Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD) **e-ISSN. 2963-3559**
Vol. 4 No. 2 Desember 2025 (P 146-151)

PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MELALUI KEGIATAN MENCUCI TANGAN DAN MENGGOSOK GIGI DENGAN BENAR DI TK MALIKHA, DESA PADANG KAHOMBU.

Sandi Abdul Azzis[1] Zulpadli Nasution[2] Nia Puspita Ritonga[3] Windi Paulina Siregar[4] Yunita Rahmi Hasibuan [5]Nurlaila[6]
[1,2,3,4,5,6] Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan
Email : Zulpadlinst2004@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah merupakan upaya yang dilakukan oleh siswa, guru, dan seluruh warga sekolah sebagai bentuk kesadaran yang tumbuh melalui proses pembelajaran. Penerapan PHBS Mereka membantu mencegah penyakit yang berbeda dan meningkatkan tingkat kesehatan secara independen satu sama lain**.**berkontribusi Untuk mewujudkan sekolah bersih dan nyaman, upaya ini dilatarbelakangi oleh berbagai permasalahan yang muncul di lingkungan sekolah. khususnya di TK Malikha, di mana kesadaran terhadap kesehatan masih rendah dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat belum optimal. Saran ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah guna mewujudkan taman kanak-kanak yang sehat. Pola perilaku hidup sehat hidup yang bersih dan sehat adalah mencuci gigi tiga kali sehari dengan air ledeng, sabun, dan pasta gigi. Kegiatan ini dilaksanakan menggunakan metode yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi di lingkungan TK Malikha. Kami akan menerapkan beberapa saran, seperti menyediakan alat dan bahan, memfasilitasi praktik langsung mencuci tangan, serta memberikan sikat gigi yang sesuai dan layak bagi seluruh siswa. Selain itu, sesi tanya jawab juga disertai dengan praktik materi melalui pemutaran video animasi mengenai cara mencuci tangan dan menggosok gigi.Kesimpulan dari saran ini adalah bahwa semua murid TK Malikha dapat berhasil menerapkan perilaku hidup yang bersih dan sehat.

***Kata Kunci**:Mencuci tangan, Menggosok gigi, TK Malikha.*

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in the school environment is an effort made by students, teachers, and all school residents as a form of awareness that grows through the learning process. The implementation of PHBS They help prevent different diseases and improve health levels independently of each other. Contributing To realize a clean and comfortable school, this effort is motivated by various problems that arise in the school environment. especially in Malikha Kindergarten, where awareness of health is still low and the implementation of clean and healthy living behavior is not optimal. This suggestion aims to provide an understanding of the implementation of clean and healthy living behavior in the school environment in order to realize a healthy kindergarten. The pattern of healthy living behavior is to wash your teeth three times a day with tap water, soap, and toothpaste. This activity is carried out using a method that is adjusted to the situation and conditions in the Malikha Kindergarten environment. We will implement several suggestions, such as providing tools and materials, facilitating direct practice of washing hands, and providing appropriate and proper toothbrushes for all students. In addition, the question and answer session is also accompanied by material practice through the screening of animated videos on how to wash hands and brush teeth. The conclusion of this suggestion is that all Malikha Kindergarten students can successfully implement clean and healthy living behaviors.

Keywords: Washing Hands,Brushing, TK Malikha

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah ialah serangkaian aktivitas yang dijalankan oleh siswa, guru, dan seluruh warga sekolah lainnya yang didasari oleh kesadaran hasil dari proses pembelajaran (Riadi et al., 2023; Harahap, 2024). Penerapan perilaku ini secara mandiri mampu mencegah munculnya berbagai penyakit, menjaga kondisi kesehatan, serta turut menciptakan lingkungan sekolah yang sehat. Sekolah, selain sebagai sarana pendidikan, juga berpotensi menjadi tempat penyebaran penyakit apabila pengelolaannya kurang optimal (Larira et al., 2021). Lebih dari itu, Nilai anak-anak juga merupakan waktu ketika mereka rentan terhadap penyakit yang berbeda. Tampaknya jelas terkait dengan PHB. Oleh sebab itu, penanaman nilai-nilai PHBS di sekolah menjadi hal yang sangat penting dan tidak dapat diabaikan Gaya hidup bersih dan sehat di sekolah merupakan upaya untuk memberdayakan siswa, guru, serta lingkungansekitar agar memiliki Pemahaman mengenai pentingnya melatih diri dan membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) (Fitriyani et al., 2024), serta keterlibatan aktif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat. Pelaksanaan kebiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Indonesia masih cukup rendah, khususnya di antara anak-anak, Pada tahun 2017, hanya sekitar 12% anak-anak yang memiliki kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun Salah satu upaya paling efektif untuk mencegah diare adalah dengan mencuci tangan secara benar, iritasi kulit, dan rasa gatal (Aminah et al., 2021). Namun, kesadaran anak-anak dalam menjaga kebersihan mulut melalui kebiasaan menggosok gigi dengan benar masih tergolong rendah. Secara umum, Penggunaan (PHBS) di warga Indonesia belum maksimal (Arhas et al., 2024), khususnya di kalangan anak-anak. Hingga tahun 2017, rata-rata hanya sekitar 12% anak yang terbiasa mencuci tangan menggunakan sabun (S., 2023). Kesadaran anak-anak usia sekolah dasar terhadap pentingnya untuk menjaga kesehatan yang baik menggunakan gaya hidup sehat masih suboptimal. Salah satu buktinya adalah rendahnya kesadaran Para siswa diarahkan untuk mencuci tangan dan menyikat gigi dengan teknik yang tepat (M Nabil, Rima Ernia, Ririn Noviyanti Putri, 2024) . Namun, anak-anak di sekolah ini umumnya hanya mengetahui penggunaan air dan sabun saat mencuci tangan, tanpa memahami langkah-langkah mencuci tangan yang benar. (Malaka et al., 2020) Apabila mencuci tangan dilakukan secara tidak benar, kuman masih bisa menempel di tangan sehingga kebersihannya tidak dapat dijamin, sehingga dapat memicu timbulnya Sebagaimana dijelaskan oleh Ardianto (2017:126) (Ardianto et al., 2017), Namun demikian, cakupan pelaksanaannya masih belum sepenuhnya dipahami secara luas. yang memuat pelaksanaan PHBS secara menyeluruh. Sebagai tindak lanjut dari peraturan tersebut (Nurhayati & , Langlang Handayani, 2020), pada dasarnya disebabkan oleh tiga faktor utama, yaitu kondisi lingkungan yang kurang mendukung, perilaku masyarakat yang belum sehatserta pelayanan kesehatan

