

Urgensi Penyuluhan Kesehatan dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tengah Pandemi Covid-19

Fauziah Kurniasari¹, Putri Safitri², Maulana Rafii K³, Muhammad Ramdhan Dluharizq⁴, Bahrudin⁵

¹Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, e-mail: fauziahkrnasr26@gmail.com

²Program Studi Administrasi Publik, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, e-mail: futrisafitri07@gmail.com

³Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, e-mail: rafiikarnida@gmail.com

⁴Program Studi Bahasa & Sastra Inggris, Fakultas Adab & Humaniora, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, e-mail: mrduhariza@gmail.com

⁵UIN Sunan Gunung Djati Bandung, e-mail: bahrudin@uinsgd

Abstrak

Di masa pandemic *covid-19* seperti sekarang ini kebersihan menjadi aspek yang sangat diperhatikan dalam kehidupan bermasyarakat. Kini banyak masyarakat menerapkan kebiasaan berperilaku bersih dan sehat untuk meminimalisir terjadinya penularan covid-19. Penerapan protokol kesehatan seperti mencuci tangan, menggunakan masker, menjaga jarak dari orang lain dan menghindari kerumunan juga menjadi kebiasaan baru masyarakat. Namun demikian, ada saja sejumlah masyarakat yang masih enggan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-harinya. Hal itu terjadi pada masyarakat Kelurahan Perigi Baru Kota Tangerang Selatan. Masyarakat di daerah ini masih banyak yang mengabaikan perilaku hidup bersih. Karena itulah kami terdorong untuk melakukan penyuluhan kebiasaan perilaku bersih dan sehat. Penyuluhan kesehatan diadakan untuk menyadarkan masyarakat tentang pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Penyuluhan dilakukan di TPA Nurul Jumah dengan subyek anak-anak. Kami antara lain memberikan materi tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi serta tata cara mencuci tangan yang baik kemudian mempraktekannya bersama-sama. Adapun hasil penyuluhan antara lain berupa kemampuan anak-anak TPA Nurul Jumah menyikat gigi dan mencuci tangan dengan benar, di samping tumbuhnya kesadaran tentang pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat.

Kata Kunci : covid-19, masyarakat, perilaku hidup bersih dan sehat

Abstract

In the midst of the COVID-19 pandemic, like now, cleanliness is a very important aspect of social life. So that now many people are implementing clean and healthy behavior habits to minimize the spread of COVID-19. The implementation of health protocols such as washing hands, wearing masks, keeping a distance from other people and avoiding crowds are also new habits of the community. However, there are a number of people who are still reluctant to apply clean and healthy living behaviors in their daily lives. This happened to the people of Perigi Baru Village, South Tangerang City. Many people in this area still ignore clean living behavior. That's why we are encouraged to carry out counseling on clean and healthy behavior habits. Health counseling is held to make people aware of the importance of implementing clean and healthy living behaviors. Counseling was conducted at TPA Nurul Jum'ah with children as subjects. Among other things, we gave material about the importance of maintaining healthy teeth and good hand washing procedures and then practicing it together. The results of the counseling included the ability of TPA Nurul Jum'ah children to brush their teeth and wash their hands properly, in addition to growing awareness about the importance of clean and healthy living behavior.

Keywords: *community, covid-19, clean, healthy living behavior*

A. PENDAHULUAN

Keberadaan virus COVID-19 tanpa kita sadari telah menjajah manusia begitu lamanya dengan sejuta upaya yang telah dilakukan. COVID-19 telah menciptakan keadaan yang sangat berbeda hingga merubah kebiasaan manusia khususnya pada kebiasaan kita dalam bersosialisasi dengan sesama manusia lain. Hal ini di karenakan adanya aturan yang melekat berupa social distancing pada masyarakat sehingga aktivitas yang sebelumnya dapat kita lakukan dengan leluasa berubah total menjadi dibatasi.

COVID-19 merupakan suatu virus yang ditularkan dari orang yang bergejala (simptomatik) ke orang lain yang berada jarak dekat melalui droplet. Hal ini dibuktikan oleh studi epidemiologi dan virologi. Penularan juga dapat terjadi melalui benda dan permukaan yang terkontaminasi droplet di sekitar orang yang terinfeksi. Penularan virus COVID-19 dapat terjadi melalui kontak langsung dengan orang yang terinfeksi serta kontak tidak langsung dengan permukaan atau benda yang digunakan pada orang yang terinfeksi. Penularan droplet dapat terjadi saat seseorang berada pada jarak dekat (kurang dari 1 meter) dengan seseorang yang memiliki gejala seperti batuk atau bersin sehingga droplet dapat berisiko mengenai mukosa (mulut dan hidung) atau konjungtiva (mata). Selain itu, penularan juga bisa terjadi melalui benda dan permukaan yang terkontaminasi droplet di sekitar orang yang terinfeksi . Sehingga sangat penting bagi kita semua untuk menjaga jarak di tengah menjalankan aktivitas di ruang public guna memutus mata rantai penyebaran.

