



S U R A T T U G A S

No. 37 / Y-III/I-G/III/2019

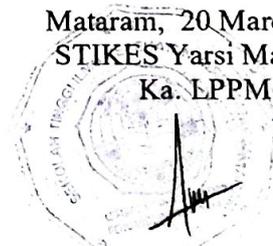
Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, menugaskan dosen STIKES Yarsi Mataram :

No	Nama	Jabatan Dalam Tim
1	Eka Adithia Pratiwi., S.Kep., Ns., M.Kep	Ketua
2	Bq. Nurul Hidayati., S.Kep., Ns., M.Kep	Anggota
3	Hj. Ilham., S.Kep., Ns., M.Kep	Anggota
4	Bq. Nur'ainun Apriani I., S.Kep., Ns., M.Kep	Anggota
5	Harlina Putri Rusiana., S.Kep., Ns., M.Kep	Anggota

Untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul **“Penyuluhan Cara Mencuci Tangan dan Menggosok Gigi Yang Baik dan Benar Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Anak Melalui Media Drama Di TK IT YARSI Mataram Tahun 2019”**

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan sebaik-baiknya.

Mataram, 20 Maret 2019
STIKES Yarsi Mataram
Ka. LPPM



Bq. Nurul Hidayati., Ners., M.Kep

NIK : 3031093

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Kaprodi Ilmu Keperawatan Jenjang Profesi
2. Kaprodi Ilmu Keperawatan Jenjang S.1
3. Kaprodi D.3 Keperawatan
4. Kaprodi D.3 Kebidanan
5. Ka. BAUK dan Ka. BAAK

**LAPORAN HASIL
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
IPTEKS BAGI MASYARAKAT (IbM)**



**“Penyuluhan Cara Mencuci Tangan dan Menggosok Gigi Yang Baik dan Benar
Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Anak Melalui Media Drama Di TK IT
YARSI Mataram Tahun 2019”**

OLEH

Ketua

**Eka Adithia Pratiwi, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN : 0806018602**

Anggota 1

**Bq. Nurul Hidayati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN : 0816078502**

Anggota 2

**Hj. Ilham., S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0820058703**

Anggota 3

**Bq. Nur'ainun Apriani Idris., S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0822048702**

Anggota 4

**Harlina Putri R., S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0815038801**

**YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM NUSA TENGGARA BARAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN YARSI MATARAM
TAHUN 2019**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : "Penyuluhan Cara Mencuci Tangan dan Menggosok Gigi Yang Baik dan Benar Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Anak Melalui Media Drama Di TK IT YARSI Mataram Tahun 2019"
2. Ketua Tim
Nama : Eka Adithia Pratiwi., S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0806018602
Golongan : IIIb
Program Studi : Ilmu Keperawatam
Perguruan Tinggi : STIKES YARSI Mataram
Bidang Keahlian : Keperawatan Anak
3. Alamat Kantor : Jln. Muh Rais Lingkar Selatan Mataram, Telp (0370) 6161217,
Fax (0370) 6161216
4. Anggota Tim
Jumlah Anggota : Dosen 4 orang
Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian : Bq. Nurul Hidayati., Ns., M.Kep/ Kep. Anak
Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian : Hj. Ilham., Ns., M.Kep/ Kep. Maternitas
Nama Anggota 3/ Bidang Keahlian : Bq. Nur'ainun Apriani I., Ns., M.Kep/ KMB
Nama Anggota 4/ Bidang Keahlian : Harlina Putri R., Ns., M.Kep/ Manajemen
- Mahasiswa yang terlibat : 13 orang
1. Lokasi Kegiatan Mitra : Mataram, Jln Muh Rai Lingkar Selatan
Mataram
2. Wilayah Mitra (Desa/Kecamatan) : TK IT YARSI Mataram, Kecamatan Mataram
Kabupaten/ Kota : Mataram
Provinsi : Nusa Tenggara Barat
Jarak PT ke Lokasi Mitra : -
3. Luaran yang dihasilkan : 1) Leaflet dan 2) Laporan Hasil
4. Jangka Waktu Pelaksanaan : 3 Bulan
5. Biaya Total : Rp. 464.000

Mataram, 26 Juni 2019

Ketua Tim Pengusul

Mengetahui
STIKES YARSI Mataram

H. Zulkarni, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN : 806097101


Eka Adithia Pratiwi., S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0806018602

