

Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Cuci Tangan dan Gosok Gigi

*Elly Rosmawati¹, Siti Maulidya², Zaskia Al Isra Yunus³, Nasrilia Rahmadina⁴,
Ardyawati Wira Oktaviana⁵, Mufdhalifah Nusa⁶, Nusul Akbar⁷

^{1,6} Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

² Puskesmas Saramaeke, Maluku Utara, Indonesia

³ Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

^{4,5} Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

⁷ Yayasan Jejak Langkah Nusantara, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia



DOI: <https://doi.org/10.53621/jippmas.v5i2.627>

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima: 31 Oktober 2025

Revisi Akhir: 24 November 2025

Disetujui: 27 November 2025

Terbit: 20 Desember 2025

Kata Kunci:

Cuci tangan;

Gosok gigi;

PHBS;

Raja ampat;

Sekolah dasar.



ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan langkah penting dalam mencegah penyakit menular pada anak usia sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengimplementasikan dan mengevaluasi edukasi praktik cuci tangan dan gosok gigi pada siswa SD YPK Getsemani Saporkren, Raja Ampat, menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR). Metode PAR digunakan untuk meningkatkan partisipasi aktif siswa melalui tahapan perencanaan bersama, tindakan (pelaksanaan edukasi), observasi, dan refleksi. Kegiatan dilakukan melalui ceramah interaktif, demonstrasi langkah-langkah cuci tangan pakai sabun dan teknik menyikat gigi yang benar, serta praktik langsung yang melibatkan siswa sebagai subjek aktif pembelajaran. Sebanyak 33 siswa kelas 3-6 mengikuti rangkaian kegiatan. Hasil pelaksanaan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menerapkan praktik higienis, terlihat dari kemampuan mereka mengulang langkah cuci tangan dan menyikat gigi secara mandiri. Antusiasme tinggi selama kegiatan mempertegas efektivitas pendekatan PAR yang menekankan pembelajaran partisipatif dan praktik langsung. Program ini memiliki signifikansi dalam memperkuat perilaku pencegahan penyakit pada anak, terutama di wilayah kepulauan dengan akses kesehatan terbatas, serta berpotensi menjadi model edukasi PHBS berkelanjutan di sekolah dasar lainnya.

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan fondasi yang dapat menjadi kekuatan dalam mencegah penularan penyakit. Beberapa penyakit yang terjadi pada anak disebabkan oleh perilaku PHBS yang buruk. Anak sebagai kelompok usia yang rentan karena tingkat imunitasnya belum sempurna dan diperbuk dengan pola makan serta tingkat gizi rendah. PHBS harus dijadikan kebiasaan dan diajarkan sedini mungkin untuk menolong diri sendiri, keluarga dan masyarakat dalam menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan (Morika et al., 2023).

Menurut data UNICEF, kebiasaan PHBS terbukti 29-57% menurunkan kejadian diare dan 16-23% menurunkan angka kejadian ISPA (UNICEF, 2022). Berdasarkan data Riskesdas (2023) penyakit yang menyerang anak pada usia sekolah dasar (5-17 tahun) yaitu kecacingan (2,5%-6%), diare (3,7%), dan demam berdarah (0,80%), yang sebagian besar disebabkan oleh PHBS yang buruk. Pasalnya, penyakit infeksi seperti diare, kecacingan dan infeksi saluran pernafasan dapat ditularkan melalui tangan yang kotor dan kurangnya kebersihan mulut. Pelaksanaan gerakan cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan gerakan menggosok gigi merupakan jenis intervensi yang paling mudah dilakukan

dengan biaya rendah untuk memutus tali penularan. PHBS juga salah satu upaya untuk mendukung keberhasilan program SDGs nomor 3 tentang kesehatan yang baik dan kesejahteraan, serta SDG6 6 tentang sanitasi yang baik.

Lingkungan sekolah merupakan tempat penting dalam penerapan PHBS yang dapat membentuk kebiasaan positif dan berkelanjutan. Sekolah dasar berperan sebagai wahana pembentukan karakter dan perilaku kesehatan sejak dini, sehingga intervensi perilaku bersih seperti cuci tangan dan gosok gigi perlu dilaksanakan secara konsisten serta terstruktur. Kebiasaan baik yang ditanamkan di sekolah akan memberikan dampak pada kehidupan sehari-hari anak, baik di rumah maupun di lingkungan sosialnya. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa program edukasi PHBS mampu meningkatkan pengetahuan dan praktik kebersihan pada siswa sekolah dasar secara signifikan, terutama dalam kegiatan mencuci tangan dengan sabun dan menjaga kebersihan gigi serta mulut (Suarni et al., 2023). Dengan demikian, sekolah menjadi ruang strategis untuk memperkuat perilaku kesehatan anak sejak usia dini.