Lebih lanjut, COVID-19 tidak hanya berdampak pada sisi social saja melainkan hal ini berpengaruh pula pada sisi pendidikan. Dimana keberadaan covid-19 telah mengubah system pendidikan yang semula tatap muka kemudian menjadi daring/online. Walaupun hidup berdampingan dengan COVID-19 hal itu bukan menjadi penghalang untuk pelajar bisa menuntut ilmu sehingga Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung terus berinovasi dalam memberikan program kepada mahasiswa yang mampu menyesuaikan dengan keadaan pandemic seperti yakni KKN – DR.

KKN-DR (Kuliah Kerja Nyata Dari Rumah) merupakan kegiatan akademik yang dilakukan dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat oleh para mahasiswa yang disertai dengan bimbingan DPL (Dosen Pembimbing Lapangan). Metode yang digunakan dalam KKN-DR di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung selama masa pandemi COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) yaitu metode pemberdayaan masyarakat yang disebut dengan Sisdamas (Berbasis Pemberdayaan Masyarakat). KKN-DR Sisdamas merupakan salah satu bentuk Tri Dharma Perguruan Tinggi, dimana para mahasiswa berkewajiban untuk mengaplikasikan ilmu yang telah didapat di bangku perkuliahan kemudian mengaplikasikan ilmu tersebut kepada masyarakat luas. Mahasiswa diharapkan dapat berperan sebagai problem solver, motivator, fasilitator, serta dinamisator dalam proses penyelesaian masalah ataupun dalam pengembangan masyarakat.

Dengan diselenggarakannya KKN-DR oleh UIN Sunan Gunung Djati Bandung bertujuan dalam membantu masyarakat guna menangani setiap permasalahan yang terjadi di masyarakat terlebih dalam keadaan pandemic seperti sekarang. Salah satu masalah yang masih sering di jumpai di masyarakat yaitu kurangnya kesadaran dalam melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan aspek kesehatan yang sensitif dimana hidup berdampingan dengan virus bukan lah perkara yang mudah maka oleh karena itu setiap komponen masyarakat harus saling bahu membahu dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Perilaku hidup bersih dan sehat atau bisa disingkat PHBS adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, dan masyarakat luas, dengan membuka jalan komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan serta sikap dan perilaku, melalui pemberdayaan masyarakat (empowermen) sebagai salah satu upaya untuk membantu masyarakat untuk mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dalam tatanan masing-masing agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan (Maryunani, 2013).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran seseorang sehingga dapat menangani dirinya sendiri dalam hal kesehatan serta dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan baik bagi individu masing-masing atau pada orang lain.

Sayangnya belum semua orang memahami tentang apa arti hidup sehat itu, hal ini dibuktikan dengan masih banyaknya masyarakat yang melakukan berbagai aktivitas tanpa memperdulikan tingkat ke sehatannya serta kebersihan dirinya. Adanya sikap tidak kepedulian masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat tentunya menjadi permasalahan serius hal ini di karenakan kebersihan dan kesehatan menjadi komponen yang penting guna memutus mata rantai penyebaran COVID-19.

Permasalahan ini pun ternyata ditemukan juga pada warga di Kelurahan Perigi Baru Kota Tangerang Selatan. Mayoritas warga di Kelurahan Perigi Baru Kota Tangerang Selatan belum memiliki kesadaran dalam diri mereka untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini tercermin ketika masih banyak fasilitas umum yang jarang ditemukan fasilitas tempat cuci tangan selain itu banyak yang belum melaksanakan vaksin hal ini pun dikatakan juga saat mahasiswa KKN-DR Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Kelompok 141 sedang mendiskusikan terkait permasalahan yang terjadi. RT setempat mengucapkan bahwasanya warga di Kelurahan Perigi Baru Kota Tangerang Selatan rata-rata belum melaksanakan vaksin akibat kurangnya kepercayaan terhadap COVID-19 atau vaksin tersebut.

Bukan hanya dari sisi kebersihan saja yang mengalami masalah, hal ini berkaitan pula dengan kesehatan gigi yang masih jauh dari kata sehat. Banyak anak-anak di Kelurahan Perigi Baru Kota Tangerang Selatan yang memiliki gigi ompong atau berlubang. Oleh karena itu, hadirnya mahasiswa KKN UIN Sunan Gunung Djati Bandung memiliki misi untuk menjadikan masyarakat kelurahan Perigi Baru Kota Tangerang Selatan menyadari akan pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan melakukan beberapa program kerja terkait dengan PHBS. Beberapa program yang dilakukan diantaranya adalah penyuluhan cara menyikat gigi yang baik dan benar agar gigi menjadi sehat dan penyuluhan cara mencuci tangan dengan tepat, yang dilakukan di RT 04 RW 05 di Kelurahan Perigi Baru Kota Tangerang Selatan kemudian penyuluhan cara mencuci tangan.

B. METODE PENGABDIAN

Pengabdian yang kami lakukan untuk meningkatkan kesadaran perilaku hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Kelurahan Perigi Baru yaitu dengan penyuluhan sikat gigi pada anak-anak dan cuci tangan kegiatan di TPA Al-Jumu'ah. Mengenai rancangan evaluasi untuk penyuluhan sikat gigi dilihat saat anak-anak datang ke TPA apakah sudah sikat gigi atau belum. Untuk cuci tangan dilihat saat sebelum dan sesudah kegiatan di TPA Al-Jumu'ah.

