

Edukasi Hidup Sehat Penerapan Teknik Cuci Tangan dan Sikat Gigi yang Baik dan Benar

Healthy living education on the application of good and correct handwashing and toothbrushing techniques

Dewi nurhanifah^{1*}, Saida Kharitilpa¹

¹Jurusan Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

*Correspondent: Dewi nurhanifah, Jurusan Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia. Email: dewi.nurhanifah@gmail.com

Data received: 15 Desember 2024 ○ revised: 13 Januari 2025 ○ accepted: 10 Februari 2025

ABSTRAK

Kebiasaan hidup bersih dan sehat merupakan fondasi penting dalam mencegah berbagai penyakit, terutama yang ditularkan melalui bakteri, virus, atau kuman. Teknik cuci tangan dan sikat gigi yang baik dan benar sering kali dianggap sederhana, tetapi pemahaman dan penerapannya di masyarakat masih belum optimal. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya cuci tangan dan sikat gigi dengan metode yang benar sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit. Melalui pendekatan edukatif, program ini memberikan pelatihan langsung dan demonstrasi praktis kepada masyarakat, khususnya anak-anak dan remaja, tentang langkah-langkah mencuci tangan dengan sabun dan teknik menyikat gigi yang sesuai standar kesehatan. Selain itu, diadakan penyuluhan interaktif yang dilengkapi dengan media visual dan permainan edukatif untuk menarik minat peserta. Hasil program menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang pentingnya kebersihan diri serta kemampuan mereka dalam mempraktikkan teknik yang diajarkan. Hal ini diharapkan dapat mengurangi risiko infeksi, terutama penyakit saluran pencernaan dan gigi berlubang, serta membangun kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Program ini memberikan dampak positif dalam mendukung terciptanya masyarakat yang lebih sehat dan produktif.

ABSTRACT

Clean and healthy living habits are an important foundation in preventing various diseases, especially those transmitted through bacteria, viruses, or germs. Good and correct handwashing and toothbrushing techniques are often considered simple, but their understanding and application in society is still not optimal. This program aims to increase public awareness and knowledge about the importance of washing hands and brushing teeth with the correct method as part of disease prevention efforts. Through an educational approach, the program provides hands-on training and practical demonstrations to the community, especially children and adolescents, on steps to wash hands with soap and brushing techniques that are in accordance with health standards. In addition, interactive counseling was held equipped with visual media and educational games to attract participants. The results of the program showed an increase in participants' understanding of the importance of personal hygiene as well as their ability to practice the techniques taught. This is expected to reduce the risk of infections, especially gastrointestinal diseases, and cavities, as well as build sustainable healthy living habits. This program has a positive impact in supporting the creation of a healthier and more productive society.

Keywords: disease prevention, healthy living education, personal hygiene.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu pilar utama dalam menjaga kesehatan individu dan masyarakat. Di usia sekolah dasar, anak-anak berada dalam fase pembentukan kebiasaan yang akan berpengaruh sepanjang hidup mereka. Salah satu kebiasaan penting yang harus ditanamkan sejak dini adalah praktik mencuci tangan dan menyikat gigi dengan cara yang benar (Thomas et al., 2024). Kebiasaan ini tidak hanya mencegah berbagai penyakit infeksi seperti diare, influenza, dan COVID-19, tetapi juga menjaga kesehatan gigi dan mulut yang sering kali diabaikan. Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang tumbuh kembang anak, khususnya pada usia sekolah dasar (Sundas et al., 2024). Pada masa ini, anak-anak berada dalam fase pembelajaran dan pembentukan kebiasaan yang akan memengaruhi pola hidup mereka di masa depan. Salah satu kebiasaan yang sangat penting untuk diajarkan adalah perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), termasuk mencuci tangan dan menyikat gigi dengan benar. Kesehatan adalah salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia, khususnya bagi anak-anak yang berada dalam masa pertumbuhan (Pineda et al., 2024). Pola hidup bersih dan sehat perlu ditanamkan sejak dini agar anak-anak dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, produktif, dan mampu berkontribusi secara optimal bagi masyarakat (Meles et al., 2024). Salah satu kebiasaan penting yang harus diajarkan adalah praktik mencuci tangan dan menyikat gigi dengan teknik yang baik dan benar. Kedua aktivitas ini tampak sederhana, tetapi memiliki dampak besar dalam mencegah berbagai penyakit, seperti diare, infeksi saluran pernapasan, dan kerusakan gigi (Mohamed et al., 2024).

