan terhindar dari berbagai penyakit (Ersoy et al., 2009; Sheppard, 2006). Keterampilan *personal hygiene* yang perlu dimiliki seseorang sepanjang hidupnya terdiri dari menjaga kebersihan tangan dan kebersihan gigi serta mulut. *Personal hygiene* yang tidak memadai berkontribusi pada munculnya berbagai jenis penyakit. Peningkatan kebersihan tangan dapat mencegah diare, penyakit mata seperti trachoma, infeksi pernapasan seperti pneumonia dan influenza, dan infeksi enterik seperti *soiltransmitted helminthiasis* (infeksi cacing usus), shigella, dan kriptosporidiosis (Aiello & Larson, 2002; Freeman et al., 2014; Rabie & Curtis, 2006; Strunz et al., 2014; Utsi et al., 2016).

Menjaga kebersihan mulut dengan menggosok gigi dengan baik dan benar sangat penting untuk menjaga kesehatan mulut. Kesehatan mulut yang buruk berdampak negatif pada kemampuan seseorang untuk makan, tidur, dan beraktivitas tanpa rasa sakit. Masalah kesehatan mulut kronis berkontribusi untuk peningkatan tingkat penyakit sistemik (misalnya, pneumonia). Penyakit mulut yang paling umum dapat dikurangi atau dicegah dengan kebersihan mulut yang memadai adalah karies gigi (gigi berlubang), dan gingivitis atau radang gusi dan penyakit periodontal, yang masing-masing mempengaruhi gusi atau gingiva dan struktur pendukung gigi (Norwood & Slayton, 2013).

Praktik *personal hygiene* yang tidak memadai diyakini mewakili faktor perilaku yang menyebabkan berbagai penyakit. Akibatnya, banyak program kesehatan masyarakat mempromosikan penerapan praktik *personal hygiene* yang lebih baik untuk pencegahan dan pengendalian penyakit. Keterampilan

menerapkan *personal hygiene* seseorang secara mandiri perlu ditanamkan sejak kecil sehingga menjadi pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan diterapkan di sepanjang masa hidup. Untuk itu, diperlukan suatu program edukasi melalui kegiatan pelatihan, salah satunya dalam bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SDN 291 Lobi Kecamatan Bontotiro, Kabupaten Bulukumba, Sulawesi Selatan. Pada saat kunjungan ke sekolah tersebut, salah satu tim dosen pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat menemukan banyak anak tidak mencuci tangan sebelum makan pada saat jajan di kantin sekolah. Selain itu, hasil wawancara dengan salah satu guru kelas mengatakan bahwa beberapa anak memiliki gigi yang rusak seperti berlubang dan berwarna kuning kecoklatan. Setelah ditelusuri ternyata anak-anak tersebut tidak pernah menggosok gigi bahkan mereka tidak memiliki sikat gigi di rumah. Kondisi anak-anak yang seperti ini dimungkinkan karena kurangnya perhatian dari orang tua dan faktor ekonomi. Sehubungan dengan itu, melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat diharapkan dapat memberikan edukasi kepada siswa mengenai *personal hygiene* berupa cara menggosok gigi dan mencuci tangan menggunakan sabun dengan baik dan benar.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di ruang kelas SDN 291 Lobi Desa Caramming, Kecamatan Bontotiro, Kabupaten Bulukumba. Metode pelaksanaan yang diterapkan pada kegiatan ini, yaitu:

1. Tahap observasi  
Pada tahap ini, tim pelaksana mengunjungi sekolah untuk observasi kemudian melakukan pengamatan secara langsung dan melakukan wawancara dengan guru kelas.
2. Tahap persiapan  
Pada tahap ini, tim pelaksana mengurus perizinan dan berkoordinasi dengan kepala sekolah serta guru kelas. Selain itu, tim juga menyiapkan segala perlengkapan yang dibutuhkan pada saat pelaksanaan kegiatan.
3. Tahap pelaksanaan  
Pada tahap ini, tim pelaksana memberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan tanya jawab mengenai cara cuci tangan dan gosok gigi yang baik dan benar sesuai standar WHO pada siswa. Kemudian melakukan demonstrasi dan praktek. Pada tahap demonstrasi dilakukan dengan bernyanyi bersama agar anak-anak lebih semangat sehingga mudah diingat dan dipahami.
4. Tahap evaluasi  
Pada tahap evaluasi dilakukan dengan mengamati secara langsung semua peserta selama kegiatan praktek mandiri cuci tangan dan gosok gigi yang baik dan benar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di SDN 291 Lobi Desa Caramming Kecamatan Bontotiro Kabupaten Bulukumba diawali dengan

melakukan observasi ke sekolah melalui pengamatan langsung terhadap kondisi anak serta wawancara dengan guru kelas. Dari hasil observasi ditemukan banyak anak yang tidak memperhatikan kebersihan dirinya dan kondisi giginya yang rusak ditandai banyaknya gigi yang berlubang berwarna hitam dan juga gigi yang warna kuning kecoklatan. Bahkan beberapa anak mengatakan bahwa tidak memiliki sikat gigi di rumah sehingga tidak mengetahui cara menggosok gigi. Setelah tahapan observasi, maka dilanjutkan ke tahapan persiapan dengan melakukan izin dan koordinasi dengan kepala sekolah serta guru kelas. Pihak sekolah sangat senang dan antusias dengan adanya kegiatan ini sehingga perizinan dan sarana dan prasarana yang dibutuhkan pun sangat dimudahkan. Pada tahapan persiapan ini, tim pelaksana juga menyiapkan perlengkapan yang dibutuhkan pada saat pelaksanaan.