Kondisi geografis dan sosial budaya di wilayah kepulauan seperti Raja Ampat juga menjadi tantangan tersendiri dalam penerapan PHBS. Daerah ini memiliki karakteristik akses yang tidak selancar wilayah perkotaan, termasuk keterbatasan tenaga kesehatan, fasilitas pendukung sanitasi, serta budaya lokal yang kuat terhadap kebiasaan tradisional. Data lokal memperkuat urgensi ini. Berdasarkan data *Profil Kesehatan Provinsi Papua Barat 2022*, cakupan sarana air minum yang memenuhi standar di Raja Ampat sangat rendah, menunjukkan keterbatasan akses air bersih yang penting untuk cuci tangan (Dinas Kesehatan Provinsi Papua Barat, 2023). Selain itu, penelitian di SDN 10 Fafanlap, Misool Selatan (Raja Ampat) melaporkan bahwa 75% anak mengalami infeksi nematoda usus yang berhubungan erat dengan kebersihan diri yang kurang. Hal ini menggambarkan bahwa intervensi PHBS khususnya cuci tangan pakai sabun sangat diperlukan untuk mencegah penyakit yang ditularkan melalui sanitasi buruk.

SD YPK Getsemani Saporkren merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah kepulauan Raja Ampat, di mana pemahaman dan penerapan PHBS siswa masih membutuhkan penguatan melalui edukasi dan praktik langsung. Penggunaan metode penyuluhan dan praktik langsung sejalan dengan model PKM yang diterapkan pada kegiatan deteksi dini PTM di Pulogadung, yang juga melibatkan partisipasi aktif peserta dalam upaya promotif dan preventif (D. Anggraini, 2022).

Berdasarkan observasi awal dan wawancara singkat dengan guru, sebagian besar siswa belum menerapkan kebiasaan cuci tangan pakai sabun maupun menggosok gigi secara teratur. Banyak siswa tidak mencuci tangan sebelum makan atau setelah bermain karena keterbatasan fasilitas seperti air mengalir, sabun, dan sarana cuci tangan. Kegiatan menggosok gigi pun belum menjadi kebiasaan harian, bahkan beberapa siswa belum memahami teknik menyikat gigi yang benar. Guru juga melaporkan masih sering muncul keluhan seperti sakit perut, gatal-gatal kulit, dan sariawan yang diduga berkaitan dengan kebersihan diri yang tidak optimal. Kondisi lingkungan dan sarana sanitasi yang terbatas semakin memperkuat urgensi pelaksanaan program PHBS di sekolah tersebut.

Selain itu, kegiatan PHBS di sekolah tidak hanya sekadar meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk keterampilan praktis yang berkelanjutan. Anak perlu dibimbing untuk mengetahui kapan waktu yang tepat untuk mencuci tangan, seperti sebelum makan, setelah bermain, dan setelah menggunakan toilet, serta pentingnya menggosok gigi minimal dua kali sehari dengan teknik yang benar (Maulidah, 2023). Pembiasaan terstruktur melalui kegiatan rutin sekolah, dukungan guru, serta penyediaan fasilitas

seperti tempat cuci tangan dan alat kebersihan gigi menjadi faktor penting dalam menciptakan perilaku kesehatan yang adaptif. Tanpa pembiasaan yang terintegrasi, pengetahuan anak tidak dapat sepenuhnya diubah menjadi perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, implementasi program PHBS cuci tangan dan gosok gigi di SD YPK Getsemani Saporkren, Raja Ampat, menjadi upaya fundamental dalam meningkatkan derajat kesehatan anak-anak sekolah dasar di wilayah tersebut. Program ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam, meningkatkan kesadaran, serta mengubah perilaku siswa menjadi lebih sehat dan higienis. Selain sebagai upaya pencegahan penyakit, kegiatan ini juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup anak dan mendukung pencapaian tujuan pembangunan kesehatan secara nasional maupun global.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dengan metode ceramah mengenai cuci tangan pakai sabun dan sikat gigi yang dipaparkan melalui media audio visual berupa video. Kemudian dilakukan demonstrasi cuci tangan pakai sabun dan menyikat gigi yang benar, yang diikuti oleh seluruh peserta. Setelah itu dilakukan sesi tanya jawab untuk mengukur tingkat pemahaman peserta. Pemilihan metode ini didasarkan pada pendekatan *Participatory Action Research* (PAR), yaitu model pemberdayaan yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam proses belajar melalui tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Pendekatan PAR sesuai untuk kegiatan PKM di sekolah karena memungkinkan siswa terlibat secara langsung dalam praktik cuci tangan dan gosok gigi, sehingga pengetahuan dapat dikonversi menjadi keterampilan nyata.