C. PELAKSANAAN KEGIATAN



Gambar 1. Pembimbingan

Dimulai pada Sabtu, tanggal 31 Juli 2021, kami mengikuti pembekalan oleh DPL, bapak Dr. Bahrudin M.Ag dan diselenggarakan melalui Google Meet agar dapat melaksanakan KKN-DR Sisdamas 2021 sesuai dengan arahan dari DPL.

Kemudian setelah mendapatkan arah dari DPL kami mengadakan rapat melalui Google Meet untuk menentukan lokasi yang akan dipilih untuk melaksanakan KKN-DR SISDAMAS 2021, yang hasilnya kami memutuskan lokasi KKN-DR SISDAMAS 2021 di Kelurahan Perigi Baru Kecamatan Pondok Aren.

Senin, tanggal 2 Agustus 2021, UIN Sunan Gunung Djati Bandung mengadakan pelepasan KKN-DR SISDAMAS 2021 sebagai tanda dimulainya KKN-DR SISAMAS 2021. Pelepasan ini dilakukan melalui aplikasi Zoom dan wajib diikuti oleh seluruh peserta KKN-DR SISDAMAS 2021 yaitu mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung tahun angkatan 2018.

Pada tanggal 3 Agustus 2021 kami melakukan perizinan untuk melaksanakan KKN di wilayah RT 04 RW 05 kelurahan Perigi Baru Kecamatan Pondok Aren Tangerang Selatan. Setelah mendapatkan izin dari RT dan RW setempat kami melakukan perizinan kepada kepala kelurahan Perigi Baru pada tanggal 4 Agustus 2021. Selain mendapatkan izin kami diundang untuk menghadiri evaluasi RT RW sekelurahan Perigi Baru ditanggal 5 Agustus 2021.



Gambar 2. Mengurus Perizinan kepada Lurah



Gambar 3. Mengurus Perizinan kepada Ketua RT di Lokasi KKN-DR

Hari Jum'at tanggal 6 Agustus 2021 kami mengadakan rapat anggota kelompok KKN 141 untuk membicarakan perihal kegiatan 3 minggu kedepan.

Tanggal 7 Agustus 2021 kami mengadakan kegiatan sosialisasi kepada anak-anak TPA dan masyarakat setempat bahwa kami akan mengadakan KKN di RT 04 RW 05 kelurahan Perigi Baru Kecamatan Pondok Aren Tangerang Selatan. Sosialisasi ini bertujuan agar masyarakat tahu akan mengadakan kegiatan KKN di daerah tersebut.

Pada hari Minggu tanggal 8 Agustus 2021 kami melakukan pembukaan KKN-DR SISDAMAS 2021 Kelompok 141 yang dihadiri ketua RT 04 pak Rohmat, RW 05 pak Suryadi, dan Kepala kelurahan Perigi Baru bapak Wahyu Syarifudin, S.Kom, M.Si ini menandakan KKN-DR SISDAMAS 2021 kelompok 141 resmi dilaksanakan.

Pada hari Senin tanggal 9 Agustus 2021, kami melakukan kegiatan perdana yaitu mengajar anak-anak TPA, dengan metode pembelajaran Al-Qur'an.



Gambar 4. Mengajar Perdana di TPA

Pada hari Selasa tanggal 10 Agustus 2021, kami membantu kegiatan vaksinasi fase 1 di kelurahan Perigi Baru, kami melakukan pendataan yang ingin melakukan vaksinasi, pengecekan suhu, pengimputan data, dan logistik. Pada hari ini juga kami melakukan survey pada gapura untuk dihias dalam rangka acara 17 Agustus.



Gambar 5. Membantu Pelaksanaan Vaksinasi Fase 1

Pada hari Rabu, tanggal 11 Agustus 2021 yang bertepatan dengan 1 Muharam, kami melakukan kegiatan pawai untuk anak-anak TPA dengan rute tempat TPA sampai Kelurahan Perigi Baru.

Pada hari Kamis, tanggal 12 Agustus 2021 kami melakukan rapat untuk melaksanakan kegiatan 17 Agustus mengenai lomba, peraturan lomba, hadiah lomba. Pada hari Senin, tanggal 16 Agustus 2021 kami melakukan kerjabakti dan mendekorasi lapangan untuk kegiatan 17 Agustus. Pada hari Selasa, tanggal 17 Agustus 2021 kami mengadakan perlombaan 17 Agustus yang dimenangkan oleh anak-anak sekitar RT 04 RW 05 sekitar 25 orang. Pada hari Kamis, tanggal 19 Agustus 2021 diadakan rapat bersama ketua RT membicarakan perihal UMKM yang ada di lingkungan setempat.



Gambar 6. Meghadiri Rapat UMKM

Pada hari Sabtu, 21 Agustus 2021 kami melakukan diskusi bersama ibu kader mengenai kegiatan kesehatan masyarakat setempat Pada hari Selasa, tanggal 24

Agustus 2021 kami kembali membantu kegiatan vaksinasi fase 2 yang dilakukan di Kelurahan Perigi Baru.



