

CONSELING ON THE IMPORTANCE OF CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR AT TK AN NAMIROH 6 PEKANBARU

PENYULUHAN PENTINGNYA PRILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI TK AN NAMIROH 6 PEKANBARU

**R. Sri Ayu Indrapuri¹⁾, Anatasya Shinta Yuliana²⁾, Tengku Mohammad Yoshandi³⁾,
Mahasiswa Teknik Radiologi Universitas Awal Bros⁴⁾**

^{1,3,4)} Teknik Radiologi, Universitas Awal Bros

²⁾ Administrasi Rumah Sakit, Universitas Awal Bros

email : sriayu418@gmail.com

ABSTRACT

One of the clean and healthy living behaviors that has always been echoed for a long time to maintain personal health and hygiene is washing hands and brushing teeth. This behavior should become a very good habit, because in addition to maintaining health and cleanliness, religion also teaches it. The purpose of this outreach activity in general is that all students in Kindergarten An Namiroh 6 Pekanbaru can know the benefits of washing hands and brushing teeth properly and correctly. Health education is an effort made so that children can help themselves to avoid disease. Health education is carried out so that those who do not know know, and those who do not want to be willing to wash their hands and brush their teeth. The method used in this counseling uses lectures, demonstrations on how to wash hands and brush teeth, and question and answer. The target of this counseling is children from Kindergarten An Namiroh 6 Pekanbaru. The result of this health education is that first the children can explain and practice the six steps of washing hands and how to brush their teeth properly and correctly.

Keywords: *Healthy living behaviors, Washing hands, Brushing teeth*

ABSTRAK

Salah satu perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang selalu digaungkan sejak lama untuk menjaga kesehatan dan kebersihan pribadi adalah mencuci tangan dan menggosok gigi. Perilaku ini sebaiknya menjadi kebiasaan yang sangat baik, karena selain untuk menjaga kesehatan dan kebersihan, agama juga mengajarkannya. Tujuan dari kegiatan penyuluhan ini secara umum adalah agar seluruh siswa-siswi di TK An Namiroh 6 Pekanbaru dapat mengetahui manfaat mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar. Penyuluhan kesehatan merupakan upaya yang dilakukan supaya anak-anak dapat menolong dirinya sendiri supaya terhindar dari penyakit. Penyuluhan kesehatan dilakukan agar yang tidak tahu menjadi tahu, dan yang tidak mau menjadi mau untuk melakukan cuci tangan dan menggosok gigi. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini menggunakan ceramah, demonstrasi cara mencuci tangan dan menggosok gigi, dan tanya jawab. Sasaran dari penyuluhan ini adalah anak-anak dari TK An Namiroh 6 Pekanbaru. Hasil dari penyuluhan kesehatan ini adalah pertama anak-anak dapat menjelaskan dan mempraktekan enam langkah cuci tangan dan cara menggosok gigi yang baik dan benar.

Kata Kunci : PHBS, Mencuci tangan, Menggosok gigi

PENDAHULUAN

Jumlah anak yang besar yakni 30% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 73 juta orang dan usia anak-anak merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sehingga berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan PHBS. Ada beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS pada anak-anak yaitu: Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun dan menggosok gigi.

Mencuci tangan dengan benar secara teratur menggunakan air dan sabun atau hand-rub berbasis alkohol. Mencuci tangan sampai bersih selain dapat membunuh virus yang mungkin ada di tangan kita, tindakan ini juga merupakan salah satu tindakan yang mudah dan murah. Sekitar 98% penyebaran penyakit bersumber dari tangan. Karena itu, menjaga kebersihan tangan adalah hal yang sangat penting. Cuci tangan merupakan tehnik dasar yang paling penting dalam pencegahan dan pengontrolan penularan infeksi. Penelitian yang dilakukan oleh Luby, et al (2009), mengatakan bahwa cuci tangan dengan sabun secara konsisten dapat mengurangi diare dan penyakit pernafasan. Cuci tangan pakai sabun (CTPS) dapat mengurangi diare sebanyak 31 % dan menurunkan penyakit infeksi saluran nafas atas (ISPA) sebanyak 21 %. Riset global juga menunjukkan bahwa kebiasaan CTPS tidak hanya mengurangi, tapi mencegah kejadian diare hingga 50 % dan ISPA hingga 45 %.

Menyikat gigi adalah cara yang umum dianjurkan untuk membersihkan berbagai kotoran yang melekat pada permukaan gigi dan gusi. Lama menggosok gigi tidak ditentukan, tetapi biasanya dianjurkan maksimal 5 menit (minimal 2 menit), yang terpenting dilakukan secara sistematis supaya tidak ada bagian-bagian yang terlewat. Cuci tangan sering dan menggosok gigi dianggap sebagai hal yang tidak penting di masyarakat, padahal cuci tangan dan menggosok gigi bisa memberi kontribusi pada peningkatan status kesehatan masyarakat. permasalahan ini, promosi kesehatan sangat penting untuk dilakukan pada anak-anak.

Promosi kesehatan merupakan upaya yang dilakukan supaya anak-anak dapat menolong dirinya sendiri supaya terhindar dari penyakit. Promosi kesehatan dilakukan agar yang tidak tahu menjadi tahu, dan yang tidak mau menjadi mau untuk melakukan cuci tangan.

METODE

Dalam promosi kesehatan ini menggunakan metode ceramah, Demonstrasi cara mencuci tangan dan menggosok gigi, dan Tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anak-anak dapat menjelaskan 6 langkah cuci tangan dan cara menggosok gigi yang baik dan benar. Anak-anak dapat menjelaskan tentang pentingnya cuci tangan dan menggosok gigi. Anak-anak dapat mempraktikkan 6 langkah cuci tangan. Kegiatan ceramah mengenai pentingnya edukasi tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar. Kemudian kegiatan tanya jawab dan simulasi mengenai pentingnya edukasi tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini juga di evaluasi setelah kegiatan berupa praktek maju kedepan guna mengetahui sejauh mana pemahaman murid TK (taman kanak-kanak) tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar. Membuat laporan hasil kegiatan tentang mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar serta Publikasikan hasil kegiatan ke jurnal Universitas Awal Bros.

KESIMPULAN

Kegiatan ceramah mengenai pentingnya edukasi tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar. Kemudian kegiatan tanya jawab dan simulasi mengenai pentingnya edukasi tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar.

SARAN

Dengan adanya kegiatan ini diharapkan pentingnya peran orangtua dalam mendampingi, mengarahkan, mengingatkan, serta mengajarkan putra putrinya cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar selain itu juga perlunya motivasi guru dan orangtua untuk membudayakan putra putrinya agar selalu mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Potter, P.A, Perry, A.G. Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa : Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC. 2005
- Tietjen. (2003). Panduan Pencegahan Infeksi untuk Fasilitas Pelayanan Kesehatan dengan Sumber Daya Terbatas. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Daryanto dan Suryatri, Darmiatun. 2013. Pendidikan Karakter di Sekolah. Yogyakarta : Gava Media.
- Umar (2009). Kebiasaan mencuci tangan dengan infeksi pada anak SDN 34 Pekalongan, Jawa Tengah. Makara Kesehatan, 6(2), pp55-59