Pendekatan PAR juga diyakini efektif untuk perubahan perilaku kesehatan karena peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat dalam praktik langsung (*learning by doing*) serta diberikan ruang untuk bertanya, berdiskusi, dan mengulang langkah-langkah yang diajarkan. Melalui keterlibatan aktif tersebut, perilaku higienis seperti mencuci tangan dan menyikat gigi dapat lebih mudah diinternalisasi oleh siswa. Adapun langkah-langkah pengabdian yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi sebagai berikut:

1. Persiapan

Tahap pertama adalah persiapan, yang mencakup perencanaan kegiatan sesuai prinsip PAR, yaitu merumuskan kebutuhan bersama pihak sekolah dan menentukan strategi intervensi yang paling sesuai. Pada tahap ini dipersiapkan seluruh sarana prasarana yang dibutuhkan, seperti sabun untuk mencuci tangan, sikat gigi, pasta gigi, alat peraga gigi untuk demonstrasi teknik menyikat gigi, serta pertanyaan kuis dan hadiah untuk peserta.

2. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui koordinasi dan perizinan kepada kepala sekolah serta guru-guru SD YPK Getsemani pada tanggal 15 Juli 2025. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan metode ceramah interaktif, pemutaran video edukasi, dan demonstrasi praktik cuci tangan pakai sabun serta teknik menyikat gigi yang benar. Semua siswa dilibatkan secara aktif untuk mempraktikkan langkah-langkah tersebut agar selaras dengan prinsip PAR yang menekankan partisipasi dan tindakan langsung.

3. Evaluasi

a. Struktur

Peserta yang hadir dalam kegiatan penyuluhan cuci tangan pakai sabun serta cara menggosok gigi dengan benar terdiri dari 33 orang siswa, yang merupakan siswa kelas 3, 4, 5 dan 6 SD YPK Getsemani

b. Proses

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pukul 08.30 s/d 10.30 WIT, yang mana kegiatan tersebut sesuai dengan waktu yang telah direncanakan sebelumnya.

c. Hasil

- 1) Peserta kegiatan yaitu siswa SD YPK Getsemani, mengikuti kegiatan dengan sangat bersemangat dan antusias
- 2) Peserta kegiatan penyuluhan mengetahui bagaimana cara mencuci tangan menggunakan sabun dan menggosok gigi dengan benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Peserta yang hadir dalam kegiatan penyuluhan cuci tangan pakai sabun serta cara menggosok gigi dengan benar terdiri dari 33 orang siswa, yang merupakan Siswa- siswi SD YPK Getsemani Saporkren, Kecamatan Waisai, Kabupaten Raja Ampat, adalah salah satu sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, yang diadakan pada 15 Juli 2025 mulai pukul 08.30 s/d 10.30 WIT. Dalam pelaksanaannya, volunteer Jejak Langkah Nusantara (Jalantara) Divisi Kesehatan berkolaborasi dengan Divisi Pendidikan melaksanakan program kerja BERGE GAS (Bersih Gerak Gaya Hidup Sehat) yang bertujuan untuk membentuk kebiasaan sikat gigi pagi dan malam hari, serta meningkatkan pemahaman pentingnya mencuci tangan dengan sabun guna mencegah penyakit dan menciptakan lingkungan sekolah yang sehat. Proses kegiatan diawali dengan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) yang dilakukan volunteer dan siswa/i di lingkungan sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan dan perkembangan motorik. Kegiatan senam dipandu oleh Divisi Pendidikan yang awalnya direncanakan di lapangan sekolah, dialihkan ke dalam kelas karena pada saat pagi hari terjadi hujan. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan oleh Divisi Kesehatan.