Cuci tangan yang baik dan benar dapat mencegah penyebaran berbagai penyakit, seperti diare, infeksi saluran pernapasan, dan penyakit kulit. Sementara itu, menyikat gigi dengan teknik yang tepat merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan mulut dan mencegah karies gigi, yang merupakan salah satu masalah kesehatan umum pada anak-anak (Hatzikiriakidis et al., 2023). Namun, kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya kedua praktik ini masih sering diabaikan, baik oleh anak-anak maupun oleh orang dewasa di sekitarnya (Chan et al., 2024). Sayangnya, banyak anak sekolah dasar yang belum sepenuhnya memahami pentingnya cuci tangan dan sikat gigi yang baik dan benar. Berdasarkan pengamatan di berbagai sekolah, masih terdapat anak-anak yang tidak mencuci tangan sebelum makan atau setelah bermain, serta menyikat gigi hanya sekali sehari tanpa memperhatikan teknik yang tepat. Hal ini disebabkan oleh kurangnya edukasi tentang cara melakukannya dan minimnya pengawasan dari orang dewasa (Suprpto & Arda, 2021). Sekolah dasar menjadi tempat strategis untuk menyampaikan edukasi kesehatan karena di sinilah anak-anak menghabiskan sebagian besar waktu mereka, berinteraksi dengan teman sebaya, dan belajar membentuk kebiasaan. Oleh karena itu, Program Kreativitas Masyarakat (PkM) ini dirancang untuk memberikan edukasi kepada siswa sekolah dasar mengenai teknik mencuci tangan dan menyikat gigi yang baik dan benar (Edward, 2024).

Melalui Program Kreativitas Masyarakat (PkM) ini, kami bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa sekolah dasar tentang pentingnya kebersihan diri, khususnya penerapan teknik cuci tangan dan sikat gigi yang benar. Program ini akan dilaksanakan dengan metode yang menarik, seperti demonstrasi langsung, permainan edukatif, dan media visual interaktif, sehingga anak-anak dapat lebih mudah memahami dan termotivasi untuk mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak sekolah dasar merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap berbagai penyakit akibat kebersihan diri yang kurang terjaga. Ketidaktahuan atau kurangnya perhatian terhadap cara cuci tangan dan sikat gigi yang benar dapat meningkatkan risiko paparan bakteri, virus, atau kuman yang berbahaya bagi kesehatan mereka. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi edukasi yang menyeluruh dan berkesinambungan

untuk menanamkan pemahaman dan kebiasaan hidup bersih sejak dini. Kegiatan PKM ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak-anak mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri, membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini, dan mendorong terwujudnya lingkungan sekolah yang lebih sehat. Dengan demikian, PKM ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek tetapi juga menciptakan dampak positif yang berkelanjutan bagi kesehatan anak-anak.

METODE

Program ini dilaksanakan melalui beberapa tahap yang dirancang untuk memastikan keberhasilan edukasi dan implementasi kebiasaan hidup sehat pada siswa sekolah dasar. Tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

Persiapan Program

Mengidentifikasi sekolah dasar yang akan menjadi lokasi pelaksanaan program. Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk mendapatkan izin pelaksanaan dan menentukan jadwal kegiatan. Menyusun materi edukasi, termasuk poster, video, dan alat peraga untuk demonstrasi praktik cuci tangan dan sikat gigi. Menyiapkan perlengkapan yang dibutuhkan, seperti sabun, wastafel portabel, sikat gigi, dan pasta gigi.