Mengetahui,
STIKES YARSI Mataram

Bq. Nurul Hidayati., S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0816078502

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Mitra	3
BAB II TARGET DAN LUARAN	5
BAB III METODE PELAKSANAAN	6
BAB V KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI	7
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	8
BAB VI PENUTUP	
A. Kesimpulan	17
B. Saran	17
DAFTAR PUSTAKA	18
LAMPIRAN	

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak merupakan usia yang rawan terserang berbagai penyakit, misalnya diare, kecacangan dan anemia. Berdasarkan data WHO (2014) bahwa setiap tahun 100.000 anak Indonesia meninggal akibat diare, angka kejadian kecacangan mencapai angka 40-60% (Depkes, 2015).

Anak usia prasekolah merupakan individu yang berusia antara 3-5 tahun dan merupakan masa peralihan antara masa balita dengan anak-anak, sedangkan anak usia prasekolah adalah anak yang berusia 3-5 tahun yang masih belum mengetahui tentang belajar dan masih menyesuaikan dengan situasi anak yang masih senang bermain-main (Stanhope & Lancaster, 2012; Steward, 2013). Anak usia prasekolah merupakan generasi penerus bangsa sebagai sumber daya manusia pada masa yang akan datang. Kualitas bangsa dimasa depan di tentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Anak usia prasekolah sering disebut sebagai periode peralihan antara masa balita dengan masa prasekolah. Pada kondisi ini akan terjadi banyak perubahan pada diri anak usia prasekolah (AUS), baik dari kondisi fisik, mental, sosial serta terjadi peningkatan kemampuan dan keterampilan motorik. Hal ini akan mempengaruhi tumbuh kembang dan kesehatan usia prasekolah (AUS) (Suryani, 2010).

Perilaku Hidup Bersih Sehat dapat diterapkan di prasekolah atau diberikan dengan cara memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan usaha untuk menyiapkan siswa agar dapat tumbuh kembang sesuai, selaras, seimbang dan sehat baik fisik, mental, sosial dan lingkungan melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan latihan yang diperlukan bagi peranannya saat ini maupun di masa yang akan datang (Ananto, 2014).

Pendidikan kesehatan bagi anak bertujuan menambah kebiasaan hidup sehat agar dapat bertanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan lingkungannya serta ikut aktif dalam usaha-usaha kesehatan. Tujuan dari pendidikan kesehatan adalah memberikan pengetahuan tentang prinsip dasar hidup sehat, menimbulkan sikap dan perilaku hidup sehat, dan membentuk kebiasaan hidup sehat (Fitriani, 2011).

Ada beberapa indikator PHBS yang dilakukan di prasekolah, yaitu cuci tangan dengan air bersih dan sabun; jajan di kantin sekolah dan menggosok gigi yang baik dan benar, BAB dan BAK di jamban; buang sampah ditempatnya; berolah raga; mengukur

tinggi dan berat badan; memeriksa jentik nyamuk; dan tidak merokok di sekolah (Notoatmodjo, 2010). Salah satu perilaku hidup sehat yang dilakukan anak sekolah diantaranya adalah mencuci tangan dengan sabun.

Diantaranya menderita penyakit infeksi. Jumlah tersebut didominasi oleh populasi anak usia prasekolah. Anak pada hakikatnya merupakan aset terpenting dalam tercapainya keberhasilan suatu negara, karena merupakan generasi penerus bangsa selanjutnya. Derajat kesehatan anak pada saat ini belum bisa dikatakan baik karena masih banyak terdapat masalah kesehatan khususnya pada anak prasekolah. Anak usia prasekolah merupakan kelompok usia yang kritis karena pada usia tersebut rentan terhadap masalah kesehatan.

Masalah tersebut timbul karena kurangnya pengetahuan serta kesadaran akan pentingnya kesehatan terutama kebiasaan mencuci tangan. Cuci tangan merupakan salah satu solusi yang murah dan efektif dalam pencegahan penyakit menular, namun kebiasaan mencuci tangan hingga saat ini masih dianggap remeh. Berdasarkan kajian WHO cuci tangan menggunakan sabun dapat mengurangi angka kejadian diare sebesar 47%. Berbagai macam jenis penyakit yang dapat timbul terkait kebiasaan mencuci tangan yaitu diare, infeksi saluran pernapasan, flu burung (H1N1), dan cacangan. Penyakit-penyakit yang timbul tersebut akan mempengaruhi tumbuh kembang anak sehingga mengakibatkan proses belajar mengajar terganggu (Romeo, 2011).