Gambar 1. Senam Kebugaran



Gambar 2. Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan terdiri dari dua materi, yaitu cara mencuci tangan menggunakan sabun dan menggosok gigi yang benar. Materi cara mencuci tangan menggunakan sabun dipaparkan menggunakan power point dan lagu dengan menyanyikan lirik mengikuti gerakan 6 langkah mencuci tangan, hal ini dilakukan agar siswa lebih mudah mengingat langkah-langkah tersebut. Pemateri juga mempersilahkan siswa untuk maju memperagakan langkah cuci tangan dengan menyanyikan lirik tersebut, kemudian diberikan bingkisan bagi yang berani mencontohkan kepada teman-

temannya. Hal tersebut juga diterapkan ketika materi kedua dipaparkan. Penyuluhan cara menggosok gigi yang benar dengan menggunakan alat phantom gigi, kemudian bagi siswa/i yang dapat menjawab pertanyaan pemateri diberikan bingkisan. Siswa/i terlihat antusias dan dapat dengan mudah menghafal kedua materi yang diberikan.



Gambar 3. Praktik Cuci Tangan



Gambar 4. Praktik Menggosok Gigi

Setelah penyuluhan dipaparkan, volunteer mengarahkan siswa menuju ke lapangan untuk praktek cara mencuci tangan menggunakan sabun dan menggosok gigi dengan benar. Diawali dengan menyanyikan lagu 6 langkah cuci tangan bersama-sama untuk mengingat kembali, kemudian siswa diminta untuk berbaris secara teratur agar mencoba langsung satu persatu cara mencuci tangan menggunakan sabun di air mengalir yang sudah disiapkan volunteer.



Gambar 5. Pembagian Sikat Gigi



Gambar 6. Foto Bersama

Praktik menggosok gigi diawali dengan pembagian sikat gigi gratis oleh volunteer. Siswa/i diminta untuk membuat lingkaran, kemudian volunteer memberikan odol ke masing-masing sikat gigi yang sudah dipegang. Setelah semua mendapatkan bagian, gosok gigi dilakukan secara bersama-sama dengan panduan volunteer. Setelah semua rangkaian kegiatan terlaksana, diakhiri dengan foto bersama volunter dan siswa SD YPK Getsemani Saporkren.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dinilai berhasil dilihat dari beberapa indikator. Pertama, tingkat partisipasi siswa sangat tinggi, ditunjukkan dengan kehadiran penuh 33 siswa serta antusiasme mereka selama mengikuti senam, penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung. Kedua, siswa mampu mengulang dan memperagakan kembali langkah-langkah cuci tangan pakai sabun dan teknik menggosok gigi dengan benar tanpa arahan penuh dari pemateri, yang mengindikasikan peningkatan keterampilan praktis setelah intervensi dilakukan. Ketiga, hasil observasi langsung menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dapat menghafal 6 langkah cuci tangan serta memahami waktu-waktu penting untuk mencuci tangan, seperti sebelum makan, setelah bermain, dan setelah menggunakan toilet. Selain itu, siswa juga memahami pentingnya menyikat gigi dua kali sehari dan mampu mempraktikkan teknik menyikat gigi secara bertahap sesuai panduan.

Keberhasilan kegiatan ini juga ditunjukkan melalui respon positif guru-guru SD YPK Getsemani yang menyampaikan bahwa metode penyampaian dengan lagu, demonstrasi, dan praktik berulang sangat efektif dalam memudahkan siswa memahami materi kebersihan diri. Program ini dinilai bermanfaat karena tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk kebiasaan higienis siswa yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kolaborasi antara Divisi Kesehatan dan Divisi Pendidikan Jalantara dalam program BERGE GAS turut memperkuat keberhasilan pelaksanaan kegiatan, karena pendekatan yang digunakan bersifat partisipatif dan menyenangkan bagi anak. Secara keseluruhan, kegiatan PkM ini berhasil mencapai tujuan yaitu meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa SD YPK Getsemani Saporkren.

Pembahasan

Kegiatan penyuluhan dan praktik *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* (PHBS) dengan fokus pada cuci tangan pakai sabun dan menyikat gigi di SD YPK Getsemani memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan serta keterampilan siswa. Tingginya antusiasme peserta selama pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang melibatkan praktik langsung dan penggunaan media audiovisual terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar mengenai perilaku hidup bersih. Metode pembelajaran interaktif melalui demonstrasi dan media berbasis lagu mampu meningkatkan retensi pengetahuan kesehatan anak hingga 75% (Sidabutar et al., 2022).

