EDUKASI CUCI TANGAN DAN SIKAT GIGI YANG BAIK DAN BENAR PADA SISWA SD, SMP, DAN SMK DI SD WONOSARI 2 SEMARANG

Abdul Haris Kuspranoto[1], Syaikhul Hadi[2], Mugiyanto[3], Khilya Walida Zakiyani[4], Nila Ulya Zahrotul Himmah[5]

[1,2,3,4,5]Politeknik Bina Trada Semarang

Alamat Korespondensi : Jl. Sambiroto Raya No.64 Blok D, Sambiroto, Kec. Tembalang, Kota Semarang

E-mail: 1) abdulhariskuspranoto@polbitrada.ac.id, 2)syaikhulhadi@polbitrada.ac.id, 3)mugiyanto@polbitrada.ac.id, 4)khilya@polbitrada.ac.id, 5)nila@polbitrada.ac.id

Abstrak

Pola hidup bersih dan sehat sangatlah penting dalam menjaga kesehatan, terutama bagi anak-anak di usia sekolah. Misalnya, mencuci tangan secara teratur dengan sabun dapat membantu mencegah penyebaran kuman dan penyakit. Begitu pula dengan menyikat gigi secara benar setidaknya dua kali sehari, dapat mengurangi risiko terjadinya masalah kesehatan gigi dan mulut seperti gigi berlubang atau radang gusi. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada siswa di tingkat pendidikan dasar dan menengah dalam hal mencuci tangan dan menyikat gigi dengan benar. Contohnya, melalui ceramah interaktif, siswa dapat belajar secara langsung bagaimana teknik yang tepat dalam mencuci tangan. Selain itu, dengan adanya demonstrasi dan praktik langsung, siswa dapat langsung mencoba sendiri langkah-langkah yang benar. Di SD Wonosari 2 Semarang, kegiatan ini diikuti oleh 147 peserta dari berbagai tingkatan pendidikan, seperti SD Wonosari 2, SMP Negeri 28, dan SMK Bina Nusantara. Dengan metode evaluasi pretest-posttest, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman dan praktik siswa setelah mengikuti kegiatan edukasi ini. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya edukasi tentang pola hidup bersih dan sehat bagi generasi muda untuk mencegah penyakit menular dan menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Abstract

A clean and healthy lifestyle is vital in maintaining health, especially for school-age children. For example, washing hands regularly with soap can help prevent the spread of germs and diseases. Likewise, brushing your teeth properly at least twice daily can reduce the risk of dental and oral health problems such as cavities or gingivitis. The community service activities carried out aim to provide understanding and skills to students at elementary and secondary education levels in terms of washing their hands and brushing their teeth properly. For example, through interactive lectures, students can learn directly how to properly wash their hands. In addition, with demonstrations and direct practice, students can directly try the correct steps themselves. At SD Wonosari 2 Semarang, this activity was attended by 147 participants from various levels of education, such as SD Wonosari 2, SMP Negeri 28, and SMK Bina Nusantara. With the pretest-posttest evaluation method, the results showed that there was a significant increase in students' understanding and practice after participating in this educational activity. This shows how important education about a clean and healthy lifestyle is for the younger generation to prevent infectious diseases and maintain overall health.

Kata kunci : *Edukasi kesehatan, Cuci tangan, Sikat gigi, Perilaku hidup bersih*

1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu bentuk strategi preventif dan promotif dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok usia sekolah(Aminingsih & Ningsih, 2022)(Kuspranoto, 2024). Dalam konteks pendidikan dasar dan menengah, siswa berada pada fase perkembangan yang sangat dipengaruhi oleh kebiasaan dan

lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, pembentukan perilaku hidup sehat sejak usia dini memiliki peranan krusial dalam mencegah penyakit infeksi yang umumnya ditularkan melalui media tangan yang terkontaminasi maupun kondisi kebersihan rongga mulut yang buruk(Nabila Nurul Laila, 2024)(Sdn & Pidie, 2022). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), praktik PHBS yang konsisten berkontribusi langsung terhadap penurunan angka kejadian penyakit menular berbasis lingkungan, seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), serta karies gigi(Syifa' et al., 2023).

Berdasarkan data yang dirilis oleh World Health Organization (2022), mencuci tangan dengan sabun secara rutin, terutama sebelum makan dan setelah menggunakan toilet, dapat menurunkan risiko terkena diare hingga 40%. Selain itu, teknik menyikat gigi yang dilakukan dengan benar dan teratur dua kali sehari—pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur—dapat mengurangi kejadian karies gigi hingga 60% (Kemenkes RI, 2023). Meskipun intervensi tersebut tergolong sederhana, namun pelaksanaannya di lapangan masih menghadapi berbagai tantangan, terutama pada aspek pemahaman teknis dan konsistensi perilaku siswa. Banyak peserta didik yang belum memahami pentingnya tahapan mencuci tangan secara menyeluruh serta belum menguasai metode menyikat gigi yang tepat sesuai anjuran medis, sehingga efektivitas perilaku higienis mereka menjadi rendah(Pengetahuan & Diare, 2024)(Lin et al., 2018).