Upaya pemerintah dalam mengatasi masalah tentang kebersihan yaitu dengan mengeluarkan keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1193/menkes/SK/X/2004 tentang Visi Promosi Kesehatan RI adalah "Perilaku Hidup Bersih Sehat 2010". Perilaku hidup bersih dan sehat atau PHBS terdiri dari beberapa indikator khususnya PHBS tatanan sekolah yaitu mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun (Romeo, 2011).

Perilaku cuci tangan pakai sabun masih perlu mendapatkan perhatian khusus karena kurangnya pengetahuan dan kesadaran dari para siswa terkait timbulnya penyakit menular melalui kontak manusia. Berdasarkan fenomena yang ada pemberian informasi atau pendidikan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) cuci tangan terhadap tingkat pengetahuan dan keterampilan pada pencegahan penyakit menular ini perlu dilakukan. Diharapkan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang PHBS cuci tangan, maka tingkat pengetahuan anak usia prasekolah dapat meningkat dan bukan hanya sekedar tahu dan menyebutkan bagaimana harus berperilaku, tetapi tumbuhnya

kesadaran agar dapat berperilaku lebih baik lagi atau perilaku kearah yang positif yaitu pencegahan penyakit (Ardapratama, 20012).

Selain mencuci tangan, menggosok gigi adalah tindakan yang perlu diajarkan kepada anak-anak sehingga dapat menjadi suatu kebiasaan yang baik dan sehat. Menggosok gigi merupakan cara yang paling mudah dan efektif untuk menjaga kebersihan gigi dan gusi dari plak dan sisa makanan. Menyikat gigi harus dilakukan dengan baik dan benar agar debris atau sisa makanan benar-benar dapat dihilangkan dari permukaan gigi (Karinta, 2011).

1.2 Permasalahan Sasaran

Kesehatan gigi dan mulut sangat penting karena gigi dan gusi yang rusak dan tidak dirawat akan menyebabkan rasa sakit, gangguan pengunyahan dan dapat mengganggu kesehatan tubuh lainnya. Banyaknya karies, gingivitis dan gigi berjejal harus segera ditangani dan semuanya dapat dicegah. Memelihara kesehatan gigi dan mulut sangat penting untuk memperoleh kesehatan tubuh kita. Khususnya pada anak-anak, karena pada masa anak-anak sangat penting karena kondisi gigi susu (gigi decidui) saat ini sangat menentukan keadaan gigi-gigi permanent penggantinya. Untuk mencapai kesehatan gigi dan mulut yang optimal, maka harus dilakukan perawatan secara berkala. Perawatan dapat dimulai dari memperhatikan diet makanan, dan jangan terlalu banyak makanan yang mengandung gula dan makanan yang lengket. Pembersihan plaks dan sisa makanan yang tersisa dengan menyikat gigi, teknik dan caranya jangan sampai merusak struktur gigi dan gusi. Pembersihan karang gigi dan penambalan gigi yang berlubang oleh dokter gigi, serta pencabutan gigi yang sudah tidak bisa dipertahankan lagi dan merupakan fokal infeksi. Kunjungan berkala ke dokter gigi setiap enam bulan sekali baik ada keluhan ataupun tidak ada keluhan.

Dengan memperhatikan hal-hal tersebut, maka akan dicapai suatu kesehatan gigi dan mulut yang optimal. Dengan demikian akan meningkatkan kesehatan tubuh secara keseluruhan dan akan meningkatkan etos kerja yang lebih baik lagi. Sehingga kesehatan jasmani dan rohani seperti yang diharapkan akan tercapai. (Notoatmodjo, 2010).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2015 menyatakan bahwa angka kejadian karies pada anak – anak adalah sebesar 60-90% (Kompas, 2014). Berdasarkan Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT, 2004), prevalensi karies di Indonesia mencapai 90,05% dan ini tergolong lebih tinggi dibandingkan dengan negara berkembang lainnya. Jumlah penderita karies di Indonesia didominasi oleh anak kelompok usia kurang dari 12