Pendekatan edukatif semacam ini dinilai lebih menarik dan mudah dipahami oleh anak-anak karena melibatkan unsur visual, gerak, dan interaksi aktif yang memperkuat proses internalisasi nilai-nilai kesehatan sejak usia dini. Selain itu, metode demonstrasi dengan bantuan alat peraga dapat membuat peserta edukasi lebih mudah menerima materi yang diberikan karena membuat proses pembelajaran menjadi lebih nyata. Demonstrasi juga memungkinkan keselarasan antara teori dan praktik, dengan memungkinkan siswa untuk melakukan sendiri sehingga meningkatkan daya ingat (Rakhman et al., 2024).

Kegiatan edukasi ini juga dilengkapi dengan pembagian poster cuci tangan di setiap kelas dan pembagian leaflet sikat gigi untuk para siswa. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan keberlanjutan manfaat dari kegiatan ini karena siswa dapat terus mengingat materi yang telah diberikan. Apabila diterapkan setiap hari maka juga dapat mengurangi penyakit infeksi pada anak. Penelitian menyebutkan bahwa menjaga kebersihan tangan di sekolah dengan praktik cuci tangan yang benar mampu menurunkan infeksi saluran pernapasan dan influenza (Warren-Gash et al., 2012). Anak yang mencuci tangan dengan sabun memiliki risiko 50% lebih rendah terkena pneumonia dan 53% lebih rendah terkena diare dibandingkan anak yang tidak menjaga kebersihan tangan. Selain itu, semakin baik pengetahuan dan perilaku menggosok gigi pada anak dapat menurunkan kejadian karies gigi (Jumriani et al., 2025).

Penting menjaga kebersihan dan kesehatan diri tidak dapat diabaikan, terutama dalam menjaga kebersihan tangan dan gigi. Salah satu cara yang efektif untuk membersihkan tangan adalah mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir. Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dengan air mengalir bukan hanya sekedar rutinitas sehari-hari, tetapi juga merupakan tindakan penting untuk mencegah penyebaran penyakit dan menjaga kesehatan diri dan orang lain di sekitar kita. Waktu yang tepat untuk mencuci tangan dengan sabun adalah setelah kita bersentuhan dengan hewan,

manusia, benda atau permukaan yang berpotensi mengandung kuman. Karena itu, disarankan untuk mencuci tangan dengan sabun dalam situasi-situasi seperti sebelum dan setelah makan, setelah menggunakan toilet, Ketika sakit atau merawat orang yang sakit, setelah menangani hewan peliharaan atau sampah dan Ketika tangan tampak kotor (Kemenkes RI, 2021).

Kegiatan cuci tangan di SD YPK Getsemani Saporkren bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam menjaga kebersihan tangan dengan pendekatan belajar langsung. Pelaksanaan kegiatan dibuat lebih menarik dan mudah diingat dengan memperkenalkan enam langkah cuci tangan yang benar melalui metode bernyanyi. Metode ini terbukti efektif, tidak hanya menyenangkan, tetapi juga membantu anak-anak memahami dan mengingat setiap langkah dengan lebih baik. Sebelum memulai, siswa diajarkan untuk membasahi tangan dengan air mengalir, kemudian memberi sabun secukupnya. World Health Organization (WHO) merekomendasikan beberapa tahapan penting dalam mencuci tangan dengan benar, yaitu dimulai dengan membasahi tangan menggunakan air mengalir, menambahkan sabun secukupnya, lalu menggosok seluruh bagian tangan termasuk telapak, punggung tangan, sela-sela jari, serta kuku. Setelah itu, tangan dibilas hingga bersih dan dikeringkan menggunakan handuk atau tisu (Zurrahmi et al., 2021).

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini sejalan dengan teori konstruktivisme Piaget dalam Nita et al., (2025) yang menyatakan bahwa anak-anak belajar secara paling efektif ketika mereka terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Dalam konteks ini, siswa SD YPK Getsemani Saporkren tidak hanya menyaksikan demonstrasi, tetapi juga turut mempraktikkan langkah-langkah mencuci tangan secara langsung. Selama kegiatan berlangsung, para volunteer mendampingi siswa dengan memperagakan serta mengajak mereka bernyanyi lagu cuci tangan. Pembelajaran yang melibatkan pengalaman langsung seperti ini terbukti lebih efektif dibandingkan dengan pembelajaran pasif, karena membantu anak-anak memahami dan menginternalisasi pengetahuan dengan lebih mendalam (Prasetya et al., 2022).