Merespons kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan edukasi dan pembinaan langsung kepada siswa dari berbagai jenjang pendidikan, yaitu Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dengan lokasi pelaksanaan di SD Wonosari 2 Kota Semarang. Fokus kegiatan meliputi pemberian materi interaktif tentang pentingnya menjaga kebersihan diri, demonstrasi teknik cuci tangan enam langkah sesuai standar WHO (World Health Organization), serta metode menyikat gigi secara memutar dari arah gusi ke mahkota gigi. Melalui pendekatan ini, diharapkan siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan teoretis, tetapi juga mampu menginternalisasi keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari(Lamster, 2021).

Secara pedagogis, pendekatan edukatif yang disertai praktik langsung terbukti lebih efektif dalam meningkatkan daya serap siswa terhadap materi yang disampaikan, dibandingkan metode ceramah satu arah(Ummah, 2019). Intervensi ini juga dirancang dengan mempertimbangkan aspek psikososial peserta didik, seperti kemampuan motorik halus untuk menyikat gigi dan mencuci tangan, serta kesiapan mental untuk menjadikan kebersihan diri sebagai bagian dari gaya hidup(Ummah, 2019)(Heague et al., 2023). Dengan terbentuknya perilaku higienis sejak usia sekolah, diharapkan akan terjadi penurunan angka morbiditas akibat penyakit menular serta peningkatan kualitas kesehatan peserta didik secara berkelanjutan(Prater et al., 2016)(Lin et al., 2018).

2. METODE PELAKSANAAN

Program Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif, dengan metode pelaksanaan yang terdiri dari empat tahapan utama: (1) pemberian materi edukasi teoritis, (2) demonstrasi oleh fasilitator, (3) praktik langsung oleh peserta, serta (4) evaluasi pretest dan posttest(Khafsoh & Riani, 2024).

Materi edukasi disampaikan dalam bentuk ceramah interaktif menggunakan media visual berupa leaflet, poster, serta video pendek yang menjelaskan prosedur mencuci tangan dan menyikat gigi secara benar. Penyampaian dilakukan secara lisan oleh tim pengabdi yang terdiri dari dosen dan mahasiswa Politeknik Bina Trada Semarang. Sesi ini dirancang agar komunikatif dan mudah dipahami oleh peserta dari berbagai jenjang pendidikan, mulai dari SD, SMP, hingga SMK.

Tahapan demonstrasi dilakukan dengan mencontohkan secara langsung teknik mencuci tangan enam langkah sesuai standar WHO serta metode menyikat gigi dengan arah gerakan melingkar dan sistematis(Lamster, 2021). Setelah itu, peserta diminta untuk melakukan praktik secara berkelompok dengan didampingi fasilitator. Praktik ini ditujukan agar peserta memperoleh keterampilan langsung dan memperbaiki kesalahan-kesalahan umum yang biasa terjadi.

Gambar 1. Edukasi dan demonstrasi

Sebagai bentuk evaluasi, dilakukan pretest dan posttest dengan menggunakan lembar observasi serta kuesioner pengetahuan. Hasil evaluasi ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta sebelum dan sesudah intervensi edukasi dilakukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

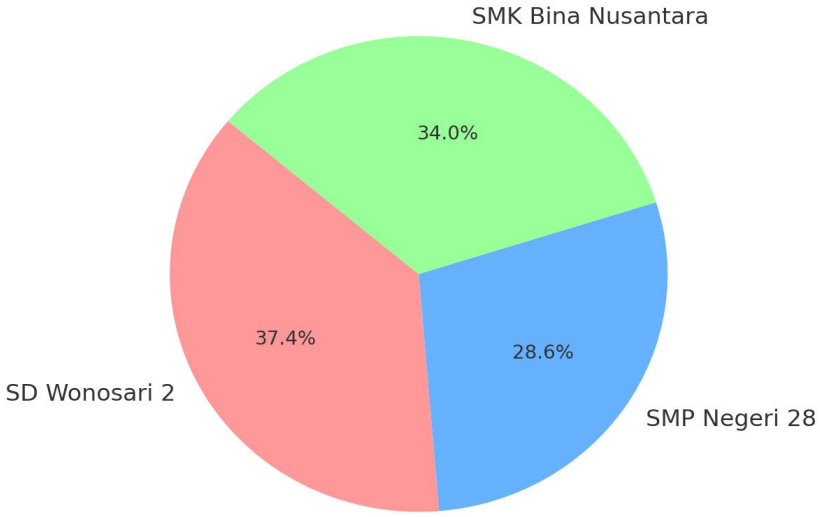
Berdasarkan hasil kegiatan, ditemukan bahwa antusiasme peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian edukasi sangat tinggi. Hal ini terlihat dari partisipasi aktif mereka dalam sesi tanya jawab, praktik langsung, serta kuis interaktif. Dari total 147 peserta yang terdiri dari siswa SD Wonosari 2 (55 orang), SMP Negeri 28 (42 orang), dan SMK Bina Nusantara (50 orang), terjadi peningkatan yang signifikan pada aspek pengetahuan dan keterampilan kebersihan diri.