tahun sebesar 76,2% atau delapan dari sepuluh anak Indonesia mengalami masalah gigi berlubang yang disebabkan oleh kebiasaan menyikat gigi yang salah (Dumiyani, 2012). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Notohartoyo (2011) kebiasaan menyikat gigi 90% berpengaruh terhadap risiko kejadian karies gigi. Selain itu Cacingan : 40-60% (Profil Dep Kes Tahun 2012), Anemia : 23,2 % (Yayasan Kusuma Buana Tahun 2014).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 51 murid TK IT YARSI MATARAM di dapatkan data murid yang memiliki gigi karries sebanyak 30 orang sedangkan yang tidak memiliki karries gigi sebanyak 21 orang. Dari 30 murid yang memiliki karries gigi mengatakan bahwa mereka sering mengonsumsi jajanan seperti coklat, permen dan makanan yang manis-manis. Dan berdasarkan hasil observasi pada anak TK IT YARSI MATARAM, diketahui dari 15 anak yang memiliki kemampuan cuci tangan sesuai dengan tahapan 6 langkah cuci tangan yang efektif selebihnya anak masih tergesa-gesa dan kurang detail dalam mencuci tangan.

Setelah melakukan kegiatan penyuluhan cara mencuci tangan dengan 6 langkah dan cara menggosok gigi yang baik dan benar di TK IT Yarsi Mataram pada 24 April 2019, ditemukan hasil wawancara pada 51 siswa-siswi yang berumur di atas 5 tahun mengatakan cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar dapat dilakukan dengan mudah. Setelah dilakukan penyuluhan ini ada banyak siswa yang sudah hafal dengan langkah-langkah cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar, walaupun masih ada beberapa siswa yang masih lupa dengan langkah-langkah mencuci tangan dan menggosok gigi, namun mahasiswa terus mengajari para siswa-siswi supaya bisa mandiri dalam melakukan tahapan mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar.

BAB 2

TARGET DAN LUARAN

Cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar merupakan kegiatan dalam meningkatkan kesehatan dan kebersihan gigi serta PHBS pada anak prasekolah, yakni dengan melakukan 6 langkah mencuci tangan dan langkah-langkah cara menggosok gigi yang baik dan benar. Tujuan melakukan kegiatan ini ialah yang pertama agar siswa dapat mengaplikasikan teori PHBS pada anak pra sekolah yang didapat di kelas, yang kedua untuk melatih kemandirian anak prasekolah dalam hal personal hygiene “mencuci tangan dan menggosok gigi”, dan yang ketiga untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia pada anak prasekolah terkait personal hygiene “mencuci tangan dan menggosok gigi. Manfaat yang didapat dari kegiatan ini yakni dengan mencuci tangan yang bersih dapat menghilangkan kuman dan bakteri yang menempel ditangan sehingga terhindar dari berbagai penyakit dan dengan rajin menggosok gigi dapat mengurangi gigi berlubang, gigi menjadi lebih putih, mengurangi bau nafas yang tidak sedap dan dapat mengurangi penyakit pada gusi. Alat yang digunakan dalam melakukan mencuci tangan yaitu sabun dan air mengalir, dan alat untuk menggosok gigi yaitu menggunakan pasta gigi, sikat gigi dan air mengalir.

Target atau sasaran pada project mahasiswa kepada anak prasekolah adalah siswa di Wilayah Jalan Lingkar Selatan Kota Mataram, karena berdasarkan data mereka banyak yang belum bisa mencuci tangan yang baik dan benar, dan banyak yang mempunyai gigi carries. Kegiatan yang akan dilaksanakan adalah penyuluhan kesehatan yang meliputi pemberian informasi tentang mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar.

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah dalam bentuk leaflet dan laporan hasil pengabdian. Selain itu juga hasil kegiatan ini akan dipublikasikan melalui sosial media.

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Melakukan sosialisasi kepada masyarakat terkait kegiatan yang akan dilakukan yaitu penyuluhan cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar.
- b. Meminta izin pihak terkait untuk persiapan tempat (TK IT YARSI MATARAM).
- c. Menyiapkan instrumen dan media untuk pelaksanaan kegiatan.

2. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Memberikan penampilan drama tentang akibat dari tidak mencuci tangan dan menggosok gigi.
- b. Menampilkan dance cara mencuci tangan yang baik dan benar.
- c. Menampilkan video cara menggosok gigi yang baik dan benar bersama badut mickey mouse.
- d. Mengajari siswa tentang tata cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar.

3. Evaluasi

Pada tahap evaluasi akan di praktikkan kembali terkait cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar oleh siswa. Bila siswa dapat mempraktikkan kembali, maka akan diberikan hadiah, tetapi jika belum paham, maka kami mengajarnya kembali sampai siswa benar-benar paham tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar.

BAB 4

KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

A. KINERJA DAN JENIS KEPAKARAN

Perguruan Tinggi merupakan bagian integral dari masyarakat. Keberadaannya sangat di tentukan oleh masyarakat sekitarnya. Ketua dan anggota tim pengusul IbM ini merupakan dosen pakar sekaligus pengampu di dalam mata kuliah Keperawatan Anak dan mengajarkan sub mata ajar “Pertumbuhan dan Perkembangan Pada Anak” sehingga akan mempermudah pelaksanaan program IbM yang akan dilaksanakan. Sehingga kegiatan IbM ini dapat dilakukan secara maksimal, dan diharapkan dapat membentuk meningkatkan pengetahuan para siswa TK terkait cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar untuk mengurangi terjadinya masalah keruskan gigi pada anak.

Tim pelaksana IbM tersebut terdiri dari 4 orang dosen dan 13 mahasiswa yang berasal dari STIKES Yarsi Mataram serta skill dan keahlian yang dimiliki oleh tim pelaksana IbM ini relevan dalam pelaksanaan program IbM tersebut.

B. JADWAL KEGIATAN

Kegiatan	Pelaksanaan											
	Februari 2019				Maret 2019				April 2019			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Persiapan Pengajuan proposal												
2. Pelaksanaan Kegiatan												
a. Survei Lokasi Kegiatan												
b. Persiapan Perizinan												
c. Sosialisasi												
3. Penyusunan Laporan												
4. Seminar Hasil												

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Pengabdian

Project Mahasiswa kepada masyarakat penyuluhan kesehatan cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar dilaksanakan pada hari Rabu, 24 April 2019. Penyuluhan kesehatan memaparkan tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang benar. Pada pelatihan cara mencuci tangan dan menggosok gigi di ajarkan pada semua anak yang berada di TK IT Yarsi Mataram.

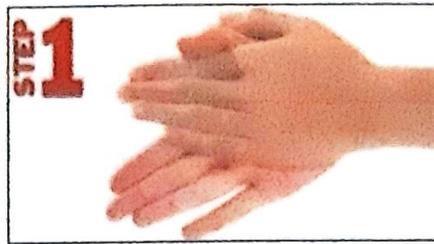
Penyuluhan kesehatan dihadiri oleh anak sekitar dengan jumlah 51 orang anak, yang terdiri dari berbagai usia, yaitu rentang usia 4-6 tahun. Tim penyuluh kesehatan terdiri dari satu orang pembicara, sebelas orang fasilitator dan satu orang observer dari mahasiswa semester 6 kelas A1 program studi S1 Keperawatan dan di hadiri oleh 6 orang dosen terkait dengan bidang agregat pada anak.

Penyuluhan kesehatan tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar diikuti oleh 51 siswa yang terdiri dari 30 orang laki-laki dan 21 orang perempuan di TK IT Yarsi Mataram. Penyuluhan ini langsung dipraktikkan pada siswa yang datang untuk melakukan cara mencuci tangan dan menggosok gigi. Penyuluhan dimulai dengan memperkenalkan diri, penampilan drama mengenai akibat tidak mencuci tangan dan menggosok gigi, kemudian menampilkan dance cara mencuci tangan, penampilan badut mickey mouse dalam mempraktikkan cara menggosok gigi yang baik dan benar.

