

Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat

Ayu Amelia¹, Dedy Siska², Rury Trisa Utami³

^{1,2,3} Institut Kesehatan Mitra Bunda, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Ayu Amelia

E-mail: ayuameliaa2003@gmail.com

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan pilar penting dalam menjaga Kesehatan tubuh secara menyeluruh, dan salah satu praktik fundamental dalam kebersihan pribadi adalah menggosok gigi. Menggosok gigi secara rutin, minimal dua kali sehari, berperan krusial dalam pencegahan berbagai masalah Kesehatan mulut, seperti karies gigi, penyakit gusi dan nafsu makan yang tidak nyaman, Teknik menggosok gigi yang tepat, meliputi penggunaan pasta gigi berfluoride dan sikat gigi yang sesuai, serta durasi minimal dua menit per sesi, membantu menghilangkan plak dan sisa makanan yang menyebabkan bakteri berkembang biak. Selain itu, penggosokan gigi yang konsisten membantu mencegah terbentuknya tartar yang dapat mengakibatkan infeksi gusi dan kerusakan gigi lebih lanjut. Dengan demikian, praktik menggosok gigi yang efektif adalah komponen penting dari perilaku hidup bersih dan sehat yang mendukung Kesehatan mulut dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kata kunci - Pengetahuan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Menggosok Gigi

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior is an important pillar in maintaining overall body health, and one of the fundamental practices in personal hygiene is brushing teeth. Brushing teeth regularly, at least twice a day, plays a crucial role in the prevention of various oral health problems, such as dental caries, gum disease and an uncomfortable appetite. Proper brushing techniques, including the use of fluoride toothpaste and an appropriate toothbrush, as well as a minimum duration of two minutes per session, help remove plaque and food debris that cause bacteria to multiply. In addition, consistent tooth brushing helps prevent the formation of tartar, which can lead to gum infections and further tooth decay. As such, effective tooth brushing practices are an important component of clean and healthy living behaviors that support oral health and improve overall quality of life.

Keywords - Knowledge, Clean and Healthy Living, Brushing Teeth

PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Di tengah berbagai tantangan kesehatan dan lingkungan, penyuluhan tentang PHBS menjadi sangat relevan. Penyuluhan ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan informasi, tetapi juga untuk mengubah perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan dan lingkungan sekitar mereka. Upaya ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk lebih sadar akan pentingnya kesehatan dan kebersihan dalam kehidupan sehari-hari (Wahyuni, 2020).

Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, penyuluhan tentang PHBS merupakan salah satu bentuk kontribusi nyata dari berbagai pihak, baik individu maupun lembaga. Melalui kegiatan ini, diharapkan terjalin komunikasi yang baik antara penyuluh dan masyarakat, sehingga masyarakat merasa terlibat dan memiliki tanggung jawab dalam menjaga kesehatan dan kebersihan lingkungan mereka. Kegiatan ini juga dapat menjadi jembatan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat, baik melalui makanan, sanitasi, maupun perilaku sehari-hari (Sari, 2019).

Sekolah merupakan tempat terjadinya proses pembelajaran anak didik untuk mempelajari ilmu pengetahuan tentang teknologi, seni budaya, nilai dan norma dalam kehidupannya. Sekolah tidak hanya dapat sebagai tempat proses belajar saja, tetapi sebagai tempat untuk memperkenalkan sebuah perilaku salah satunya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat anak tingkat usia Sekolah Dasar (Lina, 2017).

PHBS di sekolah adalah upaya untuk memperdayakan peserta didik, guru, dan Masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat juga merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperwan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Depkes RI, 2007).

Penyuluhan PHBS dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti seminar, lokakarya, dan pembagian brosur. Metode ini memungkinkan informasi disampaikan secara efektif dan interaktif, sehingga masyarakat lebih mudah memahami dan menerapkan apa yang telah dipelajari. Dengan pendekatan yang tepat, penyuluhan ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga memotivasi masyarakat untuk berperilaku lebih sehat dan bersih (Hidayati, 2021).

Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat seperti kebiasaan dirumah, lingkungan masyarakat, sekolah, guru yang kurang memberikan contoh teladan atau memperagakan dan anak itu sendiri. Sekolah merupakan institusi pendidikan yang menjadi target PHBS, sehingga penerapan perilaku tersebut menjadi lebih baik. Hal ini disebabkan karena terdapatnya banyak data yang menampilkan bahwa sebagian besar penyakit yang sering didertia anak usia sekolah (usia 6-10) ternyata berkaitan dengan PHBS (Lina, 2017).

Berdasarkan Undang – Undang Nomor 36 Tahun 2009 pasal 79 ayat (!) tentang Kesehatan menyatakan bahwa “Kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis dan setinggi - tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas”. Sehat juga merupakan prasyarat agar hidup kita menjadi berarti, sejahtera dan bahagia (Regina, P.Y., dkk, 2022). Selanjutnya kesadaran akan pentingnya kesehatan perlu ditanamkan sedini mungkin pada anak sekolah (Siti Amina, dkk, 2021).

Setelah dilakukannya survei terhadap masyarakat dan lingkungan sekitar, Masyarakat kampung Dapur 3 Air naga khususnya anak anak kurangnya kesadaran akan perilaku Hidup Bersih dan Sehat terkhususnya pentingnya akan kebersihan gigi. Oleh karena itu, kami ingin mengajak anak anak Dapur 3 Air Naga untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa – siswi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan fokus khusus pada cara menyikat gigi yang baik dan benar.

Melalui program penyuluhan ini, diharapkan tercipta lingkungan yang lebih sehat, yang pada gilirannya dapat mengurangi angka penyakit menular dan tidak menular di masyarakat. Pengetahuan

dan kesadaran yang diperoleh dari penyuluhan diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan (Kurniawan, 2022).

METODE

Sasaran yang dituju pada kegiatan ini adalah siswa-siswi SDN 021 Galang Dapur 3 Air Naga. Hal yang dilakukan pada kegiatan ini adalah penyuluhan kepada siswa-siswi SDN 021 Galang Dapur 3 Air Naga mengenai cara menggosok gigi yang baik dan benar serta dilakukan pre test dan post test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SDN 021 Galang Dapur 3 Air Naga, Kota Batam, memiliki tujuan utama untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat, khususnya dalam praktik menjaga kesehatan gigi. Kegiatan ini dimulai dengan pre-test untuk mengevaluasi pengetahuan awal siswa sebelum penyuluhan dilaksanakan.

1. Pre-Test dan Pemaparan Materi

Pre-test yang dilakukan sebelum pemaparan materi bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman siswa mengenai pentingnya kesehatan gigi. Pengetahuan dasar ini menjadi acuan untuk mengukur efektivitas penyuluhan setelah kegiatan. Pemaparan materi tentang cara menggosok gigi yang baik dan benar disampaikan dengan tujuan mengedukasi siswa tentang kebersihan gigi, yang merupakan salah satu komponen penting dalam perilaku hidup bersih dan sehat (Hidayati, 2020).



Gambar 1.

Pemaparan materi mengenai cara menyikat gigi yang baik dan benar

2. Ice Breaking dan Tanya Jawab

Penggunaan metode ice breaking dan sesi tanya jawab selama penyuluhan bertujuan untuk menciptakan suasana yang interaktif dan menyenangkan. Metode ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan perhatian dan keterlibatan siswa (Prasetyo, 2019). Dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya, panitia dapat mengevaluasi pemahaman siswa dan menjawab keraguan yang mungkin ada.



Gambar 2.

Melakukan Ice Breaking Bersama di SDN 021 Dapur 3 Galang Air Naga

3. Praktik Langsung

Praktik langsung mengenai cara menggosok gigi yang benar menjadi bagian penting dari penyuluhan ini. Kegiatan praktis memberikan kesempatan bagi siswa untuk menerapkan pengetahuan yang telah mereka pelajari. Menurut penelitian oleh Yulianto et al. (2021), pengalaman praktis dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang konsep kesehatan yang diajarkan. Praktik ini juga membantu siswa untuk menginternalisasi teknik yang benar sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3.