Data pretest menunjukkan bahwa hanya 35,4% peserta yang memiliki pengetahuan kategori baik mengenai cuci tangan dan sikat gigi. Namun setelah dilakukan edukasi dan praktik, sebanyak 89,8% peserta menunjukkan pemahaman dan keterampilan yang masuk dalam kategori baik pada hasil posttest. Hasil ini mencerminkan efektivitas pendekatan edukatif yang menggabungkan unsur kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan psikomotorik (keterampilan)(Andi Eki Dwi Wahyuni & Yuspiani, 2025).

Lebih lanjut, pendekatan yang bersifat visual dan kinestetik terbukti lebih disukai oleh peserta didik, khususnya siswa SD dan SMP. Faktor usia mempengaruhi daya tangkap dan cara belajar peserta, sehingga metode ceramah perlu diimbangi dengan media dan praktik nyata. Kegiatan ini juga berhasil memperbaiki miskonsepsi yang selama ini umum terjadi, seperti keyakinan bahwa menyikat gigi hanya perlu dilakukan sekali sehari atau bahwa mencuci tangan cukup dengan air tanpa sabun.

Tabel 1. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenjang Pendidikan

Jenjang Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD Wonosari 2	55	37.4
SMP Negeri 28	42	28.6
SMK Bina Nusantara	50	34.0



Gambar 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenjang Pendidikan

Tabel 2 Hasil Evaluasi Pretest dan Posttest

Kategori Pengetahuan	Pretest (n)	Pretest (%)	Posttest (n)	Posttest (%)
Baik (≥75%)	52	35.4	132	89.8
Cukup (56–74%)	72	49.0	15	10.2
Kurang (<55%)	23	15.6	0	0

Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan pada kategori cukup. Setelah diberikan edukasi dan praktik langsung, terjadi peningkatan signifikan pada kategori baik, dari 35,4% menjadi 89,8%. Hal ini menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta.

Hasil pengamatan langsung selama praktik menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu meniru gerakan dengan tepat setelah diberikan demonstrasi dua kali oleh fasilitator. Hal ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran aktif (active learning) sangat efektif dalam membentuk keterampilan kebersihan dasar pada anak dan remaja. Edukasi ini tidak hanya berdampak dalam jangka pendek, tetapi diharapkan membentuk kebiasaan positif yang berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi tentang cuci tangan dan sikat gigi yang baik dan benar yang dilaksanakan di SD Wonosari 2 Semarang telah menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman kognitif dan keterampilan psikomotorik peserta. Program ini diikuti oleh siswa dari berbagai jenjang pendidikan, yakni SD, SMP, dan SMK, yang memungkinkan analisis lintas usia terkait efektivitas intervensi edukatif dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat.

Pelaksanaan kegiatan menggunakan kombinasi metode ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung, yang dirancang untuk mengakomodasi gaya belajar peserta yang beragam. Metode ceramah berfungsi untuk menyampaikan konsep teoretis tentang pentingnya menjaga kebersihan

tangan dan gigi, serta implikasinya terhadap kesehatan umum dan pencegahan penyakit. Penyajian materi dilakukan secara interaktif, disertai penggunaan media visual seperti leaflet, poster, dan video pendek, guna meningkatkan keterlibatan peserta dan memperjelas materi yang disampaikan.

Tahap demonstrasi dilakukan oleh fasilitator terlatih yang mencontohkan teknik cuci tangan enam langkah sesuai protokol WHO dan menyikat gigi menggunakan metode gerakan memutar dari gusi ke mahkota gigi. Demonstrasi ini memberikan gambaran nyata bagi peserta tentang prosedur yang benar, yang menjadi kunci keberhasilan dalam membentuk keterampilan praktis.