Adapun setelah didemonstrasikan mengenai cara mencuci tangan dan cara menggosok gigi yang baik dan benar langsung melakukan praktik pada siswa yang datang. Setelah di evaluasi, siswa terlihat mampu untuk melakukan cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar, hanya saja ada beberapa siswa yang masih lupa dalam langkah-langkahnya, karena masih proses belajar. Adapun langkah-langkah pelaksanaan cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar :

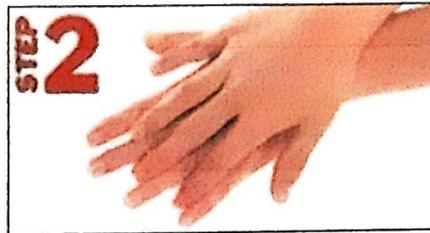
1. Cara Cuci Tangan 7 Langkah Pakai Sabun Yang Baik dan Benar

- 1) Basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan memakai air yang mengalir, ambil sabun kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut



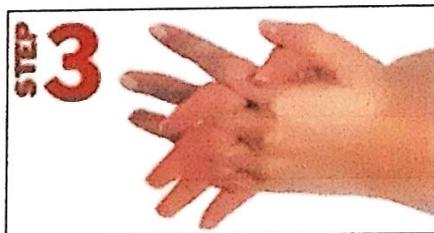
Rub palms together

- 2) Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian



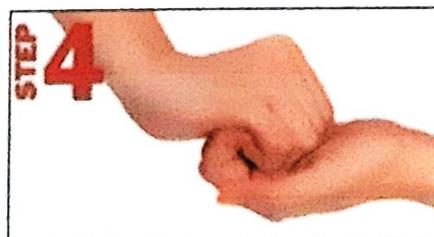
Rub the back of both hands.

- 3) Jangan lupa jari-jari tangan, gosok sela-sela jari hingga bersih



Interlace fingers and rub hands together

- 4) Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan mengatupkan

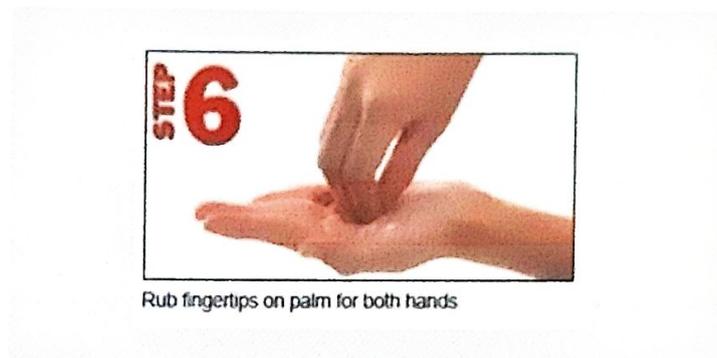


Interlock fingers and rub the back of fingers of both hands

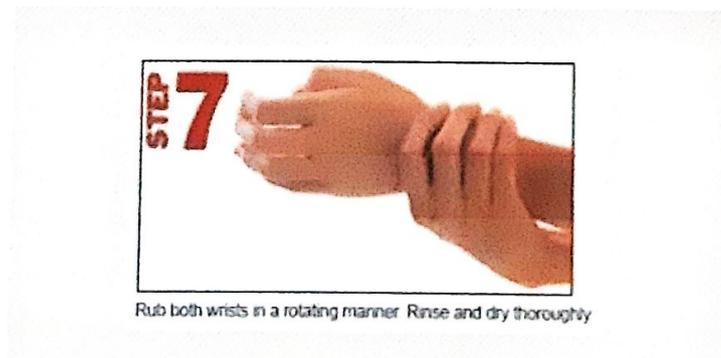
- 5) Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian



- 6) Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan



- 7) Bersihkan kedua pergelangan tangan secara bergantian dengan cara memutar, kemudian diakhiri dengan membilas seluruh bagian tangan dengan air bersih yang mengalir lalu keringkan memakai handuk atau tisu.