Mengajarkan anak-anak pentingnya mencuci tangan merupakan langkah awal yang fundamental dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat sejak usia dini (Tsinallah et al., 2022). Kegiatan mencuci tangan dengan sabun berperan penting dalam menjaga kebersihan diri serta mencegah penularan berbagai penyakit. Cuci tangan pakai sabun terbukti sebagai tindakan sederhana namun efektif dalam mencegah berbagai penyakit infeksi seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), dan cacangan (Nita et al., 2025). Mencuci tangan dengan sabun mampu menghilangkan hingga 73% kuman, sedangkan penggunaan hand sanitizer hanya dapat membunuh sekitar 60% kuman, sehingga penggunaan sabun lebih direkomendasikan sebagai upaya pencegahan penyakit (Az Zahra et al., 2025). Mencuci tangan dengan sabun merupakan cara menjaga kebersihan tangan untuk menghilangkan kuman dan mencegah penularan penyakit (Elvira et al., 2021).

Pembiasaan menjaga kebersihan tangan sejak dini berkontribusi terhadap pembentukan pola hidup sehat yang berkelanjutan hingga masa dewasa (Simamora et al., 2021). Anak-anak yang terbiasa menerapkan perilaku hidup bersih sejak usia dini cenderung mempertahankan kebiasaan tersebut pada tahap perkembangan berikutnya, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka di masa depan. Berdasarkan data Profil Kesehatan 2021, diare masih menjadi penyumbang utama kematian pada balita, dengan prevalensi mencapai 8% untuk semua kelompok usia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Oleh karena itu, pendidikan mengenai kebersihan, terutama mencuci

tangan dengan sabun, sangat penting untuk mengurangi angka kematian akibat penyakit yang dapat dicegah ini. Salah satu cara paling efektif pencegahan diare adalah mencuci tangan dengan langkah yang benar menggunakan sabun (Anggraini et al., 2022). Pemberian informasi dan latihan kebersihan di sekolah-sekolah, seperti yang dilakukan di SD YPK Getsemani Saporkren, diharapkan dapat membantu menurunkan prevalensi penyakit infeksi dan meningkatkan kualitas kesehatan anak-anak di masa depan.

Kegiatan praktik menggosok gigi di SD YPK Getsemani Saporkren bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut melalui pendekatan edukasi langsung. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembagian sikat gigi dan pasta gigi gratis oleh para volunteer, dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik menyikat gigi bersama. Siswa diarahkan untuk mengikuti panduan gerakan menyikat gigi dengan benar, seperti gerakan memutar dari gusi ke gigi, penyikatan pada seluruh permukaan gigi, serta durasi minimal dua menit. Pendekatan praktik langsung ini sesuai dengan prinsip *learning by doing*, yang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan anak sekolah dasar.

Pendekatan edukatif partisipatif seperti demonstrasi dan praktik bersama memiliki efektivitas lebih tinggi dibanding metode ceramah dalam meningkatkan sikap dan pengetahuan anak mengenai kebersihan gigi dan mulut. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan aktif peserta dalam kegiatan edukatif mampu memperkuat retensi pengetahuan serta membentuk perilaku positif yang berkelanjutan (Prabawati et al., 2022). Hal ini sejalan dengan hasil kegiatan di SD YPK Getsemani Saporkren, di mana siswa tampak antusias dan mampu mengikuti arahan dengan baik selama proses penyikatan gigi berlangsung.

Edukasi kesehatan gigi berbasis sekolah meningkatkan tingkat pengetahuan siswa secara signifikan, dari 60,29% menjadi 89,14% setelah diberikan intervensi pendidikan. Temuan ini membuktikan bahwa kegiatan edukasi terstruktur di sekolah dasar berperan penting dalam membentuk perilaku menyikat gigi yang benar sejak dini. Selain itu, praktik menyikat gigi yang baik dan benar memberikan manfaat nyata terhadap kesehatan mulut (Sitalaksmi et al., 2023).

