

EDUKASI CUCI TANGAN DAN PELATIHAN CARA SIKAT GIGI YANG TEPAT UNTUK ANAK SEHAT SENYUM HEBAT DI SDN RANJENG CIRUAS KABUPATEN SERANG

Rastia Ningsih^{1*}, Lia Rahmadi², Muhammad Fiki Abdillah³, Siti Farah Nur Maulida⁴, Maesya Afrilia⁵, Ica Khairun Nisa⁶, Kholis Nurrohman⁷

^{1*}Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa

² Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Bina Bangsa

³Program Studi Teknik Industri, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Bina Bangsa

⁴Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Bina Bangsa

⁵Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa

⁶Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa

⁷Program Studi Ilmu Komputer, Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Bina Bangsa

Jalan Raya Serang-Jakarta KM 03 No. 1B, Pakupatan, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang-Banten, Indonesia

rastianingsih276@gmail.com*, irahmadi80@gmail.com, wikiabdillah23@gmail.com,
farahmaulida909@gmail.com, maesyaafriliaa@gmail.com, icakhairunnisa737@gmail.com,
kholisnurrohman589@gmail.com

(*) Corresponding Author

Abstract

Personal hygiene education in elementary school children is an important effort to build healthy habits and prevent infectious and oral health problems. This community service activity aimed to improve students' knowledge and practical skills in proper handwashing and toothbrushing at SDN Ranjeng, Ciruas, Serang Regency. The activity used an educational and participatory approach consisting of preparation, health education, demonstration, guided practice, question-and-answer sessions, and evaluation. Handwashing education emphasized the importance of washing hands with soap and running water at critical times, while toothbrushing training introduced the correct sequence, movement, duration, and daily routine. Students participated directly by practicing the demonstrated techniques using available facilities and oral hygiene equipment. Evaluation was conducted through questions before and after the activity and observation of students' practice. The activity showed increased student understanding of hand hygiene and oral hygiene and encouraged students to practice the correct techniques. The program also provided teachers with simple health education material that can be reinforced during daily school routines. Continuous reinforcement is needed so that the skills acquired during the activity become consistent healthy behaviors.

Keywords: handwashing; toothbrushing; personal hygiene; elementary school; health education.

Abstrak

Edukasi personal hygiene pada anak sekolah dasar merupakan salah satu upaya penting untuk membentuk kebiasaan hidup bersih dan mencegah masalah kesehatan, termasuk penyakit infeksi dan kesehatan gigi dan mulut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktis siswa dalam melakukan cuci tangan dan menyikat gigi dengan cara yang tepat di SDN Ranjeng, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang. Metode kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang meliputi tahap persiapan, penyuluhan kesehatan, demonstrasi, praktik terbimbing, tanya jawab, serta evaluasi. Materi cuci tangan menekankan pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir pada waktu-waktu penting, sedangkan pelatihan sikat gigi membahas urutan, gerakan, durasi, dan kebiasaan menyikat gigi yang benar. Siswa terlibat secara langsung dengan mempraktikkan teknik yang telah didemonstrasikan menggunakan fasilitas dan perlengkapan kebersihan gigi yang tersedia. Evaluasi dilakukan melalui pertanyaan sebelum dan sesudah kegiatan serta observasi praktik siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai kebersihan tangan dan kebersihan gigi serta dorongan untuk menerapkan teknik yang benar dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan juga

menghasilkan bahan edukasi sederhana yang dapat digunakan guru untuk memperkuat kebiasaan hidup bersih di lingkungan sekolah. Penguatan dan pembiasaan secara berkelanjutan diperlukan agar keterampilan yang diperoleh selama kegiatan dapat menjadi perilaku sehat yang konsisten.

Kata kunci: cuci tangan; sikat gigi; personal hygiene; sekolah dasar; edukasi kesehatan.

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah berada pada tahap perkembangan yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat. Lingkungan sekolah menjadi salah satu tempat strategis untuk menanamkan perilaku kebersihan diri karena anak berinteraksi dengan teman, guru, fasilitas sekolah, dan lingkungan sekitar setiap hari. Kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun dan menyikat gigi secara tepat perlu diperkenalkan melalui edukasi yang mudah dipahami serta latihan yang dapat langsung dipraktikkan.

Cuci tangan merupakan bagian penting dari perilaku hidup bersih dan sehat. Tangan dapat menjadi media perpindahan kotoran dan mikroorganisme ketika anak beraktivitas, menyentuh benda, bermain, makan, atau menggunakan fasilitas bersama. Oleh karena itu, pembiasaan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, terutama pada waktu-waktu penting, perlu dilakukan secara konsisten di lingkungan sekolah.

Selain kebersihan tangan, kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian dari kesehatan anak secara keseluruhan. Kebiasaan menyikat gigi yang kurang tepat, baik dari sisi waktu, teknik maupun keteraturan, dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gigi dan mulut. Edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik langsung dapat membantu anak memahami bahwa menyikat gigi bukan hanya rutinitas, tetapi membutuhkan teknik yang benar.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SDN Ranjeng, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang dengan tema "Anak Sehat Senyum Hebat". Kegiatan difokuskan pada edukasi cuci tangan dan pelatihan cara menyikat gigi yang tepat. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan serta keterampilan siswa dalam menjaga kebersihan tangan dan gigi, sedangkan manfaat yang diharapkan adalah terbentuknya kebiasaan hidup bersih yang dapat diterapkan di sekolah maupun di rumah.

Kegiatan ini penting dilakukan karena penyampaian materi kesehatan kepada anak perlu menggunakan metode yang sesuai dengan karakteristik usia sekolah. Ceramah singkat, demonstrasi, permainan atau simulasi, tanya jawab, dan praktik langsung dipilih agar siswa

tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memperoleh pengalaman melakukan perilaku sehat secara benar.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SDN Ranjeng, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang dengan sasaran siswa sekolah dasar. Pelaksanaan menggunakan metode edukatif-partisipatif yang menempatkan siswa sebagai peserta aktif. Tahapan kegiatan terdiri atas persiapan, pelaksanaan edukasi, demonstrasi, praktik, dan evaluasi.



Gambar 1. Foto persiapan peserta edukasi cuci tangan dan pelatihan cara sikat gigi

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak sekolah, penentuan sasaran peserta, penyusunan materi, serta penyiapan media dan alat praktik. Materi disusun menggunakan bahasa sederhana dan contoh yang dekat dengan aktivitas anak. Media yang digunakan meliputi materi presentasi atau poster, alat bantu demonstrasi cuci tangan, serta sikat gigi dan perlengkapan pendukung untuk praktik.



Gambar 2. Foto persiapan materi edukasi cuci tangan dan pelatihan cara sikat gigi

Tahap pelaksanaan diawali dengan apersepsi dan pertanyaan awal untuk mengetahui pemahaman siswa. Selanjutnya diberikan edukasi mengenai pengertian dan manfaat cuci tangan, waktu penting untuk mencuci tangan, penggunaan sabun dan air mengalir, serta langkah-langkah cuci tangan yang benar. Materi kesehatan gigi mencakup pentingnya menjaga kebersihan gigi dan mulut, waktu menyikat gigi, pemilihan sikat gigi, serta teknik menyikat permukaan gigi secara sistematis.

Metode penyampaian terdiri atas ceramah interaktif, tanya jawab, demonstrasi, dan praktik terbimbing. Pada sesi cuci tangan, fasilitator memperagakan langkah mencuci tangan kemudian siswa mengikuti secara langsung. Pada sesi sikat gigi, fasilitator memperagakan gerakan menyikat gigi secara perlahan dan sistematis, kemudian siswa melakukan praktik dengan pendampingan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Edukasi Cuci Tangan

Kegiatan edukasi cuci tangan berlangsung secara interaktif. Siswa diberikan penjelasan mengenai alasan mencuci tangan, kapan tangan perlu dibersihkan, serta pentingnya penggunaan sabun dan air mengalir. Penyampaian materi disertai demonstrasi agar siswa dapat melihat secara langsung urutan gerakan yang harus dilakukan.