2. Langkah-Langkah Cara Menggosok Gigi Yang Baik dan Benar

- 1) Letakkan bulu sikat gigi pada permukaan gigi dekat tepi gusi dengan posisi membentuk sudut 45 derajat. Anda bisa mulai menyikat gigi pada gigi geraham atas atau pada gigi belakang di salah satu sisi mulut Anda. Sikatlah dengan gerakan melingkar dari atas ke bawah selama sekitar 20 detik untuk setiap bagian.
- 2) Sikat setiap bagian gigi, mulai dari bagian gigi yang biasa dipakai untuk mengunyah, gigi yang dekat dengan pipi dan lidah. Pastikan semua permukaan gigi sudah disikat, sehingga plak atau sisa makanan yang menempel di gigi bisa hilang.
- 3) Untuk membersihkan permukaan dalam gigi depan Anda, Anda harus memegang sikat gigi secara vertikal atau menggunakan ujung kepala sikat gigi Anda dan sikat dengan gerakan melingkar dari tepi gusi sampai atas gigi. Lakukan gerakan ini berulang sebanyak 2-3 kali.
- 4) Ubah pola menyikat gigi Anda yang biasa jika diperlukan. Kadang, menyikat gigi dengan cara yang itu-itu saja membuat bagian lain yang tidak biasa dilewati bisa terabaikan.
- 5) Jika Anda memulainya dari bagian geraham atas, maka Anda akan menyelesaikan sikatan Anda pada gigi geraham bawah. Anda akan menghabiskan waktu sekitar 2-3 menit untuk menyikat seluruh bagian gigi Anda.
- 6) Terakhir, bilas mulut dan sikat gigi Anda dengan air sampai bersih.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Cuci Tangan

5.2.1.1 Pengertian Cuci Tangan

Mencuci tangan adalah membersihkan tangan dari segala kotoran dimulai dari ujung jari sampai siku dan lengan dengan cara tertentu sesuai kebutuhan.

Mencuci tangan adalah salah satu tindakan sanitasi yaitu membersihkan tangan dan jari jemari dengan menggunakan air, sabun antiseptik agar menjadi bersih. Mencuci tangan adalah salah satu tindakan pencegahan yang menjadi perilaku sehat dan baru dikenal pada akhir abad ke-

19. Perilaku sehat dan pelayanan jasa sanitasi menjadi penyebab penurunan tajam angka kematian dari penyakit menular yang terdapat pada negara-negara kaya (maju) pada akhir abad 19 ini. Hal ini dilakukan bersamaan dengan isolasi dan pemberlakuan teknik membuang kotoran yang aman dan penyediaan air bersih dalam jumlah yang mencukupi.

Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman. Penggunaan sabun pada saat mencuci tangan menjadi penting karena sabun sangat membantu menghilangkan kuman yang tidak tampak minyak / lemak / kotoran di permukaan kulit serta meninggalkan bau wangi. Sehingga kita dapat memperoleh kebersihan yang berpadu dengan bau wangi dan perasaan segar setelah mencuci tangan pakai sabun, ini tidak akan kita dapatkan jika kita hanya menggunakan air saja. Penggunaan air saja dalam mencuci tangan tidak efektif untuk membersihkan kulit karena air terbukti tidak dapat melepaskan lemak, minyak, dan protein dimana zat – zat ini merupakan bagian dari kotoran organik.

5.2.1.2 Tujuan mencuci tangan

Tujuan utama mencuci tangan adalah menghilangkan kuman dan kotoran yang ada di tangan, mencegah infeksi, mencegah penyebaran infeksi. Seseorang penderita itu menutup hidungnya dengan tangan saat bersin, kemudian memegang pegangan di bus, saat Anda memegang pegangan tersebut, bakteri flu dapat segera berpindah ke tangan Anda dan apabila Anda memegang hidung atau mulut, kuman tersebut dapat masuk ke dalam tubuh kita. Itulah gambaran betapa mudahnya kuman penyakit berpindah dari satu orang ke orang lain. Penyakit seperti diare, cacingan, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), TBC bahkan penyakit yang mematikan seperti SARS, flu burung (H5N1), dan flu babi (H1N1) dapat dicegah dengan mencuci tangan secara benar.

Mencuci tangan merupakan satu teknik yang paling mendasar untuk menghindari masuknya kuman ke dalam tubuh. Dimana tindakan ini dilakukan dengan tujuan: supaya tangan bersih, membebaskan tangan dari kuman dan mikroorganisme, menghindari masuknya kuman ke dalam tubuh. Tujuan

lainnya: meningkatkan derajat kesehatan seseorang, memelihara kebersihan diri seseorang, memperbaiki kebersihan diri yang kurang, pencegahan penyakit, meningkatkan percaya diri seseorang, menciptakan keindahan pada seseorang.

5.2.1.3 Waktu yang tepat untuk mencuci tangan

Bagi setiap orang, mencuci tangan adalah salah satu tindakan yang takkan lepas kapanpun. Karena merupakan proteksi diri terhadap lingkungan luar.