Gambar 7. Membantu Pelaksanaan Vaksinasi Fase 2

Pada hari Kamis tanggal 26 Agustus 2021 kami melakukan penyuluhan mengenai cara menjaga gigi agar tetap bersih dengan mengedukasi anak-anak dan masyarakat setempat. Pemeliharaan Kebersihan gigi dan mulut merupakan salah satu upaya meningkatkan kesehatan. Mulut bukan sekedar untuk pintu masuknya makanan dan minuman tetapi fungsi mulut lebih dari itu dan tidak banyak orang menyadari besarnya peranan gigi dan mulut bagi kesehatan. Oleh karena itu kesehatan gigi dan mulut sangat berperan dalam menunjang kesehatan seseorang. Perawatan gigi dianggap tidak terlalu penting padahal manfaatnya sangat vital dalam menunjang kesehatan. Dengan diadakannya penyuluhan ini kami berharap anak-anak dan masyarakat lebih menyadari pentingnya menjaga kesehatan gigi.

Pada hari Sabtu tanggal 28 Agustus 2021 kami melakukan penyuluhan mengenai cara mencuci tangan dengan benar. Usaha yang paling sederhana untuk menegakkan pilar hidup sehat adalah dengan gemar cuci tangan. Tangan adalah bagian tubuh kita yang paling banyak tercemar kotoran dan bibit penyakit. Ketika memegang sesuatu, dan berjabat tangan, tentu ada bibit penyakit yang melekat pada kulit tangan kita. telur cacing, virus, kuman dan parasite yang mencemari tangan, akan menempel pada orang lain yang kita ajak berjabat tangan atau bahkan saat kita makan dengan tangan yang tidak bersih, kotoran akan tertelan dan sudah pasti kotoran akan tertelan dan pasti akan mengganggu pencernaan. Dengan adanya penyuluhan ini kami harap

masyarakat dan anak-anak setempat menyadari bahwa mencuci tangan dengan benar amatlah penting agar jenis virus dan penyakit tidak masuk dalam tubuh manusia

Tabel 1. Kegiatan KKN-DR Sisdamas 2021

NO	WAKTU	KEGIATAN
1	Sabtu, 31 Juli 2021	Pembekalan oleh DPL
	Minggu, 1 Agustus 2021	Rapat pertama kelompok KKN 141
1	Senin, 2 Agustus 2021	Pelepasan KKN-DR SISDAMAS 2021
2	Selasa, 3 Agustus 2021	Perizinan pelaksanaan KKN di wilayah RT 04 RW 05 Kelurahan Perigi Baru Kota Tangerang Selatan
3	Rabu, 4 Agustus 2021	Perizinan ke ketua kelurahan untuk melaksanakan KKN di Kelurahan Perigi Baru Kota Tangerang Selatan
4	Kamis, 5 Agustus 2021	Menghadiri Evaluasi RT RW Sekelurahan Perigi Baru
5	Jum'at, 6 Agustus 2021	Rapat anggota kelompok 141 perihal program 3 minggu kedepan secara virtual
6	Sabtu, 7 Agustus 2021	Sosialisasi kelompok KKN 141 kepada anak-anak TPA dan warga setempat.
7	Minggu, 8 Agustus 2021	Pembukaan Resmi KKN-DR SISDAMAS Kelompok 141 di Kelurahan Perigi Baru Kota Tangerang Selatan
8	Senin, 9 Agustus 2021	Mengajar di TPA Nurul Jummuah
9	selasa, 10 Agustus 2021	Ikut serta kegiatan vaksinasi di kelurahan Perigi Baru
10	Selasa, 10 Agustus 2021	Survey Gapura untuk mengias acara 17 Agustus 2021

11	Rabu, 11 Agustus 2021	Pawai 1 Muharam Bersama anak TPA
12	Kamis, 12 Agustus 2021	Rapat kegiatan 17 Agustus 2021
14	Senin, 16 Agustus 2021	Kerja bakti dan dekorasi lapangan untuk kegiatan 17 Agustus
15	Selasa, 17 Agustus 2021	Acara Lomba 17 Agustus 2021
16	Kamis, 19 Agustus 2021	Rapat bersama ketua RT mengenai UMKM setempat
17	Sabtu, 21 Agustus 2021	Diskusi bersama ibu kader mengenai kegiatan kesehatan masyarakat setempat
18	Selasa, 24 Agustus 2021	Ikut serta kegiatan vaksinasi fase 2 di kelurahan Perigi Baru
19	Kamis, 26 Agustus 2021	Penyuluhan sikat gigi
20	Sabtu, 28 Agustus 2021	Penyuluhan cara mencuci tangan

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari program pemberdayaan masyarakat di lokasi KKN kami mengetahui bahwa kesadaran anak-anak akan pentingnya menyikat gigi dan keharusan untuk mencuci tangan sudah tinggi. Akan tetapi dalam prakteknya diketahui masih banyak masyarakat, termasuk anak-anak yang tidak rutin untuk dilakukan karena sering kali lupa. Hanya beberapa anak yang paham cara menyikat gigi dengan tepat, baik, dan benar serta cara mencuci tangan yang efektif dan higienis.