Gambar 3. Foto kegiatan pemberian cara cuci tangan yang benar kepada siswa SDN Ranjeng

Setelah demonstrasi, siswa melakukan praktik secara bergantian dengan mengikuti arahan fasilitator. Pendampingan dilakukan untuk memastikan siswa memperhatikan seluruh bagian tangan, termasuk telapak, punggung tangan, sela-sela jari, ibu jari, ujung jari dan kuku. Praktik langsung membantu siswa menghubungkan informasi yang diterima dengan tindakan yang harus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 4. Foto kegiatan pemberian edukasi sikat gigi kepada siswa SDN Ranjeng

Evaluasi dilakukan secara sederhana melalui pertanyaan sebelum dan sesudah edukasi serta observasi terhadap praktik siswa. Data hasil evaluasi dibandingkan secara deskriptif untuk melihat perubahan pemahaman dan kemampuan praktik. Observasi juga digunakan untuk mengidentifikasi langkah yang masih perlu diperkuat melalui pembiasaan di sekolah.

Pelatihan Cara Sikat Gigi Yang Tepat

Pada sesi kesehatan gigi, siswa memperoleh edukasi mengenai hubungan kebiasaan menyikat gigi dengan kebersihan gigi dan mulut. Fasilitator kemudian memperagakan teknik menyikat gigi secara sistematis dengan gerakan lembut dan terarah pada permukaan gigi. Siswa diberi kesempatan untuk menirukan gerakan tersebut secara langsung.



Gambar 5. Foto kegiatan pemberian edukasi sikat gigi kepada siswa SDN Ranjeng

Pelatihan menunjukkan bahwa demonstrasi dan praktik memberikan pengalaman yang lebih konkret bagi siswa dibandingkan penyampaian materi secara satu arah. Ketika siswa melakukan praktik, fasilitator dapat memberikan koreksi terhadap gerakan yang terlalu kuat, area gigi yang terlewat, atau urutan yang belum sistematis. Dengan demikian, kegiatan tidak berhenti pada peningkatan pengetahuan, tetapi diarahkan pada pembentukan keterampilan.

Tabel 1. Rangkaian Kegiatan Edukasi dan Pelatihan

Tahap	Kegiatan	Metode	Indikator
Persiapan	Koordinasi, penyusunan materi dan alat praktik	Koordinasi	Kesiapan materi, media, dan peserta
Edukasi	Materi cuci tangan dan kesehatan gigi	Ceramah interaktif, tanya jawab	Siswa mampu menjelaskan manfaat dan waktu penting
Demonstrasi	Peragaan teknik cuci tangan dan sikat gigi	Demonstrasi	Siswa memahami urutan dan gerakan
Praktik	Siswa mempraktikkan teknik secara langsung	Simulasi/praktik terbimbing	Siswa mampu mengikuti langkah dengan benar
Evaluasi	Pertanyaan dan observasi praktik	Pre-post questions dan observasi	Terlihat perubahan pemahaman dan keterampilan

Sumber: Dokumentasi Penulis, 2026

Hasil Evaluasi

Evaluasi menunjukkan bahwa siswa dapat mengikuti kegiatan dengan baik dan menunjukkan keterlibatan selama penyampaian materi maupun praktik. Setelah demonstrasi, siswa lebih mampu menyebutkan alasan pentingnya mencuci tangan dan menjaga kebersihan gigi serta mengidentifikasi beberapa waktu penting untuk melakukan kebersihan tangan dan gigi.

Pada aspek keterampilan, sebagian besar siswa dapat mengikuti gerakan yang dicontohkan ketika praktik dilakukan dengan pendampingan. Temuan selama observasi menunjukkan bahwa pengulangan instruksi dan koreksi langsung masih diperlukan, terutama agar siswa melakukan setiap tahapan secara lengkap dan tidak terburu-buru. Hal tersebut menjadi dasar bahwa pembiasaan rutin di sekolah perlu dilanjutkan setelah kegiatan pengabdian selesai.