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat dihadiri oleh 18 peserta yang terdiri dari siswa-siswi dengan rentang usia 6-9 tahun. Selama kegiatan berlangsung para peserta didampingi oleh orang tua dan beberapa guru kelas. Dengan hadirnya orang tua peserta, dapat menambah pengetahuan dan meningkatkan kesadaran mereka agar lebih telaten dalam mendampingi anak-anaknya di rumah membiasakan menjaga kebersihan diri. Adapun uraian hasil pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

### **1. Penyuluhan cara mencuci tangan yang baik dan benar**

Pada kegiatan ini, peserta dalam hal ini siswa SDN 291 Lobi, Kecamatan Kabupaten Bulukumba diajarkan mengenai cara mencuci tangan yang baik dan benar menurut standar World Health Organization (WHO). Mencuci

tangan dengan benar menggunakan sabun merupakan langkah membersihkan tangan dan membunuh kuman serta bakteri patogen. Selain itu, dapat mencegah penyebaran penyakit yang disebabkan oleh kuman dan bakteri patogen yang menempel di tangan. Tahapan mencuci tangan yang baik dan benar menurut standar WHO (2009) yaitu:

- a. Basahi tangan di bawah air mengalir lalu oleskan sabun secukupnya ke semua permukaan tangan. Gosok kedua telapak tangan dengan lembut.
- b. Telapak tangan kanan bertumpu ke punggung tangan kiri dengan jari saling bertautan dan sebaliknya.
- c. Telapak tangan kanan ke telapak tangan kiri dengan jari saling bertautan untuk menggosok antar jari.
- d. Punggung jari ke telapak tangan yang berlawanan, jari-jari disatukan.
- e. Gosok ibu jari kiri berputar di telapak tangan kanan dan sebaliknya.
- f. Gosok bolak-balik dengan gerakan memutar dengan menjaga jari-jari tangan kanan di telapak tangan kiri dan sebaliknya.
- g. Cuci tangan dengan air.

Untuk mencapai kebersihan tangan yang maksimal, penggunaan sabun khusus batangan atau sabun tangan cair sangat dianjurkan. Pentingnya mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar adalah untuk menjaga kebersihan secara menyeluruh serta mencegah penularan kuman dan bakteri patogen dari

tangan ke tubuh sehingga terhindar dari berbagai penyakit (Delea et al., 2020).

## 2. Pelatihan dan demonstrasi cuci tangan yang baik dan benar

Pada tahapan ini pemateri dalam hal ini tim pelaksana memberikan pelatihan sambil bernyanyi agar setiap peserta mudah memahami dan mengingat cara mencuci tangan yang baik dan benar. Dengan metode bernyanyi peserta sangat antusias mengikuti dan mempraktekkan cara mencuci tangan. Pada kegiatan pelatihan dan demonstrasi dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pelatihan dan demonstrasi cara mencuci tangan yang baik dan benar

## 3. Penyuluhan cara menggosok gigi yang benar

Kegiatan ini memberikan pemahaman kepada peserta tentang pentingnya menggosok gigi. Peserta diinstruksikan untuk menggosok gigi minimal dua kali sehari, setelah makan dan sebelum tidur. Menggosok gigi merupakan kegiatan rutin yang bertujuan untuk menghilangkan partikel makanan yang menempel pada gigi penyebab plak dan sarang bakteri,

menjaga gusi tetap bersih dan sehat, serta menjaga nafas tetap segar. Ada beberapa hal yang perlu diingat saat menggosok gigi, yaitu sebagai berikut:

- a. Memilih sikat gigi yang tepat: gagang lurus, kepala sikat menyesuaikan dengan mulut, bulu lembut.
- b. Pakai pasta gigi
- c. Gosok seluruh permukaan gigi, gusi dan lidah.
- d. Menggosok gigi bagian atas dari atas ke bawah dan sebaliknya. Posisikan sikat gigi pada sudut 45 derajat ke garis antara gigi dan gusi.