Anak-anak yang belum paham akan pentingnya sikat gigi dan juga mencuci tangan ini disebabkan karena ketidaktahuan masyarakat (orang tua anak) dalam pengetahuan tersebut. Kebetulan, para orang tua anak TPA Al-Jumu'ah hadir ketika penyuluhan tentang sikat gigi dan mencuci tangan berlangsung yang mana membuat kami lega karena bisa sekaligus memberikan penyuluhan tidak hanya kepada anak-anak TPA Al-Jumu'ah namun juga berikut orang tua yang mendampingi mereka agar dirumah orang tua dan anak bisa saling mengingatkan tentang ilmu-ilmu atau pengetahuan bermanfaat apa saja yang telah didapatkan disaat penyuluhan

berlangsung. Lingkungan keluarga khususnya orang tua sangat besar peranannya dalam mengembangkan perilaku positif terhadap kesehatan gigi dan mulut. Keterlibatan orang tua dalam mengembangkan pola perilaku positif dalam pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut diimplementasikan pada anaknya dalam kehidupan sehari-hari baik secara langsung maupun tidak. Cara untuk memperbaiki kesehatan gigi dan mulut adalah orang tua harus turut memperhatikan perilaku anak berkaitan dengan kesehatan gigi dan mulut dan pola makan anak dengan sedikit mengkonsumsi makanan kariogenik. Makanan kariogenik adalah makanan yang bersifat banyak mengandung karbohidrat, lengket dan mudah hancur di dalam mulut.

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang di lakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan sesuatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Pengetahuan adalah merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. pengetahuan adalah merupakan informasi atau maklumat yang di ketahui atau di sadari oleh seorang. Pengetahuan adalah berbagai gejala yang di temui atau di peroleh manusia melalui pengamatan inderawi pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan indera atau akal budinya untuk mengenal benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat dan dirasakan sebelumnya. Oleh karena penjelasan diatas, kami melakukan penyuluhan kepada anak-anak TPA Al-Jumu'ah agar dapat memberikan kejelasan terhadap pengetahuan mereka akan pentingnya mencuci tangan serta menyikat gigi yang baik, tepat, dan benar.

1. Penyuluhan Cara Mencuci Tangan

Salah satu indikator dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) yang merupakan cara cuci tangan dengan sabun untuk mencegah berbagai penyakit. CTPS dilakukan untuk memutus mata rantai penularan penyakit. Masyarakat menganggap CTPS tidak penting, mereka cuci tangan pakai sabun ketika tangan berbau, berminyak dan kotor. Cuci tangan pakai sabun (CTPS) adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari-jemari menggunakan air dan sabun sehingga menjadi bersih. Cuci tangan pakai sabun adalah proses membuang kotoran dan debu secara mekanis dari kulit kedua belah tangan dengan memakai air dan sabun, cuci tangan pakai sabun merupakan cara yang sederhana, mudah, dan bermanfaat untuk mencegah berbagai penyakit penyebab kematian, yang dapat dicegah dengan cuci tangan yang benar, seperti penyakit Diare dan ISPA yang sering menjadi penyebab kematian anak-anak. Demikian juga penyakit Hepatitis, Typhus dan Flu Burung.

Tangan adalah bagian tubuh kita yang paling banyak tercemar kotoran dan bibit penyakit. Ketika memegang sesuatu, dan berjabat tangan, tentu ada bibit penyakit yang melekat pada kulit tangan kita. Telur cacing, virus, kuman dan parasit yang mencemari tangan, akan tertelan jika kita tidak mencuci tangan dulu sebelum makan

atau memegang makanan. Dengan cara demikian umumnya penyakit cacing menulari tubuh kita. Di samping itu, bibit penyakit juga dapat melekat pada tangan kita setelah memegang uang, memegang pintu kamar mandi, memegang gagang telepon umum, memegang mainan, dan bagian-bagian di tempat umum.

Berikut merupakan materi penyuluhan mencuci tangan kami secara singkat, mencuci tangan jika dilakukan dengan benar, merupakan praktik kebersihan pribadi yang penting untuk mencegah terkena dan penyebaran penyakit menular. Mencuci tangan dilakukan sebelum menyentuh mata, hidung dan mulut; sebelum makan atau menyentuh makanan; setelah menggunakan toilet; jika tangan terkontaminasi cairan lendir saluran pernapasan, misalnya setelah batuk atau bersin; setelah menyentuh fasilitas atau peralatan publik, seperti pegangan tangan eskalator, panel kendali elevator atau pegangan pintu; setelah mengganti popok atau memegang benda kotor saat merawat anak kecil atau orang sakit.



Gambar 8. Penyuluhan Mencuci Tangan yang Benar kepada Anak-anak TPA

Kami juga mengajari masyarakat langkah-langkah mencuci tangan yang tepat dan efektif seperti berikut, Basahi tangan menggunakan air yang mengalir. Gunakan sabun cair dan basuh kedua tangan untuk membuat busa sabun. Jauhi air yang mengalir, basuh telapak dan punggung tangan, sela-sela jari, bagian belakang jari, jempol, ujung jari dan pergelangan tangan. Lakukan hal ini minimal selama 20 detik. Basuh tangan secara menyeluruh menggunakan air yang mengalir. Keringkan tangan secara menyeluruh menggunakan lap kain katun yang bersih, kertas tisu, atau pengering tangan. Tangan yang sudah dibersihkan jangan menyentuh kembali keran air secara langsung.