Menyikat gigi bersama

4. Post-Test dan Evaluasi

Setelah praktik, dilakukan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan siswa. Hasil dari post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan siswa mengenai cara menjaga kesehatan gigi. Hal ini sejalan dengan temuan dari Sudrajat (2022), yang menekankan pentingnya evaluasi dalam menentukan efektivitas program penyuluhan kesehatan. Dengan hasil yang positif, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan ini berhasil dalam mencapai tujuannya.

5. Kesadaran akan Kebersihan dan Kesehatan

Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada kesehatan gigi, tetapi juga bertujuan untuk membangun kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kebersihan secara umum. Edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat berperan dalam melindungi siswa dari berbagai penyakit yang dapat timbul akibat kebersihan yang buruk (Wahyu, 2023). Dengan pengetahuan yang diperoleh, diharapkan siswa-siswi SDN 021 Galang Dapur 3 Air Naga dapat menjadi agen perubahan dalam lingkungan mereka, dengan menerapkan perilaku sehat yang telah diajarkan.



Gambar 4.
Foto Bersama

KESIMPULAN

Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan di SDN 021 Galang dapur 3 Air Naga terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan gigi dan pentingnya menjaga kebersihan. Dengan pendekatan yang interaktif, kegiatan ini berhasil membangun kesadaran siswa untuk menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah kunci menuju kehidupan yang lebih sehat dan berkualitas. Kegiatan PHBS mencakup berbagai tindakan sederhana namun efektif seperti mencuci tangan, menggosok gigi, mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga, dan menjaga kebersihan lingkungan. Dengan menerapkan PHBS secara konsisten, kita dapat mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, dan menciptakan lingkungan yang sehat. PHBS bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga tanggung jawab bersama. Oleh karena itu, penting untuk melibatkan seluruh lapisan masyarakat dalam upaya mewujudkan masyarakat yang hidup bersih dan sehat. Singkatnya, PHBS adalah investasi terbaik untuk masa depan yang lebih cerah. Diharapkan bahwa program seperti ini dapat dilanjutkan dan

diperluas untuk mencakup aspek kesehatan lainnya, sehingga dapat lebih meningkatkan kualitas kesehatan Masyarakat secara keseluruhan

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam program pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa dukungan dan kerjasama yang solid dari berbagai elemen masyarakat, termasuk tokoh masyarakat, tenaga kesehatan, dan peserta penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, Siti, dkk. (2021). Usaha kesehatan Sekolah (UKS) Untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal JKPT: Universitas Muhammadiyah Tanggerang*, 6 (1), 18-29.
- Depkes RI (2007). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Sehat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Hidayati, N. (2021). Metode Penyuluhan Kesehatan yang Efektif untuk Masyarakat. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(3), 200-210.
- Hidayati, S. (2020). Peran Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Kebersihan Gigi pada Anak. *Jurnal Kesehatan Anak*, 8(2), 123-130.
- Kurniawan, A. (2022). Dampak Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Kualitas Hidup Masyarakat. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 20(4), 321-330.
- Lina, H. P. (2017). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PBHS) Siswa di SDN 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang. *Jurnal Promkes*, 4 (1), 92-103.
- Prasetyo, A. (2019). Pengaruh Interaksi dalam Penyuluhan Kesehatan terhadap Minat Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 7(1), 56-64.
- Sari, R. (2019). Pengabdian Masyarakat melalui Penyuluhan Kesehatan: Studi Kasus di Desa Suka Makmur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 10(1), 45-58.
- Sudrajat, M. (2022). Evaluasi Program Penyuluhan Kesehatan: Studi Kasus di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(1), 75-82.
- Wahyu, R. (2023). Kesadaran Kesehatan pada Anak Melalui Penyuluhan: Tantangan dan Peluang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(4), 300-310.
- Wahyuni, S. (2020). Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123-130.
- Yulianto, B., et al. (2021). Implementasi Praktik Langsung dalam Penyuluhan Kesehatan untuk Anak-Anak. *Jurnal Penelitian Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 200-210.