yang belum berjalan secara optimal. Berdasarkan hasil penelitian, (linda yustanti, 2022) faktor utama yang memengaruhi rendahnya tingkat kesehatan masyarakat adalah perilaku hidup masyarakat itu sendiri (Patiraiya, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018:252). Menyikat gigi yang dilakukan secara asal-asalan mungkin tidak mampu menghilangkan plak dan sisa makanan secara optimal, sehingga potensi terjadinya masalah kesehatan mulut tetap tinggi. Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan teknik menyikat gigi yang baik dan benar menjadi krusial dalam upaya preventif terhadap berbagai penyakit gigi dan mulut. Jurnal ini bertujuan untuk menggarisbawahi betapa pentingnya teknik menyikat gigi yang tepat dalam menunjang kesehatan mulut secara menyeluruh dan mencegah timbulnya berbagai gangguan yang dapat memengaruhi kualitas hidup.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan saran sekolah dasar untuk berkomunikasi dengan siswa tentang metode yang memenuhi kondisi lingkungan TK Malikha Pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat perlu disertai dengan penyediaan fasilitas yang memadai, (Nurahmayani et al., 2023) seperti sikat gigi dan pasta gigi, Fasilitas tersebut harus sesuai dan layak digunakan oleh seluruh murid di samping itu, kami turut menyelenggarakan diskusi dan tanya jawab setelah kegiatan berlangsung kegiatan praktek dilakukan berdasarkan materi yang telah disampaikan. sebelumnya diawali dengan pemutaran video animasi, Kegiatan diikuti oleh semua siswa TK Malikha**.**

Langkah – langkah Penyuluhan

1. Meminta izin ke kepala TK Malikha Padang Kahombu
2. Meminta guru untuk mengarahkan tempat penyuluhan
3. izin kepada siswa/siswi Meminta untuk melakukan penyuluhan
4. Menjelaskan meteri dan praktek lagsung di depan siswa/siswi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan ini dilaksanakan hari Jumat, 15 Mei 2025, di TK Malikha. Bahan yang disertakan adalah Penyampaian materi mencuci tangan dan menyikat gigi dilakukan dengan bantuan video animasi. Usai pemaparan, siswa secara langsung mempraktikkannya bersama pemateri. serta diberikan beberapa pertanyaan seputar dampak dan tahapan mencuci tangan serta menggosok gigi di dalam kelas. Diharapkan melalui kegiatan ini, siswa-siswa TK Malikha Diharapkan peserta mampu memahami pentingnya Mencuci tangan dilakukan sebelum dan setelah melakukan berbagai aktivitas (Haroen et al., 2024), misalnya sebelum makan atau setelah menyentuh benda-benda. Serta mampu membiasakan diri menggosok gigi dengan cara yang benar sebanyak tiga kali dalam sehari kebiasaan mencuci tangan kerap dianggap hal yang remeh oleh banyak orang, khususnya anak-anak (Nurmahmudah et al., 2018). Padahal, mencuci tangan dengan benar tidak cukup hanya dengan membilas tangan