Kami memberikan sesi tanya jawab kepada anak-anak TPA Al-Jumu'ah atau orang tuanya perihal penyuluhan yang kami berikan terkait dengan mencuci tangan dengan langkah yang tepat, baik, dan benar. Para orang tua juga anak antusias terhadap pengetahuan yang diberikan dengan bertanya apa saja yang kurang mereka pahami terkait teknis langkah mencuci tangan. Banyak anak-anak TPA Al-Jumu'ah yang sudah paham akan mencuci tangan dengan baik dan benar begitu juga dengan

para orang tua, tinggal pelaksanaannya saja rutin atau tidak, baik dari anak maupun orang tuanya.

Pentingnya membudayakan cuci tangan pakai sabun secara baik dan benar juga didukung oleh World Health Organization (WHO) hal ini dapat terlihat dengan diperingatinya hari cuci tangan pakai sabun sedunia setiap tanggal 15 Oktober. Setiap tahun rata-rata 100 ribu anak meninggal dunia karena Diare. WHO menyatakan cuci tangan memakai sabun dapat mengurangi angka diare hingga 47%. Penyebab utama diare adalah kurangnya perilaku hidup bersih dan sehat dimasyarakat, salah satunya kurangnya pemahaman mengenai cara mencuci tangan pakai sabun secara baik dan benar menggunakan air bersih yang mengalir.



Gambar 9. Praktek Cuci Tangan Yang Benar

2. Penyuluhan tentang Cara Menyikat Gigi

Mulut adalah gerbang menuju dalam tubuh. Proses pengunyahan yang sempurna akan berpengaruh terhadap mekanisme pencernaan tubuh. Bebas karies merupakan indikator kesehatan gigi dan mulut yang baik. Karies gigi adalah kerusakan jaringan keras gigi yang berawal pada permukaan email, dentin dan meluas ke pulpa. Kerusakan gigi dapat terjadi karena pengaruh konsumsi karbohidrat, mikroorganisme rongga mulut, serta bentuk gigi. Dua bakteri yang paling umum menyebabkan gigi berlubang adalah *Streptococcus mutans* dan *Lactobacillus sp.* Karies yang dibiarkan tanpa pengobatan dapat menyebabkan rasa sakit, infeksi serta kehilangan gigi.

Upaya mendapatkan kesehatan gigi dan mulut yang baik harus didukung dengan pola hidup sehat dan bersih. Menghindari makanan manis serta sikat gigi dua kali sehari dapat membantu menjaga kesehatan gigi dan mulut. Kesadaran dini sangat menentukan keberhasilan dalam mempertahankan kesehatan gigi dan mulut. Kesadaran dini dapat dimulai pada anak prasekolah, yaitu anak yang berusia antara 4-6 tahun. Pada usia ini, anak lebih aktif, kreatif dan imajinatif.

Pemahaman serta kesadaran akan mendorong seseorang dalam menerapkan kebiasaan untuk hidup sehat. Kebiasaan menjaga kesehatan gigi dan mulut yang dimulai sejak usia dini (usia anak) dapat mendukung keberhasilan dalam mendapatkan

kesehatan gigi yang baik hingga usia dewasa. Akan tetapi, hasil penelitian menunjukkan hanya 2,8% persentase penduduk Indonesia yang berusia tiga tahun ke atas yang sudah memiliki kesadaran untuk menyikat gigi dua kali sehari yaitu pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur (RISKESDAS 2018).

Berikut merupakan materi penyuluhan menyikat gigi kami secara singkat, agar terhindar dari berbagai masalah kesehatan gigi dan mulut, terapkan cara menggosok gigi yang baik dan benar. Basahi sikat gigi dan oleskan pasta gigi secukupnya, gosok bagian luar gigi geraham pada perbatasan gusi dan gigi dengan gerakan memutar.

Lalu, gosok gigi geraham dari atas ke bawah, mulai dari batas gusi hingga ujung gigi, untuk menghilangkan plak dan sisa makanan di permukaan dan sela-sela gigi. Setelah semua gigi geraham selesai disikat, arahkan sikat ke gigi depan bagian luar. Gerakkan sikat gigi secara melingkar dan perlahan hingga semua permukaan gigi depan terkena, agar sisa makanan dan plak yang menempel dapat tersapu. Setelah itu, gosok bagian dalamnya dengan gerakan vertikal (ke atas dan ke bawah) atau seperti sedang mencangkul, baik pada deretan yang atas maupun bawah.

Sikat permukaan mengunyah, permukaan mengunyah gigi geraham ukurannya lebar dan agak cekung, sehingga memungkinkan makanan untuk menempel di sana. Sikat permukaan gigi ini dengan gerakan memutar agar sisa makan agar sisa makanan bisa terangkat. Setelah semua gigi tersikat, jangan lupa untuk menyikat permukaan lidah dan sisi dalam pipi dengan sikat gigi atau sikat lidah. Sisa makanan dan bakteri penyebab bau mulut mungkin menempel pada area ini, sehingga Anda perlu menyikatnya juga secara lembut.