Penyuluhan dan Demonstrasi

Memberikan penyuluhan kepada siswa mengenai pentingnya kebersihan diri, khususnya cuci tangan dan sikat gigi. Melakukan demonstrasi langsung tentang langkah-langkah mencuci tangan yang benar sesuai dengan standar WHO (World Health Organization). Menunjukkan teknik menyikat gigi yang tepat, termasuk durasi dan gerakan menyikat yang dianjurkan oleh dokter gigi.

Kegiatan Interaktif

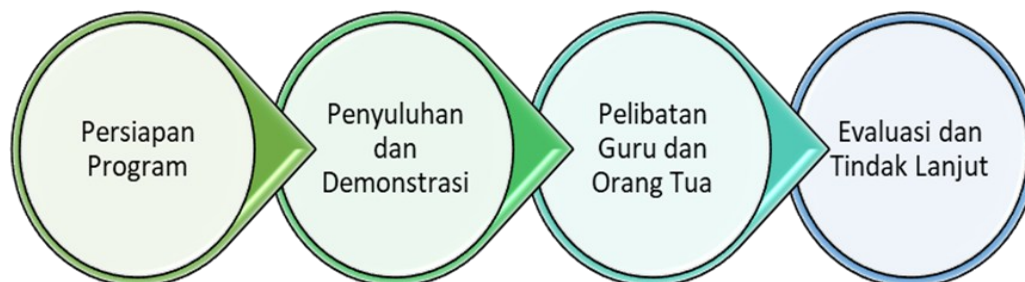
Mengadakan permainan edukatif yang bertujuan untuk memperkuat pemahaman siswa, seperti kuis, puzzle, atau simulasi cuci tangan dan sikat gigi. Menggunakan media visual dan audio untuk menjelaskan dampak buruk jika tidak menjaga kebersihan diri.

Pelibatan Guru dan Orang Tua

Mengadakan sesi khusus untuk guru dan orang tua tentang pentingnya mendukung kebiasaan hidup sehat di rumah dan sekolah. Memberikan panduan praktis bagi guru dan orang tua untuk memantau kebiasaan anak sehari-hari.

Evaluasi dan Tindak Lanjut

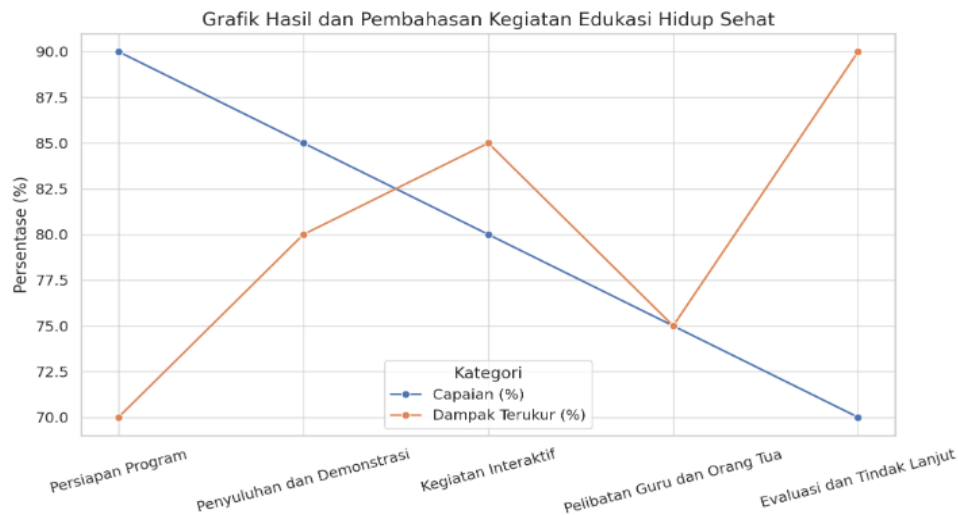
Melakukan evaluasi pemahaman siswa melalui pre-test dan post-test sederhana. Mengamati penerapan kebiasaan cuci tangan dan sikat gigi pada siswa selama beberapa minggu setelah kegiatan. Memberikan laporan hasil program kepada pihak sekolah dan rekomendasi untuk keberlanjutan program.



Gambar 1 Bagan Alir kegiatan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada anak Sekolah Dasar, sebagian besar orang tua melaporkan anak-anak menjadi lebih peduli terhadap kebersihan dan kesehatan



Gambar 2. kegiatan PkM

Edukasi hidup sehat merupakan langkah penting untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Salah satu bagian dari edukasi ini adalah penerapan teknik cuci tangan dan sikat gigi yang baik dan benar. Kedua tindakan ini memiliki peran yang sangat penting dalam mencegah penyebaran penyakit dan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Edukasi hidup sehat melalui teknik cuci tangan dan sikat gigi yang benar harus diberikan sejak dini kepada anak-anak agar kebiasaan baik ini dapat diterapkan sepanjang hidup mereka. Pengenalan melalui kegiatan bermain atau media edukasi dapat memudahkan anak-anak untuk memahami dan mempraktikkannya. Penerapan teknik cuci tangan dan sikat gigi yang baik dan benar merupakan bagian penting dari edukasi hidup sehat (Nurhanifah et al., [2024](#)). Cuci tangan yang dilakukan dengan benar dapat mencegah penyebaran berbagai penyakit infeksi, sementara sikat gigi yang tepat berperan penting dalam menjaga kesehatan mulut dan gigi. Kedua kebiasaan ini bukan hanya penting untuk mencegah penyakit, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Suprpto, [2022](#)). Edukasi mengenai teknik yang benar harus dilakukan secara berkelanjutan, terutama kepada anak-anak, untuk membentuk kebiasaan sehat sejak dini. Dengan penerapan yang konsisten, kita

dapat menjaga kesehatan tubuh dan mencegah masalah kesehatan yang dapat timbul akibat kebiasaan buruk (Hotopf et al., [2024](#)).

Penerapan teknik cuci tangan dan sikat gigi yang baik dan benar adalah langkah penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyebaran penyakit (Zaman & Ahammed, [2024](#)). Cuci tangan yang dilakukan secara tepat dapat mencegah infeksi virus dan bakteri, sedangkan sikat gigi yang benar menjaga kebersihan mulut dan mencegah masalah gigi serta gusi. Kedua kebiasaan ini sangat berperan dalam meningkatkan kualitas hidup dan mencegah penyakit, baik pada individu maupun masyarakat secara umum (Roy et al., [2024](#)). Edukasi mengenai kedua kebiasaan ini perlu terus dilakukan agar masyarakat dapat memahami pentingnya menjaga kebersihan pribadi sejak dini. Penerapan teknik cuci tangan dan sikat gigi yang baik dan benar sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyebaran penyakit (Ene & Ajibo, [2023](#)). Cuci tangan yang dilakukan dengan benar dapat mencegah infeksi bakteri, virus, dan penyakit lainnya, sementara sikat gigi yang tepat menjaga kesehatan mulut, mencegah kerusakan gigi, serta gangguan gusi (Nallamuthu et al., [2023](#)). Edukasi tentang teknik cuci tangan dan sikat gigi yang benar harus dilakukan sejak dini untuk membentuk kebiasaan sehat yang dapat berkelanjutan sepanjang hidup. Kedua kebiasaan ini berkontribusi besar pada kesehatan tubuh secara keseluruhan dan kualitas hidup yang lebih baik (Tzikas & Koulirakis, [2023](#)). Cuci tangan yang dilakukan dengan benar dapat mengurangi risiko infeksi bakteri dan virus, sedangkan sikat gigi yang tepat membantu menjaga kebersihan mulut dan mencegah masalah gigi serta gusi. Kedua kebiasaan ini berperan besar dalam meningkatkan kualitas hidup dan menjaga kesehatan secara menyeluruh (Gustini et al., [2024](#)). Oleh karena itu, edukasi tentang teknik yang benar sangat penting untuk dilakukan secara terus-menerus, terutama kepada anak-anak, untuk membentuk kebiasaan sehat yang berkelanjutan. Penerapan kebiasaan hidup sehat seperti cuci tangan dan sikat gigi yang benar sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit (Setiawati et al., [2024](#)). Edukasi yang tepat dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kedua hal ini untuk hidup yang lebih sehat. Edukasi tentang cuci tangan dan sikat gigi yang benar perlu dilakukan sejak dini. Anak-anak harus diajarkan dengan cara yang menyenangkan dan mudah dipahami agar mereka dapat menjadikannya kebiasaan yang berlangsung sepanjang hidup (Suprpto & Salah Jalal, [2024](#)).