Perilaku menyikat gigi yang rutin dan sesuai teknik terbukti menurunkan prevalensi karies gigi pada anak-anak secara signifikan. Plak yang tidak dibersihkan dengan benar dapat menyebabkan penumpukan bakteri penyebab karies dan penyakit gusi, sehingga pendidikan praktik penyikatan gigi berperan penting dalam upaya pencegahan (Wardani et al., 2024). Promosi kesehatan gigi melalui kegiatan edukasi di sekolah mampu menurunkan risiko karies dan meningkatkan kebiasaan menjaga kebersihan mulut (Rositian et al., 2024). Dengan demikian, kegiatan praktik menyikat gigi bersama yang dilakukan di SD YPK Getsemani Saporkren tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembelajaran, tetapi juga sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif dalam bidang kesehatan gigi anak usia sekolah. Kombinasi antara edukasi, pemberian fasilitas (sikat dan pasta gigi), serta praktik langsung menjadi pendekatan komprehensif yang efektif untuk membangun perilaku hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di SD YPK Getsemani Saporkren melalui penyuluhan cuci tangan pakai sabun dan praktik menyikat gigi berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menjaga kebersihan diri, dengan pendekatan edukasi langsung seperti demonstrasi, praktek bersama, media lagu, serta pemberian fasilitas

pendukung yang efektif menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini. Penerapan teknik cuci tangan enam langkah WHO dan penyikatan gigi yang tepat membentuk kebiasaan higiene pribadi, yang berperan dalam pencegahan penyakit seperti diare, ISPA, dan karies gigi. Program ini menunjukkan bahwa metode partisipatif mampu meningkatkan pemahaman, retensi informasi, serta keberlanjutan praktik kesehatan, dan dapat menjadi model intervensi promotif-preventif yang direplikasi di sekolah lain untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D. (2022). Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular Pada Kelompok Ibu Pengajian RW 002 Pulogadung Dengan Pemeriksaan Kesehatan. *Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 195–202.
- Anggraini, N. V., Anggraeni, D. T., & Rosaline, M. D. (2022). Peningkatan Kesadaran PHBS Cuci Tangan dengan Benar pada Anak Usia Sekolah. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 5(4), 1172–1179.
- Az Zahra, F. A., Nova Handayani, R., Setianingsih, S., Suandika, M., & Agus, D. (2025). Edukasi cuci tangan pada anak usia dini di PAUD Bani Malik. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 7(1), 86–90.
- Dinas Kesehatan Provinsi Papua Barat. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Papua Barat 2022
- Elvira, F., Fara Panadia, Z., Veronica, S., & Herdiansyah, D. (2021). Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan Pemberian Vitamin untuk Anak-Anak. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1–4. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Jumriani, Supriatna, A., Liasari, I., Widyastuti, N., & Apriliani, I. (2025). Hubungan Kebiasaan Menyikat Gigi terhadap Tingkat Kebersihan Gigi dan Mulut Siswa Sekolah Dasar. *Media Kesehatan Gigi*, 24(1), 46–52.
- Kemenkes RI. (2021). Buku Bacaan Kader Posyandu: Pos Pelayanan Terpadu. In *Kementerian Kesehatan RI*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kumpulan-media-buku-bacaan-kader-posyandu>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Maulidah, A. (2023). Literature Review: Knowledge of Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) in Elementary School-Aged Children. *Health Frontiers: A Multidisciplinary Journal for Health Professionals*, 1(1). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61471-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61471-3)
- Morika, H. D., Anggraini, S. S., Sandra, Rhona, Nofia, V. R., & Afifah, S. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di SDN 05 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 6(1), 106–112. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Nita, M. W., Lestari, S., Supriani, Y., Rosanti, I. R., Tauhid, T., Fatimawati, F., Alfariyah, A. M., & Arifudin, O. (2025). Pelatihan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit di Kalangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Karya Inovasi Pengabdian Masyarakat (JKIPM)*, 3(1), 19–28.
- Prabawati, N. W., Hanindriyo, L., & Widiati, S. (2022). Educational approaches to improving knowledge and attitude towards dental hygiene among elementary school children. *Majalah Kedokteran Gigi Indonesia*, 7(2), 76. <https://doi.org/10.22146/majkedgiind.60833>