Di saat penyuluhan berlangsung antusiasme masyarakat (anak-anak TPA Al-Jumu'ah maupun orang tua anak) terlihat sangat tinggi dan memang sangat menantikan adanya kegiatan ini karena memang masyarakat membutuhkan pengetahuan lebih atau sekedar penjelasan akan cara mereka menyikat gigi, baik dan benarnya bagaimana.

Banyak dari pihak anak maupun orang tua menyimak dengan seksama selama sesi penyuluhan tentang cara menyikat gigi yang baik dan benar. Kami juga memperingati anak-anak serta kembali mengingatkan mereka dan orang tua, untuk tidak mengkonsumsi makanan-makanan manis atau gula berlebih karena jenis makanan tersebut selain tidak sehat untuk tubuh juga tidak sehat untuk gigi karena mempercepat adanya penyakit di gigi anak-anak TPA Al-Jumu'ah terutamanya penyakit gigi berlubang yang kerap ditemui bahkan dirasakan tidak hanya oleh anak-anak tetapi juga orang-orang dewasa.



Gambar 10. Penyuluhan Menggosok Gigi

Kami juga melakukan praktik cara melakukan sikat gigi yang baik dan benar bersama dengan anak-anak TPA Al-Jumu'ah, mendistribusikan sikat gigi gratis beserta odol kepada anak-anak TPA Al-Jumu'ah

Di saat praktik, ternyata banyak anak-anak TPA Al-Jumu'ah yang menyikat gigi mereka dengan cara terlalu kasar dan salah yang menyebabkan gigi bahkan gusi mereka terluka dan berdarah. Oleh sebab itu kami mengajak anak-anak TPA Al-jumu'ah mengganti kebiasaan-kebiasaan salah mereka dalam cara menyikat gigi dengan cara yang baik dan benar

Upaya pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut serta pembinaan kesehatan gigi terutama pada anak usia sekolah perlu mendapat perhatian khusus karena pada usia ini anak sedang menjalani proses tumbuh kembang. Keadaan gigi sebelumnya akan bergambaran terhadap perkembangan kesehatan gigi pada usia dewasa nanti. Penyebab timbulnya masalah kesehatan gigi dan mulut pada anak salah satunya adalah faktor perilaku atau sikap mengabaikan kebersihan gigi dan mulut karena sebab itu anak-anak menganggap kesehatan gigi dan mulut tak begitu penting.



Gambar 11. Seorang Peserta Penyuluhan sedang Praktek Menggosok Gigi



Gambar 11. Peserta Penyuluhan yang Lain sedang Praktek Menggosok Gigi

Pada akhirnya dapat kami katakan bahwa kegiatan penyuluhan yang kami lakukan mengenai cara mencuci tangan dan sikat gigi di TPA Al-jumu'ah adalah keberhasilan kami dalam membuat anak-anak TPA Al-Jumu'ah mengerti serta paham cara mencuci tangan yang baik dan benar juga menyikat gigi yang bersih dan juga tepat. Anak-anak juga dapat mengingatkan satu sama lain terlebih terhadap orang tuanya sendiri untuk selalu mencuci tangan sebelum menyentuh bagian-bagian wajah, setelah menggunakan toilet, setelah batuk atau bersin, sebelum masuk rumah setelah bepergian dari luar, setelah menyentuh fasilitas publik seperti gagang pintu, pegangan eskalator, atau tombol lift, dan lain-lain.

Penyuluhan kesehatan di TPA Al-Jumu'ah diartikan sebagai kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan dan menanamkan keyakinan. Dengan demikian anak tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan. Tujuan penyuluhan kesehatan di TPA Al-Jumu'ah adalah mengubah perilaku anak kearah perilaku sehat sehingga tercapai derajat kesehatan yang optimal. Materi yang disampaikan hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan kesehatan dari anak usia sekolah. Kebiasaan cuci tangan tidak timbul begitu saja, tetapi harus dibiasakan sejak kecil. Anak-anak merupakan agen perubahan untuk memberikan edukasi baik untuk diri sendiri dan lingkungannya sekaligus mengajarkan pola hidup bersih dan sehat. Anak-anak juga cukup efektif dalam memberikan contoh terhadap orang yang lebih tua khususnya mencuci tangan yang selama ini dianggap tidak penting.

Anak-anak dapat mengingatkan betapa pentingnya menyikat gigi 2 kali sehari di pagi dan sore hari, agar terhindar dari penyakit gigi seperti gigi berlubang, gusi berdarah, gigi abrasi, lubang besar di gigi bagian graham belakang, serta mulut sariawan. Dengan meningkatnya kesadarannya anak-anak TPA Al-jumu'ah beserta orang tuanya dalam pentingnya menyikat gigi serta mencuci tangan dengan cara yang baik, tepat, dan benar, kami merasa berhasil dalam melakukan penyuluhan ini karena memberikan efek positif dan efektif serta tepat terhadap apa yang anak-anak butuhkan dan bingung yaitu cara mencuci tangan serta menyikat gigi yang baik, tepat, dan juga benar. Anak-anak juga dapat untuk lebih menahan diri mengkonsumsi makanan-makanan yang manis terlebih lagi gula biang atau sejenisnya agar gigi mereka sehat dan bertahan lama hingga dewasa nanti tidak banyak menemui masalah-masalah terhadap gigi mereka.