Selanjutnya, melalui praktik langsung yang dibimbing, peserta diberi kesempatan untuk mengaplikasikan pengetahuan yang baru diperoleh, memperbaiki teknik berdasarkan umpan balik dari fasilitator, dan membangun rasa percaya diri dalam menerapkan perilaku higienis dalam keseharian. Pendekatan praktik ini penting untuk memastikan bahwa perubahan tidak hanya terjadi pada tingkat kognitif, tetapi juga terbentuk dalam perilaku nyata.

Hasil evaluasi yang dilakukan melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor pengetahuan dan keterampilan peserta. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta berada pada kategori cukup dalam hal pengetahuan tentang cuci tangan dan sikat gigi. Namun, setelah kegiatan, hampir seluruh peserta mencapai kategori baik, baik dalam aspek pemahaman teoretis maupun keterampilan praktik.

Gambar 3 Edukasi di SD Wonosari 2

Keberhasilan program ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa pendekatan edukasi berbasis kombinasi teori dan praktik lebih efektif dibandingkan ceramah satu arah dalam mengubah perilaku kesehatan (Kemenkes RI, 2022; WHO, 2022). Selain itu, kegiatan ini turut membangun kesadaran kolektif di lingkungan sekolah tentang pentingnya menerapkan PHBS sebagai bagian dari budaya institusi pendidikan.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, disarankan agar kegiatan edukasi kesehatan seperti ini dilaksanakan secara berkala dan berkelanjutan. Pembiasaan melalui program rutin akan memperkuat internalisasi perilaku sehat dan membantu menciptakan ekosistem sekolah yang mendukung upaya preventif dalam bidang kesehatan. Integrasi materi edukasi kesehatan dalam kurikulum sekolah serta pelibatan orang tua dan komunitas sekolah juga direkomendasikan untuk memperluas dampak positif program ke lingkungan rumah dan masyarakat sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

Aminingsih, S., & Ningsih, E. D. (2022). *the Effect of Education on Clean and Healthy Living Behavior (Phbs) on the Behavior of Preventing Covid-19 in School-Age Children*. *10*(1), 43–52.

Andi Eki Dwi Wahyuni, M. D., & Yuspiani. (2025). *PENDEKATAN INOVATIF DALAM PENGEMBANGAN PESERTA DIDIK BERDASARKAN KARAKTERISTIK*. *6*(1), 168–176.

Heague, M., Dyson, J., & Cowdell, F. (2023). Barriers and facilitators to delivering everyday personal hygiene care in residential settings: A systematic review. *Journal of Clinical Nursing*, *32*(13–14), 3102–3116. https://doi.org/10.1111/jocn.16413

Kemenkes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). *Kemenkes*, 235.

Khafsoh, N. A., & Riani, N. (2024). Implementation of Participatory Action Research (PAR) In Community Service Program. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *5*(1), 237–253. https://doi.org/10.32815/jpm.v5i1.2034

Kuspranoto, et al. (2024). *SEHAT) di KELURAHAN TRIMULYO KECAMATAN GENUK KOTA SEMARANG*. *1*(1), 7–13.

Lamster, I. B. (2021). The 2021 WHO Resolution on Oral Health. *International Dental Journal*, *71*(4), 279–280. https://doi.org/10.1016/j.identj.2021.06.003

Lin, S. Y., Lin, C. Y., & Hsin, M. C. (2018). Comparison of social and culture based risk perception of personal hygiene behaviours. *Heliyon*, *4*(10), e00839. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e00839

Nabila Nurul Laila. (2024). The Influence of the School Environment on the Formation of Primary School Students' Character. *International Journal of Students Education*, *2*(2), 184–189. https://doi.org/10.62966/ijose.vi.761

Pengetahuan, P., & Diare, M. T. (2024). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi Indonesia (JPMEI)*. *1*, 63–69. https://doi.org/10.61099/jpmei.v2i1.67

Prater, K. J., Fortuna, C. A., McGill, J. L., Brandeberry, M. S., Stone, A. R., & Lu, X. (2016). Poor hand hygiene by college students linked to more occurrences of infectious diseases, medical visits, and absence from classes. *American Journal of Infection Control*, *44*(1), 66–70. https://doi.org/10.1016/j.ajic.2015.08.012

Sdn, D. I., & Pidie, U. (2022). *E-ISSN : 2986-3384 Prodi Kesehatan Masyarakat. 3*(1), 21–24.

Syifa', N., Wardana, R. P. C., Wulandari, P. T., Ariesta, R., Rahmawati, F. E., Ifada, B. N., & Muhammad, I. (2023). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebagai Langkah Pencegahan Diare pada Siswa Sekolah Dasar. *AJAD : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(3), 272–277. https://doi.org/10.59431/ajad.v3i3.209

Ummah, M. S. (2019). Teaching Strategy and Learning Model Using Practice Method. *Jurnal Pendidikan Islam*, *11*(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI