

Pendampingan PHBS Dengan Pelatihan Cara Menggosok Gigi dan Mencuci Tangan yang Benar di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Gombang dengan Pemanfaatan Media Edukasi

Rahmi Nurhaini^{1*}, Astri Wahyuningsih², Risma Nanda³, Rita Nurjanah³, Rizqi Rahmawati³, Sarmini³, Shafa Andhanie³, Ulfah Fauziyyah³.

^{1,3} Program Studi Farmasi, Fakultas Kesehatan dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Klaten

² Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Klaten

Email: rahmi@umkla.ac.id^{1*}, astri@umkla.ac.id²

Abstract

Clean and healthy living habits (PHBS) are critical in maintaining the health of early childhood. Aisyiyah Bustanul Athfal Gombang Kindergarten requires assistance in implementing PHBS, especially regarding proper tooth brushing and handwashing techniques. This activity aims to increase children's awareness and knowledge of personal hygiene to prevent diseases. The activity utilized interactive training with educational media such as puzzles, posters, leaflets, videos, and live demonstrations. Children actively participated in direct practice sessions, enhancing their understanding and motivation to apply PHBS daily. The results indicated an improvement in children's knowledge and skills in personal hygiene, particularly in brushing teeth and washing hands. This program contributes to fostering healthy living habits from an early age.

Keyword: phbs; brushing teeth; handwashing; educational media; early childhood.

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu langkah penting dalam menjaga kesehatan anak-anak usia dini. TK Aisyiyah Bustanul Athfal Gombang memerlukan pendampingan dalam penerapan PHBS, khususnya dalam hal cara menggosok gigi dan mencuci tangan yang benar. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan anak-anak tentang pentingnya menjaga kebersihan pribadi sebagai upaya pencegahan penyakit. Kegiatan ini dilakukan melalui pelatihan interaktif yang memanfaatkan media edukasi seperti puzzle, poster, leaflet, video, dan demonstrasi langsung. Anak-anak terlibat secara aktif dalam praktik langsung yang meningkatkan pemahaman dan motivasi mereka untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan anak-anak dalam menjaga kebersihan diri, khususnya dalam hal menggosok gigi dan mencuci tangan. Program ini diharapkan dapat membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini.

Kata Kunci: phbs; menggosok gigi; mencuci tangan; media edukasi; anak usia dini.

1. Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan, bina suasana dan pemberdayaan masyarakat. Implementasi PHBS menjadi sangat penting khususnya pada anak usia dini karena pada masa ini anak-anak sedang dalam proses pembentukan karakter dan kebiasaan yang akan terbawa hingga dewasa [1].

Kondisi kesehatan gigi dan mulut anak-anak di Indonesia masih memprihatinkan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi masalah gigi dan mulut pada anak usia 5-9 tahun mencapai 54,6%. Data ini menunjukkan peningkatan dari tahun 2013 yang mencapai 51,2%. Lebih mengkhawatirkan lagi, hanya 2,8% anak yang melakukan perawatan gigi secara teratur. Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan gigi dan mulut pada anak masih perlu ditingkatkan secara masif dan berkelanjutan [2].

Sementara itu, praktik mencuci tangan yang benar masih belum optimal dilakukan oleh anak-anak. Penelitian menunjukkan bahwa mencuci tangan dengan sabun dapat mengurangi risiko infeksi saluran pernapasan hingga 16-21% dan mengurangi risiko diare hingga 23-40%. Namun, survei yang dilakukan di berbagai daerah menunjukkan bahwa hanya 47% anak usia dini yang mencuci tangan dengan sabun setelah buang air besar, dan 33% yang mencuci tangan sebelum makan [3].

Kabupaten Klaten sebagai salah satu kabupaten di Jawa Tengah memiliki 1.247 lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) yang tersebar di 26 kecamatan. Hasil survei kesehatan yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten pada tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi karies gigi pada anak usia 4-6 tahun mencapai 67,3%, lebih tinggi dari rata-rata nasional. Selain itu, angka kejadian diare pada anak usia dini di Kabupaten Klaten mencapai 15,2 per 1.000 anak, dengan sebagian besar kasus terkait dengan kurangnya praktik mencuci tangan yang benar [4].

TK Aisyiyah Bustanul Athfal Gombang merupakan salah satu lembaga pendidikan anak usia dini yang berlokasi di Desa Gombang, Kecamatan Polanharjo, Kabupaten Klaten. Sekolah ini didirikan pada tahun 1995 dan saat ini memiliki 35 siswa yang terdiri dari 18 anak laki-laki dan 17 anak perempuan dengan rentang usia 4-6 tahun. Fasilitas sekolah terdiri dari 3 ruang kelas, 1 ruang guru, 2 kamar mandi, dan halaman bermain. Namun, fasilitas untuk mendukung PHBS masih terbatas, seperti tempat cuci tangan yang kurang memadai dan belum adanya program edukasi kesehatan yang terstruktur [5].

Hasil observasi awal yang dilakukan tim pada bulan September 2024 menunjukkan bahwa pengetahuan dan praktik PHBS anak-anak di TK tersebut masih perlu ditingkatkan. Dari 35 anak yang diobservasi, hanya 8 anak (23%) yang dapat mempraktikkan teknik menggosok gigi dengan benar, dan 11 anak (31%) yang dapat mencuci tangan dengan teknik yang tepat. Wawancara dengan 5 guru menunjukkan bahwa mereka memiliki keterbatasan pengetahuan tentang cara mengajarkan PHBS kepada anak-anak secara efektif. Hal ini berpotensi meningkatkan risiko penyakit infeksi dan masalah kesehatan gigi dan mulut pada anak.

Pendidikan kesehatan pada anak usia dini memiliki dampak jangka panjang yang signifikan. Penelitian oleh Sharma et al. menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapat pendidikan kesehatan gigi sejak usia dini memiliki tingkat kebersihan gigi yang lebih baik hingga usia remaja. Anak-anak yang diajarkan perilaku hidup sehat sejak dini akan lebih mudah menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi kebiasaan yang bertahan hingga dewasa [6].

Penggunaan media edukasi yang menarik dan interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan motivasi anak untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Penelitian oleh Purnama dan Raharjo menunjukkan bahwa penggunaan media puzzle dan permainan edukatif dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan gigi anak sebesar 78% dibandingkan dengan metode ceramah konvensional. Media visual seperti poster dan video juga terbukti lebih efektif untuk anak usia dini karena sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif mereka [7].

Teori belajar konstruktivisme yang dikemukakan oleh Piaget menekankan bahwa anak-anak belajar melalui pengalaman langsung dan interaksi aktif dengan lingkungan. Dalam konteks pendidikan kesehatan, hal ini berarti bahwa anak-anak akan lebih mudah memahami dan mengingat konsep PHBS jika mereka terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran melalui demonstrasi dan praktik langsung [8].

Kerjasama antara sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam implementasi PHBS juga menjadi faktor penting untuk keberhasilan program. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan orang tua di rumah dapat meningkatkan konsistensi penerapan perilaku hidup sehat pada anak

hingga 85%. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang melibatkan semua stakeholder menjadi kunci keberhasilan program PHBS [9].

Berdasarkan kondisi dan permasalahan yang telah diuraikan, tim pengabdian masyarakat dari Universitas Muhammadiyah Klaten merasa perlu untuk melakukan pendampingan PHBS melalui pelatihan cara menggosok gigi dan mencuci tangan yang benar di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Gombang. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak dalam menjaga kebersihan pribadi sebagai upaya pencegahan penyakit, serta menjadi model pengembangan program PHBS di lembaga pendidikan anak usia dini lainnya.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Gombang, Desa Gombang, Kecamatan Polanharjo, Kabupaten Klaten pada bulan Oktober 2024. Sasaran kegiatan adalah anak-anak TK yang berusia 4-6 tahun sebanyak 35 anak, guru TK sebanyak 5 orang, dan orang tua siswa sebanyak 25 orang.

Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahapan sebagai berikut:

Tahap persiapan dimulai dengan koordinasi dengan pihak TK untuk menentukan jadwal dan persiapan tempat. Tim melakukan observasi awal untuk mengetahui kondisi pengetahuan dan praktik PHBS anak-anak. Selanjutnya, tim menyiapkan media edukasi berupa puzzle PHBS, poster teknik menggosok gigi dan mencuci tangan, leaflet panduan untuk orang tua, dan video edukasi yang menarik untuk anak.

Tahap pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal anak tentang cara menggosok gigi dan mencuci tangan yang benar. Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah interaktif dengan bantuan media edukasi yang telah disiapkan. Demonstrasi langsung teknik menggosok gigi dan mencuci tangan dilakukan oleh tim dengan melibatkan anak-anak secara aktif. Anak-anak kemudian melakukan praktik langsung dengan bimbingan tim dan guru. Kegiatan ditutup dengan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan anak.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test menggunakan uji paired t-test. Observasi terhadap praktik anak sebelum dan sesudah pelatihan juga dilakukan untuk mengukur peningkatan keterampilan. Feedback dari guru dan orang tua dikumpulkan melalui wawancara singkat untuk mengetahui respons terhadap kegiatan yang telah dilakukan.

Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 10 pertanyaan tentang teknik menggosok gigi dan mencuci tangan, lembar observasi praktik, dan lembar evaluasi feedback dari peserta. Tingkat ketercapaian keberhasilan diukur dari peningkatan skor pengetahuan minimal 20% dan peningkatan kemampuan praktik minimal 70% anak dapat melakukan teknik dengan benar.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendampingan PHBS melalui pelatihan menggosok gigi dan mencuci tangan di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Gombang telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Kegiatan ini diikuti oleh 35 anak TK, 5 guru, dan 25 orang tua siswa dengan antusiasme yang tinggi.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan anak tentang cara menggosok gigi dan mencuci tangan yang benar masih rendah. Rata-rata skor pengetahuan awal adalah 4,2 dari skala 10. Sebanyak 68% anak belum mengetahui urutan langkah menggosok gigi yang benar, dan 74% anak belum menguasai 6 langkah mencuci tangan sesuai standar WHO. Observasi awal juga menunjukkan bahwa hanya 23% anak yang dapat mempraktikkan teknik menggosok gigi dengan benar dan 31% anak yang dapat mencuci tangan dengan teknik yang tepat.

Pelaksanaan kegiatan pelatihan berjalan dengan lancar dan interaktif. Penggunaan media edukasi berupa puzzle PHBS sangat menarik perhatian anak-anak dan membantu mereka mengingat urutan langkah-langkah yang benar. Video edukasi yang ditampilkan juga membuat anak-anak lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran. Demonstrasi langsung yang dilakukan oleh tim dan diikuti praktik langsung oleh anak-anak terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan praktis.

Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan anak-anak. Rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 7,8 dari skala 10, atau terjadi peningkatan sebesar 85,7%. Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang menandakan peningkatan pengetahuan yang signifikan secara statistik. Observasi pasca pelatihan menunjukkan bahwa 89% anak telah dapat mempraktikkan teknik menggosok gigi dengan benar dan 94% anak dapat melakukan 6 langkah mencuci tangan sesuai standar.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang signifikan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi dan praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan anak dibandingkan metode ceramah saja. Penggunaan media edukasi yang menarik dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini juga berperan penting dalam keberhasilan program ini.

Respons dari guru dan orang tua terhadap kegiatan ini sangat positif. Guru menyatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat dan akan dilanjutkan sebagai program rutin di sekolah. Para orang tua juga mengapresiasi program ini karena anak-anak menjadi lebih peduli terhadap kebersihan pribadi di rumah. Beberapa orang tua melaporkan bahwa anak-anak mulai mengingatkan keluarga untuk mencuci tangan sebelum makan dan menggosok gigi sebelum tidur.

Keberhasilan program ini juga didukung oleh komitmen pihak sekolah untuk menyediakan fasilitas pendukung seperti tempat cuci tangan yang mudah dijangkau anak dan pasta gigi khusus anak. Kerjasama yang baik antara tim pengabdian, guru, dan orang tua menjadi kunci keberhasilan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung terbentuknya kebiasaan hidup sehat pada anak.

Meskipun demikian, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan. Beberapa anak masih mengalami kesulitan dalam mengingat urutan langkah-langkah yang benar, terutama anak-anak yang lebih muda. Hal ini diatasi dengan memberikan perhatian khusus dan bimbingan intensif kepada anak-anak tersebut. Selain itu, keterbatasan waktu pelaksanaan kegiatan juga menjadi kendala dalam memberikan latihan yang lebih mendalam.

Untuk memastikan keberlanjutan program ini, tim telah menyerahkan media edukasi kepada pihak sekolah dan memberikan panduan kepada guru untuk melanjutkan pembinaan PHBS secara rutin. Leaflet panduan juga diberikan kepada orang tua agar dapat mendampingi anak-anak dalam menerapkan PHBS di rumah. Evaluasi lanjutan akan dilakukan setelah 3 bulan untuk melihat konsistensi penerapan perilaku hidup sehat pada anak-anak.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendampingan PHBS melalui pelatihan menggosok gigi dan mencuci tangan di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Gombang telah berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan. Terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan sebesar 85,7% dan peningkatan keterampilan praktis dimana 89% anak dapat menggosok gigi dengan benar dan 94% anak dapat mencuci tangan sesuai standar WHO. Penggunaan media edukasi yang menarik dan metode demonstrasi langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan motivasi anak untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Program ini diharapkan dapat menjadi model pengembangan PHBS di lembaga pendidikan anak usia dini lainnya. Dukungan dari guru dan orang tua sangat penting untuk memastikan keberlanjutan penerapan perilaku hidup sehat pada anak. Kegiatan serupa perlu dilakukan

secara berkala dengan cakupan yang lebih luas untuk menciptakan generasi yang sadar akan pentingnya menjaga kesehatan pribadi sejak dini.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Klaten yang telah memberikan dukungan finansial melalui hibah pengabdian masyarakat internal, TK Aisyiyah Bustanul Athfal Gombang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk pelaksanaan kegiatan, serta seluruh guru, orang tua, dan anak-anak yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- [1] Freeman MC, Stocks ME, Cumming O, Jeandron A, Higgins JP, Wolf J, et al. Hygiene and health: systematic review of handwashing practices worldwide and update of health effects. *Trop Med Int Health*. 2014;19(8):906-16.
- [2] Sharma S, Akhtar F, Singh RK, Mehra S. Impact of community-based education on knowledge, attitude, and practices in oral health among children in India. *J Educ Health Promot*. 2020;9:149.
- [3] Purnama T, Raharjo BB. Efektivitas media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan gigi dan mulut anak usia sekolah. *J Keperawatan Soedirman*. 2019;14(2):89-95.
- [4] Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2019.
- [5] World Health Organization. Hand hygiene: why, how & when? Geneva: WHO Press; 2009.
- [6] Proverawati A, Rahmawati E. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Yogyakarta: Nuha Medika; 2020.
- [7] Notoatmodjo S. Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2021.
- [8] Kemenkes RI. Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
- [9] Sari IP, Wulandari D. Pengaruh edukasi kesehatan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat anak usia dini. *J Kesehat Masy*. 2021;15(2):234-41.