Pengetahuan ini didapatkan dari informasi melalui media, penyuluhan oleh petugas kesehatan, serta orang-orang yang dianggap penting. Namun, besar-kecilnya pengaruh terhadap timbulnya penyakit gigi anak dipengaruhi oleh pengetahuan, kesadaran, kebiasaan orang tua dalam merawat kesehatan gigi. Pengetahuan dan kesadaran yang perlu dimiliki orang tua adalah cara membersihkan gigi, jenis makanan dan minuman yang menguntungkan maupun yang merugikan kesehatan gigi. Dengan demikian perilaku anak untuk menjaga status kesehatan gigi yang baik maka dibutuhkan suatu kontribusi yang baik pada pembentukan perilaku bagi anak. Pembentukan pola perilaku diperlukan peran dari seseorang. Demikian halnya dengan perilaku anak. Ibu mempunyai peran yang penting terhadap perilaku anak. Perilaku sehat dipengaruhi oleh faktor pendorong keluarga, orang tua, teman, maupun petugas kesehatan.

Dalam rangka membentuk pola perilaku diperlukan peran dari seseorang. Demikian halnya dengan perilaku anak. Orang tua mempunyai peran yang penting terhadap perilaku anak. Perilaku yang benar tentang cara menggosok gigi dan frekuensi gigi juga diperoleh dari teman sebaya yang merupakan faktor ekstern. Faktor ekstern adalah suatu kelompok misalnya dukungan teman sebaya tentang kesehatan gigi dan mulut. Hubungan individu dengan lingkungan sosial akan mempengaruhi terbentuknya suatu perilaku. Perilaku anak dalam penelitian ini dibentuk oleh peran ibu dalam pengetahuan, sikap serta lingkungan yang membentuk perilaku yang benar dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut pada anak.

E. PENUTUP

Pelaksanaan kegiatan KKN ini berupa penyuluhan cara menyikat gigi dan mencuci tangan bersama anak-anak TPA Al-jumu'ah di Kelurahan Perigi Baru Kecamatan Pondok Aren Kota Tangerang Selatan, dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dini dalam menjaga kesehatan gigi dan kebersihan tangan, serta terbukti efektif dalam mengajarkan cara menyikat gigi dan mencuci tangan yang benar.

Pemilihan metode penyampaian materi penyuluhan dengan cara yang menarik dan dapat dimanfaatkan untuk menumbuhkan kebiasaan menyikat gigi yang baik itu setelah sarapan pagi dan sebelum tidur serta mencuci tangan menggunakan sabun.

Dengan melalui kegiatan yang dilakukan oleh kelompok mahasiswa KKN DR SISDAMAS 141 UIN Sunan Gunung Djati Bandung bahwa sebuah pengetahuan tidak akan dapat difahami secara menyeluruh bila tidak disertai dengan contoh, untuk itu dalam hal penerapan perilaku hidup bersih dan sehat orang tua diharapkan dapat memberi contoh kepada anak-anaknya supaya tertanam pula dalam diri mereka bahwa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat itu penting, baik bagi dirinya sendiri ataupun bagi orang lain serta lingkungan di sekitarnya.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, S., Utami, D., Izzudin, A., Hadiarto, R., & Mandala, Z. (2021). PROGRAM HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA MASA PANDEMI DIKELURAHAN BAKUNG . *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4 (2), 279–284.
- Fajaruddin Natsir, M., Lingkungan, J. K., & Kesehatan, F. (2018). *PENGARUH PENYULUHAN CTPS TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWA SDN 169 BONTO PARANG KABUPATEN JENEPONTO The Effect of CTPS Counseling On Improving Students Knowledge of SDN 169 Bonto Parang Jeneponto District* (Vol. 1).
- Friskarini, K., & Sundari, T. R. (2020). PELAKSANAAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN (TANTANGAN DAN PELUANG) SEBAGAI UPAYA KESEHATAN SEKOLAH DI SEKOLAH DASAR NEGERI KECAMATAN BOGOR UTARA KOTA BOGOR. *JURNAL EKOLOGI KESEHATAN*, 19(1), 21–34. <https://doi.org/10.22435/jek.v19i1.3058>
- Maryunani, A. (2014). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), untuk mahasiswa Kesehatan dan Petugas Kesehatan*. Trans Info Media.
- Rahmawati, I., Hendrartini, J., Priyanto, A., Kesehatan Banjarbaru, P., Selatan, K., Kedokteran Gigi, F., & Provinsi Yogyakarta, B. (2011). Perilaku Kesehatan Gigi dan Mulut pada Anak Sekolah Dasar Dental and Oral Health Behavior among Elementary School Students. In *Berita Kedokteran Masyarakat* (Vol. 27, Issue 4).
- S., Erwin Ashari, A., Ganing, A., Mappau Jurusan Kesehatan Lingkungan, Z., Kemenkes Mamuju, P., & Poros Mamuju-Kalukku Km, J. (2020). PENINGKATAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN PRAKTIK CUCI TANGAN PAKAI SABUN PADA ANAK KELAS V SEKOLAH DASAR MELALUI SENAM CUCI TANGAN PAKAI SABUN. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(1), 11–18.