menggunakan air, tetapi harus disertai dengan penggunaan sabun, Tangan harus dicuci di bawah air yang mengalir dengan mengikuti enam langkah mencuci tangan yang benar, setiap individu turut menjalankan tanggung jawabnya dalam menjaga kebersihan dan kesehatan (Zahara et al., 2024), Setiap individu akan menjadi salah satu upaya terpenting untuk mempertahankan tubuh yang sehat. Bila mencuci tangan dilakukan tanpa mengikuti langkah yang tepat atau dengan tangan yang belum benar-benar bersih, maka bakteri yang menempel di tangan tidak akan sepenuhnya hilang. Hal inilah yang menjadi salah satu penyebab banyak orang mengalami masalah kesehatan seperti diare, iritasi kulit, dan penyakit kulit lainnya. Menjaga kebersihan tangan merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan. Tangan harus dicuci sebelum dan sesudah makan, setelah buang air, serta setelah melakukan berbagai aktivitas lainnya. Menjaga kebersihan tidak hanya terbatas pada tangan, Namun, hal ini juga mencakup pentingnya menjaga kebersihan gigi. Gigi yang tidak dirawat dengan baik berisiko mengalami kerusakan, seperti menjadi rapuh.nyeri gigi, bau mulut, serta berbagai masalah kesehatan lainnya.

KESIMPULAN

Penyuluhan ini berperan dalam menambah wawasan siswa-siswi mengenai pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Hal tersebut dapat diterapkan melalui kebiasaan mencuci tangan dan menggosok gigi dengan cara yang tepat. Kegiatan ini turut membantu siswa dalam memahami manfaat dari kedua kebiasaan tersebut, serta Membiasakan diri menerapkan (PHBS) dalam aktivitas sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Aminah, S., Huliatunisa, Y., & Magdalena, I. (2021). Usaha Kesehatan Sekolah (Uks) Untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal JKFT*, *6*(1), 18. https://doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5214

Ardianto, E. T., Setiawan, D. P. H., & Permana, A. (2017). *Penyuluhan Kesehatan dan Praktik CTPS & PHBS Pada Siswa di Madrasah Ibtidaiyah Al- Badri Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember*. 126–129.

Arhas, S. H., Rahayu, A., & Isgunandar. (2024). *Pengabdian Kepada Masyarakat*. *1*(1), 5–6.

Fitriyani, I., Rahma, I. A., Agustin, D. A., Rani, Y. V., Alala, N., Wibowo, Y. B., & Jaya, F. (2024). *Mengenalkan pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada siswa siswi di TK ABA Siyono 1 Abstrak Introduce The Importance of Clean And Healthy Living Behavior To Students at ABA Siyono Kindergarten Abstract*. *2*(September), 1675–1681.

Harahap, L. J. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Kepada Anak Di Desa Sorik, Sumatera Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, *3*(1), 26–33.

Haroen, H., Juniarti, N., Sari, C. W. M., Witdiawati, W., & Mulya, A. P. (2024). Program Kitasuka (Kesehatan Gigi dan

Kesehatan Anak Paud) sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rancaekek. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *7*(8), 3373–3378. https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i8.15133

Larira, D. M., Rasmiati, K., & Mien. (2021). Pembelajaran Dini Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS). *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, *1*(2), 16–20.

linda yustanti. (2022). *Pendidikan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih*. *6*(2).

M Nabil, Rima Ernia, Ririn Noviyanti Putri, R. (2024). *Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) kesehatan cara mencuci tangan dengan baik dan gosok gigi bersama di sdn 1 sungai kedukan*. *3*(1), 101–104. https://doi.org/10.37081/adam.v3i1.1774

Malaka, M. H., Ruslin, R., Rafhisya, Z. D., Fadli, M., Ihsan, S., Fitrawan, L. O. M., & Fristiohady, A. (2020). Aktualisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Kambu dan Poasia. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, *1*(1), 25–32. https://doi.org/10.35311/jmpm.v1i1.6

Nurahmayani, B. H., Astagina, B. M., & Hanum, E. (2023). *PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT MELALUI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI DESA PEMONGKONG*. *1*(April), 23–24.

Nurhayati, H., & , Langlang Handayani, N. W. (2020). Peran Kepala Sekolah dan Guru dalam Menumbuhkan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, *5*(5), 3(2), 524–532.

Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(2), 46–52. https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.327

Riadi, R., Sipahutar, A. L., Pratama, B. F., Situmorang, D. A., Ramahwati, D., Sari, D. P., Fathia Arifah Suri, Tungkup, H. P. L., Wibowo, J. Y., Rahma, Y. I., & Rahmat, Z. Z. (2023). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa TK Tunas Bangsa. *Dirkantara Indonesia*, *1*(2), 65–70. https://doi.org/10.55837/di.v1i2.36

S., S. O. J. H. P. (2023). Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini Dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MEMBANGUN NEGERI*, *7*(2), 24–33. https://doi.org/10.35326/pkm.v7i2.3517

Zahara, H., Rahmadani, A., Marlinda, M., & Nurhadia, N. (2024). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Sdn 2 Ulim Pidie Jaya. *Journal of Sustainable Community Service*, *3*(1), 21–24. https://doi.org/10.55047/jscs.v3i1.590

DOKUMENTASI