#### 4. Pelatihan dan demonstrasi cara menggosok gigi yang benar

Pada tahapan ini pemateri membagikan kepada semua peserta sikat gigi kemudian setiap peserta langsung mempraktekkan cara menggosok gigi yang baik dan benar sesuai dengan yang dijelaskan oleh pemateri. Pelatihan dan demonstrasi cara gosok gigi yang baik dan benar dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 2. Demonstrasi menggosok gigi yang baik dan benar



Gambar 3. Pembagian sikat gigi



Gambar 4. Praktek sikat gigi oleh semua peserta

Membangun keterampilan kebersihan mulut dimulai pada saat gigi pertama bayi muncul dan berlanjut sepanjang umur seseorang. Selain itu, kegagalan menjaga kebersihan mulut yang memadai sering menyebabkan berbagai masalah kesehatan mulut termasuk gingivitis, penumpukan plak, dan karies gigi (Fickert & Ross, 2012; Norwood & Slayton, 2013). Untuk menjaga kebersihan mulut yang baik, seseorang perlu menyikat gigi dan *flossing* setiap hari (minimal dua kali sehari) serta pemeriksaan gigi setiap enam bulan (Mattson et al., 2016).

#### 5. Hasil Evaluasi

Evaluasi yang dilaksanakan melalui pengamatan secara langsung pada saat peserta mempraktekkan secara mandiri diperoleh hasil bahwa semua peserta telah memahami dan mampu secara mandiri mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar. Orang tua yang mendampingi peserta pun telah paham akan pentingnya menjaga kebersihan diri pada anak-anak.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertempat di SDN 291 Lobi, Desa Caramming Kecamatan Bontotiro Kabupaten Bulukumba yang dihadiri 18 peserta siswa-siswi beserta pendamping guru dan orang tua dapat disimpulkan bahwa peserta telah memahami *personal hygiene* berupa cara cuci

tangan dan gosok gigi yang baik dan benar sesuai standar WHO dan mampu mempraktekkannya secara mandiri.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aiello, A.E., Larson, E.L., 2002. What is the evidence for a causal link between hygiene and infections? *The Lancet. Infect. Dis.* 2(2), 103–110. doi:10.1016/s1473-3099(02)00184-6.
- Delea, Maryann G.; Snyder, Jedidiah S.; Woreta, Mulat; Zewudie, Kassahun; Solomon, Anthony W.; Freeman, Matthew C. 2020. Development and reliability of a quantitative personal hygiene assessment tool. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 227, 113521. doi:10.1016/j.ijheh.2020.113521.
- Ersoy, G., Tekin-Iftar, E., & Kircaali-Iftar, G. 2009. Effects of antecedent prompt and test procedure on teaching simulated menstrual care skills to females with developmental disabilities. *Education and Training in Developmental Disabilities*, 44(1), 54–66.
- Fickert, N.A., Ross, D. 2012. Effectiveness of a caregiver education program on providing oral care to individuals with intellectual and developmental disabilities. *Intellect Dev Disabil.* 50(3): 219-232. doi: 10.1352/1934-9556-50.3.219.
- Freeman, M.C., Stocks, M.E., Cumming, O., Jeandron, A., Higgins, J.P., Wolf, J., Pruss Ustun, A., Bonjour, S., Hunter, P.R., Fewtrell, L., Curtis, V., 2014. Hygiene and health: systematic review of hand washing practices world wide and update of health effects. *Trop. Med. Int. Health: TM & IH* 19, 906–916. <https://doi.org/10.1111/tmi.12339>.
- Mattson, J. M. G., Roth, M., & Sevlever, M. 2016. *Personal Hygiene. Behavioral Health Promotion and Intervention in Intellectual and Developmental Disabilities*, 43–72. doi:10.1007/978-3-319-27297-9\_3.
- Norwood, K. W. Jr., Slayton, R. L., Council on Children with Disabilities and Section on Oral Health. 2013. Oral health care for children with developmental disabilities. *Pediatrics*, 131,614–619. doi:10.1542/peds.2012-3650.
- Rabie, T., Curtis, V., 2006. Handwashing and risk of respiratory infections: a quantitative systematic review. *Trop. Med. Int. Health: TM & IH* 11 (3), 258–267. doi:10.1111/j.1365-3156.2006.01568.x.
- Sheppard, L. 2006. Growing pains: A personal development program for students with intellectual and developmental disabilities in a specialist school. *Journal of Intellectual Disabilities*, 10 (2), 121–142. doi:10.1177/1744629506064009.
- Strunz, Eric C., Addiss, David G., Stocks, Meredith E., Ogden, Stephanie, Utzinger, Jürg, Freeman, Matthew C., Hales, Simon. 2014. Water, Sanitation, Hygiene, and Soil-Transmitted Helminth Infection: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS Medicine*, 11(3),

e1001620. doi:10.1371/journal.p  
med.1001620.

- Utsi, L., smith, S. J., chalmers, R. M.,  
Padfield, S. 2016.  
Cryptosporidiosis outbreak in  
visitors of a UK industry-  
compliant petting farm caused  
by a rare *Cryptosporidium*  
*parvum* subtype: a case-control  
study. *Epidemiology and*  
*Infection*, 144 (5), 1000–  
1009. doi:10.1017/s0950268815  
002319.
- WHO. 2009. *New Handwash poster*.  
May, 2009.  
[http://www.who.int/gpsc/5may/  
How\\_To\\_HandWash\\_Poster.pdf](http://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf)