

## **PENYULUHAN DAN IMPLEMENTASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) CUCI TANGAN DAN GOSOK GIGI BAGI PENGHUNI ASRAMA CERDAS YATIM & DHUafa “PELOPOR KEPEDULIAN” BEJI KOTA DEPOK**

**Dwiki Hastomo Putra<sup>1</sup>, Adinda Nurfitriyani<sup>2</sup>, Teguh Khairudin<sup>3</sup>, Makroen Sanjaya<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta.

<sup>4</sup>Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta.

\*E-mail : dwikyhastomo@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penelitian RISKERDAS 2007 tentang pengaruh kebiasaan menyikat gigi terhadap prevalensi karies menyimpulkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan menyikat gigi hanya setelah sarapan berisiko karies 1,4 kali dibandingkan dengan yang memiliki kebiasaan menyikat gigi setelah sarapan dan sesudah sarapan dan sebelum tidur malam (Jovina, 2010). Menyikat gigi adalah salah satu prosedur untuk menjaga kesehatan gigi. Kebersihan gigi dan mulut akan terjaga dengan menyikat gigi. Gigi harus disikat pada waktu pagi hari setelah sarapan dan malam sebelum tidur (Anita, dkk, 2018). Metode/jenis kegiatan yang kami laksanakan berbentuk penyuluhan dan pendampingan dengan metode ceramah, diskusi interaktif, serta praktek. Dengan mengusung tema Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu mencuci tangan menggunakan sabun dan menggosok gigi dengan baik dan benar. Didapatkan hasil dari program tersebut mereka dapat mengetahui cara menyikat gigi dan cuci tangan dengan baik dan benar.

**Kata kunci:** PHBS, Mencuci Tangan, Menggosok Gigi

### **ABSTRACT**

*The 2007 RISKERDAS study on the effect of brushing teeth on the prevalence of caries concluded that respondents who had the habit of brushing their teeth only after breakfast had a caries risk of 1.4 times compared to those who brushed their teeth after breakfast and after breakfast and before going to bed at night (Jovina, 2010). Brushing teeth is one of the procedures to maintain dental health. Dental and oral hygiene will be maintained by brushing teeth. Teeth must be brushed in the morning after breakfast and at night before going to bed (Anita, et al, 2018). The methods/types of activities we carry out are in the form of counseling and assistance with lecture methods, interactive discussions, and practices. By carrying the theme of Clean and Healthy Lifestyle (PHBS), namely washing hands with soap and brushing teeth properly and correctly. The results of this program are that they can know how to brush their teeth and wash their hands, properly and correctly.*

**Keywords:** PHBS, Hand Wash, Bruush Teeth

## 1. PENDAHULUAN

Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes RI, 2018), kesehatan gigi dan mulut seringkali dihiraukan bagi sebagian orang. Seperti yang diketahui, gigi dan mulut merupakan pintu gerbang masuknya kuman dan bakteri sehingga dapat mengganggu kesehatan organ tubuh lainnya. Dari riset kesehatan dasar (Kemenkes, 2018) yang diselenggarakan oleh kementerian kesehatan RI, proporsi masalah gigi dan mulut di Indonesia masih tergolong besar dan perlu menjadi perhatian dengan tingkat persentase sebesar 57,6%, sedangkan presentase prevalensi gigi tetap berlubang terus mengalami peningkatan. Hal tersebut terjadi salah satunya disebabkan minimnya seseorang dalam kebersihan gigi yaitu menyikat gigi

Penelitian RISKESDAS 2007 tentang pengaruh kebiasaan menyikat gigi terhadap prevalensi karies menyimpulkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan menyikat gigi hanya setelah sarapan berisiko karies 1,4 kali dibandingkan dengan yang memiliki kebiasaan menyikat gigi setelah sarapan dan sesudah sarapan dan sebelum tidur malam (R. Priyambodo, 2019). Faktor yang menyebabkan terjadinya karies gigi antara lain adalah faktor keturunan, ras, jenis kelamin, umur, jenis makanan, frekuensi menyikat gigi yang benar, kebiasaan jelek dan pentingnya kontrol kedokteran, faktor host yaitu kekuatan dari permukaan gigi adanya plak yang berisi bakteri biasanya bakteri patogen yang kariogenik seperti *Streptococcus mutans* (katli ismail, 2018).

Karies merupakan penyakit paling umum dan paling banyak dialami oleh orang di dunia (Datin, 2019). Karies gigi merupakan sebuah penyakit infeksi yang merusak struktur gigi, penyakit ini menyebabkan gigi berlubang. Jika tidak ditangani, penyakit ini akan menyebabkan nyeri, gangguan tidur, penanggalan gigi, infeksi, berbagai kasus berbahaya dan bahkan kematian. (Siti Alimah Sari, 2013) tangan.

Oleh karena itu berdasarkan uraian latar belakang diatas salah satu program pengabdian masyarakat dianggap sangat relevan untuk mendukung program PHBS.