SIMPULAN

Penerapan teknik cuci tangan dan sikat gigi yang benar adalah dua langkah penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyebaran penyakit. Cuci tangan yang dilakukan dengan cara yang tepat dapat mengurangi risiko infeksi, sementara sikat gigi yang baik berfungsi untuk menjaga kesehatan mulut, mencegah kerusakan gigi, dan meningkatkan kebersihan secara keseluruhan. Kedua kebiasaan ini, jika diterapkan dengan konsisten, akan berperan besar dalam menjaga kesehatan individu dan komunitas secara lebih luas. Edukasi yang berkelanjutan mengenai teknik cuci tangan dan sikat gigi yang benar sangat penting untuk membentuk kebiasaan sehat sejak usia dini. Program edukasi mengenai teknik cuci tangan dan sikat gigi yang benar perlu diperluas, baik di sekolah, rumah, maupun masyarakat umum. Pemahaman yang baik akan mendorong praktik yang konsisten dan tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Chan, A. K. Y., Chu, C. H., Ogawa, H., & Lai, E. H.-H. (2024). Improving oral health of older adults for healthy ageing. *Journal of Dental Sciences*, 19(1), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jds.2023.10.018>
- Edward, S. (2024). On the role of vaccination, health education, and hygiene compliance in the elimination and control of Hepatitis A Virus: An optimal control approach. *Informatics in Medicine Unlocked*, 47, 101501. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.imu.2024.101501>
- Ene, J. C., & Ajibo, H. T. (2023). Covid-19 Recovery and Growth: Promoting Technology Innovation in Healthcare Sector on Hygiene and Safe Medication Practices in Low-Resourced Nigerian Societies. *Scientific African*, 19, e01542. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sciaf.2023.e01542>
- Gustini, G., Sumiyati, S., Asmi, A. S. A., Nordianiwati, N., & Hendrik, H. (2024). Increased knowledge about clean and healthy living behavior in an effort to prevent diarrhea. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi Indonesia*, 1(2), 63–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.61099/jpmei.v1i2.42>
- Hatzikiriakidis, K., Ayton, D., O'Connor, A., Carmody, S., Patitsas, L., Skouteris, H., & Green, R. (2023). The delivery of healthy lifestyle interventions for people with disability living in supported accommodation: a scoping review of intervention efficacy and consumer involvement. *Disability and Health Journal*, 16(2), 101444. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2023.101444>
- Hotopf, I., Majorin, F., & White, S. (2024). What did we learn about changing behaviour during the COVID-19 pandemic? A systematic review of interventions to change hand hygiene and mask use behaviour. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 257, 114309. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijheh.2023.114309>
- Meles, H. N., Aregawi, B. B., Gebregergis, M. W., Hailekiros, H., Weldu, Y., Thangaraju, P., Thiruvengadam, M., Alharbi, N. S., & Saravanan, M. (2024). Prevalence, antimicrobial susceptibility patterns and associated factors of *Streptococcus pyogenes* among apparently healthy school children in Mekelle city primary schools, Northern Ethiopia. *Heliyon*, 10(14), e34769. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e34769>
- Mohamed, Y. S., Spaska, A., Andrade, G., Baraka, M. A., Ahmad, H., Steele, S., Aburish, E. Y., Nasor, E. M., Forsat, K., Teir, H. J., Bani, I., & Panigrahi, D. (2024). Hand hygiene knowledge, attitude, and practice before, during and post COVID-19: a cross-sectional study among university students in the United Arab Emirates. *Infection Prevention in Practice*, 6(2), 100361. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.infpip.2024.100361>
- Nallamuthu, A., Boominathan, P., Arunachalam, R., & Mariswamy, P. (2023). Outcomes of Vocal Hygiene Program in Facilitating Vocal Health in Female School Teachers With Voice Problems. *Journal of Voice*, 37(2), 295.e11-295.e22. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.12.041>
- Nurhanifah, D., Ihsan Kamaruddin, M., & Andani, N. (2024). Clean and Healthy Living Behavior Education to improve the knowledge of Elementary School Students. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi Indonesia*, 1(1), 29–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.61099/jpmei.v1i1.35>
- Pineda, E., Atanasova, P., Wellappuli, N. T., Kusuma, D., Herath, H., Segal, A. B., Vandevijvere, S., Anjana, R. M., Shamim, A. A., Afzal, S., Akter, F., Aziz, F., Gupta, A., Hanif, A. A., Hasan, M., Jayatissa, R., Jha, S., Jha, V., Katulanda, P., ... Miraldo, M. (2024). Policy implementation and recommended actions to create healthy food environments using the Healthy Food Environment Policy Index