- Prasetya, E., Jusuf, H., & Ahmad, Z. (2022). Health Education on the Importance of Washing Hands With Soap (Ctps) At Sdn 10 Dungaliyo. *JPKM : Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 48–54. <https://doi.org/10.37905/jpkm.v2i2.13803>
- Rakhman, A., Permatasari, E. D., Syifa, F., & Putri, K. (2024). Pengaruh Edukasi Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Keterampilan Gosok Gigi Pada Anak Usia Sekolah di SDN Kejambon 10 Kota Tegal. *Midwifery and Nursing Journal*, 2(1), 7–14. <https://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/MINOR/index>
- Riskesdas. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). *Kemenkes RI*, 235.
- Rositian, A. M., Musthofa, S. B., & Nurjazuli. (2024). The Impact of Health Promotion on Knowledge of Dental Caries Prevention in Elementary School Children. *Interdental Jurnal Kedokteran Gigi (IJKG)*, 20(3), 388–394. <https://doi.org/10.46862/interdental.v20i3.7751>
- Sidabutar, S., Kustoyo, B., & Widya, W. (2022). The Effectiveness of Health Education on Changes in Handwashing Behavior in Elementary School Children. *Jurnal Ilmiah METADATA*, 4(3), 424–447. <https://doi.org/10.47652/metadata.v4i3.837>
- Simamora, F. A., Hidayah, A., Gintings, A. F., Pohan, N. H., & Saragih, R. (2021). Penyuluhan tentang Cuci Tangan Pada Anak Usia Prasekolah di Wilayah Kerja Puskesmas Danau Marsabut. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(2), 5–8.
- Sitalaksmi, R. M., Kresnoadi, U., Mundiratri, K., Utami, F., & Ashrin, M. N. (2023). Knowledge Improvement After Dental Health Education for Elementary School Students in Surabaya, East Java. *Indonesian Journal of Dental Medicine*, 6(1), 16–18. <https://doi.org/10.20473/ijdm.v6i1.2023.16-18>
- Suarni, L., Handayani, I., & Siregar, I. S. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Tindakan perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa/Siswi SD Ar Rahman Medan Helvetia. *Excellent Midwifery Journal*, 6(2), 81–88.
- Tsinallah, N., Hana, H., Zahran, A., & Fajrini, F. (2022). Peningkatan Pengetahuan Anak Usia Dini Terhadap Perilaku Cuci Tangan dengan Penerapan Media Modern. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LP UMJ*.
- UNICEF. (2022). Rencana Aksi Nasional Cuci Tangan Pakai Sabun. In *Kemenkes RI*.
- Wardani, I. K., Dewi, R. K., Adhani, R., & Garcia, A. (2024). Toothbrushing Behavior and The Incidence of Dental Caries In Children. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 17(2), 196–201. <https://doi.org/10.23917/bik.v17i2.4502>
- Warren-Gash, C., Fragaszy, E., & Hayward, A. C. (2012). Hand hygiene to reduce community transmission of influenza and acute respiratory tract infection: A systematic review. *Influenza and Other Respiratory Viruses*, 7(5), 738–749. <https://doi.org/10.1111/irv.12015>
- Zurrahmi, Z., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). PKM Pengenalan Senam 6 Langkah Cuci Tangan dan Senam Irama pada Siswa Kelas 5 dan 6 di SDN 011 Bukit Kratai Rumbio Jaya. *COVIT(Community Service of Health) : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 35–39.

* Elly Rosmawati (Corresponding Author)

Universitas Gadjah Mada,

Jl. Farmako, Sekip Utara, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55281, Indonesia

Email: ellyrosmawati7@gmail.com

Siti Maulidya

Puskesmas Saramaeke,

Jl. Lintas Hamahera, Wasile Selatan, Halmahera Timur, Maluku Utara, 97866, Indonesia

Email: sitimaulidya378@gmail.com

Zaskia Al Isra Yunus

Universitas Negeri Makassar,

Jl. Mappala, Kabupaten Rappocini, Kota Makasar, Sulawesi Selatan, 90222, Indonesia

Email: zaskiaalisra@gmail.com

Nasrilia Rahmadina

Universitas Sebelas Maret,

Jl. Ir. Sutami 36A, Surakarta, Jawa Tengah, 57126, Indonesia

Email: nasriliarahmadina@student.uns.ac.id

Ardyawati Wira Oktaviana

Universitas Sebelas Maret,

Jl. Ir. Sutami 36A, Surakarta, Jawa Tengah, 57126, Indonesia

Email: ardyaoktavv@student.uns.ac.id

Mufdhalifah Nusa

Universitas Gadjah Mada,

Jl. Fauna 2, Karang Gayam, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55281, Indonesia

Email: mufdhans@gmail.com

Nusul Akbar

Yayasan Jejak Langkah Nusantara,

Jl. Kaliurang KM 5, Caturtunggal, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55281, Indonesia

Email: nusulakbar1203@gmail.com