## 2. METODE



Gambar 1 Poster Mencuci Tangan



Gambar 2 Cara Menyikat Gigi



Gambar 3 Praktik Mencuci Tangan



**Gambar 4** Penyuluhan PHBS

Metode/jenis kegiatan yang kami laksanakan berbentuk penyuluhan dan pendampingan dengan metode ceramah, diskusi interaktif, serta praktek. Dengan mengusung tema Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu mencuci tangan menggunakan sabun dan menggosok gigi dengan baik dan benar. Peserta dalam kegiatan ini merupakan anak-anak penghuni Asrama Cerdas Yatim & Dhuafa Pelopor Kepedulian yang berjumlah 5 orang. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini meliputi pre-test, penyuluhan PHBS mencuci tangan menggunakan sabun dan menggosok gigi dengan baik dan benar sekaligus pemberian poster dan alat kebersihan, praktek langsung mencuci tangan menggunakan sabun dan menggosok gigi dengan baik dan benar, serta post-test.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data pre-test dan post-test, didapatkan bahwa pengetahuan anak-anak penghuni Asrama Cerdas Yatim & Dhuafa Pelopor Kepedulian setelah diberikan penyuluhan dan praktek langsung mengalami peningkatan dibandingkan sebelum diberikan penyuluhan dan praktek langsung.

**Tabel 1.** Pengaruh Pemberian Penyuluhan dan Praktek Mencuci Tangan

Pengetahuan Mencuci Tangan	N	Mean (Rata-Rata)	P Value (CI 95%)
Sebelum	5	8,2	0,005
Sesudah	5	9,6	

**Tabel 2.** Pengaruh Pemberian Penyuluhan dan Praktek Menggosok Gigi

Pengetahuan Menggosok Gigi	N	Mean (Rata-Rata)	P Value (CI 95%)
Sebelum	5	7,0	0,021
Sesudah	5	8,8	

Berdasarkan hasil pada tabel 1, rata-rata skor pengetahuan mencuci tangan sebelum penyuluhan dan praktek adalah 8,2. Setelah dilakukan penyuluhan dan praktek, rata-rata skor pengetahuan yang didapatkan adalah 9,6. Terlihat perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah penyuluhan dan praktek adalah 1,4. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,005 ( $\leq 0,05$ ) maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan mencuci tangan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dan praktek.

Berdasarkan hasil pada tabel 2, rata-rata skor pengetahuan menggosok gigi sebelum penyuluhan dan praktek adalah 7,0. Setelah dilakukan penyuluhan dan praktek, rata-rata skor pengetahuan yang didapatkan adalah 8,8. Terlihat perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah penyuluhan dan praktek adalah 1,8. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,021 ( $\leq 0,05$ ) maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan menggosok gigi sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dan praktek.

### 4. KESIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan dan Praktek Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Mencuci Tangan Menggunakan Sabun dan Menggosok Gigi dengan Baik dan Benar dilaksanakan pada hari Kamis, 15 Juli 2021 dengan rangkaian kegiatan berupa pre-test, penyuluhan PHBS, praktek mencuci tangan dan menggosok gigi, serta post-test. Terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan anak-anak penghuni Asrama Cerdas Yatim & Dhuafa Pelopor Kepedulian setelah diberikan penyuluhan dan praktek langsung, sehingga dapat disimpulkan bahwa program yang dijalankan berhasil.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Universitas Muhammadiyah Jakarta, yang telah menyelenggarakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) sebagai sarana bagi mahasiswa untuk mengabdikan kepada masyarakat.
2. Asrama Cerdas Yatim & Dhuafa Pelopor Kepedulian Depok, yang telah bersedia menjadi mitra KKN Kelompok 22 UMJ.
3. Dosen Pembimbing yang telah membimbing dan membantu sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar.
4. Semua pihak yang telah terlibat selama melaksanakan kegiatan, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana.

## DAFTAR PUSTAKA

- Datin, I. (2019) 'Faktor Risiko Kesehatan Gigi dan Mulut', pp. 2016–2021.
- katli ismail, 2018 (2018) 'FAKTOR-FAKTOR KEJADIAN KARIES GIGI PADA BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BETUNGAN KOTA BENGKULU', 6(1), pp. 46–52.
- Kemenkes (2018) *POTRET SEHAT INDONESIA DARI RISKESDAS 2018*.
- R. Priyambodo, dkk (2019) (no date) 'PENGARUH KEKAKUAN BULU SIKAT GIGI TERHADAP PENURUNAN JUMLAH INDEKS PLAK PADA ANAK SEKOLAH DASAR KECAMATAN IWOIMENDA KABUPATEN KOLAKA'.
- Siti Alimah Sari, 2018 (2013) 'KARIES GIGI PADA ANAK USIA SEKOLAH KELAS 4-6 DI SDN'.