- (Food-EPI): a comparative analysis in South Asia. *The Lancet Regional Health - Southeast Asia*, 26, 100428.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.lansea.2024.100428>
- Roy, S., Maheshwari, V., & Basu, S. (2024). Prevalence of multiple non-communicable diseases risk factors among self-reported healthy older adults living in community dwelling in India: Evidence from the Longitudinal Ageing Study in India. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 28, 101680.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cegh.2024.101680>
- Setiawati, A., Suyatni Musyrah, A., & Rusli, R. (2024). Provision of education to increase knowledge in the prevention of diarrhea in children. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 14–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.61099/junedik.v2i1.30>
- Sundas, A., Azhar, S., Ahmed, J., Chaudhry, B., Gajdács, M., & Jamshed, S. (2024). Knowledge, attitudes and practices of pregnant women regarding urinary tract infections living in peripheral areas of Pakistan: A questionnaire-based cross-sectional study. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 28, 101591.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cegh.2024.101591>
- Suprpto, S. (2022). Pengaruh Edukasi Media Kartun Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu dan Status Gizi Anak. *Journal of Health (JoH)*, 9(2), 81–87.
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.30590/joh.v9n2.500>
- Suprpto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(2), 77–87.
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.25311/jpkk.vol1.iss2.957>
- Suprpto, S., & Salah Jalal, Z. (2024). The role of obesity in increasing the risk of hypertension in the elderly. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 2(3), 86–93.
<https://doi.org/https://doi.org/10.61099/junedik.v2i3.59>
- Thomas, H. M. M., Mullane, M., Enkel, S. L., McRae, T., Amgarth-Duff, I., Carapetis, J. R., Coffin, J., Christophers, R., Famlonga, R., Jacky, J., Jones, M., Marsh, J., McIntosh, K., O'Donnell, V., Pan, E., Pearson, G., Sibosado, S., Smith, B., Snelling, T., ... Wright, E. (2024). Multi-methods process evaluation of the SToP (See, Treat, Prevent) trial: a cluster randomised, stepped wedge trial to support healthy skin. *EClinicalMedicine*, 77, 102793.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2024.102793>
- Tzikas, A., & Koulirakis, G. (2023). A systematic review of nudges on hand hygiene against the spread of COVID-19. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 105, 102046.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.socec.2023.102046>
- Zaman, S., & Ahammed, T. (2024). Dietary diversity, hygiene, and lifestyle practices among adult residents during COVID-19 pandemic: A cross-sectional study from Bangladesh. *Food and Humanity*, 2, 100207.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.foohum.2023.100207>