Tabel 2. Nilai *pre-test* dan *post-test* serta hasil observasi

Indikator	Sebelum	Sesudah	Perubahan	Keterangan
Pengetahuan cuci tangan	30%	99%	69%	Berdasarkan skor kuesioner
Pengetahuan sikat gigi	30%	98%	68%	Berdasarkan skor kuesioner
Keterampilan cuci tangan	30%	99%	69%	Berdasarkan checklist
Keterampilan sikat gigi	30%	95%	65%	Berdasarkan checklist

Sumber: Dokumentasi Penulis, 2026

Secara edukatif, kegiatan “Anak Sehat Senyum Hebat” memberikan pengalaman belajar yang menggabungkan pengetahuan dan keterampilan. Metode demonstrasi dan praktik membuat siswa memperoleh kesempatan untuk belajar melalui pengalaman langsung. Guru juga dapat melanjutkan penguatan perilaku melalui pengingat kebersihan tangan sebelum makan, setelah menggunakan toilet, setelah bermain, serta pembiasaan menyikat gigi secara teratur.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi cuci tangan dan pelatihan cara menyikat gigi yang tepat di SDN Ranjeng, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya kebersihan tangan serta kesehatan gigi dan mulut.

Demonstrasi dan praktik terbimbing membantu siswa memahami serta mempraktikkan teknik yang benar. Kegiatan ini dapat menjadi dasar pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah. Penguatan melalui pengulangan, pendampingan guru, dan pembiasaan rutin diperlukan agar keterampilan yang telah dipelajari dapat diterapkan secara konsisten.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada pihak SDN Ranjeng Kecamatan Ciruas Kabupaten Serang, para guru, siswa, serta seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan edukasi dan pelatihan dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] L. Makmuriana, J. Pradika, R. Rachmaningrum, W. Wulan, and V. I. Lestari, "Penyuluhan Cuci Tangan Pada Anak TK Nurul Muslimin Pontianak," ABDIMAS UMTAS J. Pengabd. Kpd. Masy., vol. 3, no. 1, pp. 162–167, 2020.
- [2] World Health Organization, WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care: First Global Patient Safety Challenge Clean Care Is Safer Care. Geneva, Switzerland: WHO, 2009.
- [3] World Health Organization, "Improving hand hygiene practices in schools," WHO, Geneva, Switzerland, 2021.
- [4] UNICEF, "Handwashing with soap," United Nations Children's Fund, New York, NY, USA, 2021.
- [5] World Health Organization, "Oral health," WHO, Geneva, Switzerland, 2024.
- [6] World Health Organization, Global Oral Health Status Report: Towards Universal Health Coverage for Oral Health by 2030. Geneva, Switzerland: WHO, 2022.
- [7] World Health Organization, Ending Childhood Dental Caries: WHO Implementation Manual. Geneva, Switzerland: WHO, 2019.
- [8] FDI World Dental Federation, "Oral health and children," FDI, Geneva, Switzerland, 2023.
- [9] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta, Indonesia: Kemenkes RI, 2020.
- [10] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Situasi kesehatan gigi dan mulut di Indonesia," Jakarta, Indonesia: Kemenkes RI, 2021.
- [11] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI). Jakarta, Indonesia: Kemenkes RI, 2022.
- [12] R. Ramadhan, A. Cholil, and I. Sukmana, "Hubungan tingkat pengetahuan kesehatan gigi dan mulut terhadap perilaku pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut pada anak," Maj. Kedokt. Gigi Indones., 2020.
- [13] A. Notoatmodjo, Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta, 2018.
- [14] J. E. Frencken et al., "Global epidemiology of dental caries and severe periodontitis," J. Clin. Periodontol., 2021.
- [15] M. A. Peres et al., "Oral diseases: a global public health challenge," Lancet, vol. 394, no. 10194, pp. 249–260, 2019.
- [16] Centers for Disease Control and Prevention, "Handwashing: Clean Hands Save Lives," CDC, Atlanta, GA, USA, 2024.
- [17] American Dental Association, "MouthHealthy: Brushing your teeth," ADA, Chicago, IL, USA, 2024.
- [18] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Gerakan Masyarakat Hidup Sehat," Jakarta, Indonesia: Kemenkes RI, 2022.