1. Sebelum makan
2. Sesudah makan
3. Sebelum menyiapkan makanan
4. Sebelum dan sesudah menyentuh orang sakit
5. Sesudah menggunakan kamar mandi
6. Setelah batuk atau bersin atau membuang ingus
7. Sebelum dan setelah mengobati luka
8. Setelah membersihkan dan membuang sampah
9. Setelah menyentuh hewan atau kotoran hewan
10. Setelah bermain

5.2.1.4 Cara Mencuci Tangan Yang Benar

a. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir

1. Tujuan Utama: Menghilangkan sisa makanan/kotoran dan transien mikroorganisme dari kuku, tangan, dan lengan
2. Mengurangi mikroba tertinggal dalam jumlah seminimal mungkin
3. Menghambat pertumbuhan kembali mikroorganisme dalam waktu cepat

5.2.2 Menggosok Gigi

5.2.2.1 Pengertian Gigi

Gigi adalah bagian keras yang terdapat didalam mulut mereka memiliki struktur yang bervariasi yang memungkinkan mereka untuk melakukan banyak tugas. Gigi merupakan pencernaan dalam yang lain untuk melumatkan makanan. Gigi yang baik dan sehat berwarna putih dan tidak berlubang.

Menggosok gigi adalah rutinitas yang penting dalam menjaga dan melihara memelihara kesehatan gigi dari bakteri dan sisa makanan yang melekat dengan menggunakan sikat gigi.

Menggosok gigi merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk menjaga agar gigi tetap dalam keadaan yang bersih dan sehat. Kebersihan gigi dan mulut tak hanya terkait dengan persoalan estetika semata, tetapi juga dapat menimbulkan problem kesehatan yang serius timbulnya penyakit yang berkaitan dengan gigi seperti karies gigi (gigi berlubang) atau penyakit periodontal (infeksi gigi / plak gigi) misalnya, dapat berakibat fatal terhadap kesehatan tubuh. Dua jenis gangguan pada gigi dan mulut ini dapat menimbulkan penyakit sistemik. apabila tidak cepat ditanggulangi dapat menyebabkan mikroba dalam plak gigi, menyebar dan menimbulkan penyakit sistemik seperti gangguan pada jantung, saluran pernapasan, diabetes bahkan kelahiran premature.

Karies atau gigi berlubang merupakan penyakit pada jaringan keras gigi yaitu email, dentin dan sementum yang memfalisasi karbohidrat pada gigi. Proses karies ditandai dengan terjadinya demineralisasi pada jaringan pada jaringan keras gigi, diikuti dengan kerusakan bahan organiknya yang menyebabkan terjadinya infeksi bakteri dan kerusakan pada jaringan pulpa serta penrasa yebaran infeksi ke jaringan peripikal dan menimbulkan nyeri.

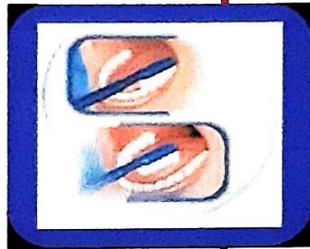
5.2.2.2 Menyikat gigi yang benar

- a. Waktu menyikat gigi : menyikat gigi sebaiknya dilakukan pada saat setelah makan pagi dan menjelang tidur pada malam hari.
- b. Lamanya menyikat gigi dianjurkan selama 3-5 menit.
- c. Menggunakan pasta gigi yang mengandung flour.
- d. Cara menyikat gigi
 - 1) Permukaan luar
Bulu sikat membentuk sudut 45 derajat, dimulai dari batas antara gusi dengan gigi lalu lakukan gerakan memutar perlahan.



2) Permukaan dalam

Sikat gigi di arahkan keatas dan gunakan ujung bulu sikat untuk membersihkan bagian dalam, gigi depan bawah dan kebalikan untuk gigi depan atas. Untuk gigi belakang permukaan dalam dibersihkan dengan cara yang sama dengan membersihkan permukaan dalam dibersihkan dengan cara yang sama dengan membersihkan permukaan luar.



3) Permukaan atas

Permukaan oklusal (atas gigi) dibersihkan dengan gerakan maju mundur. Jangan lupa sikat juga permukaan lidah

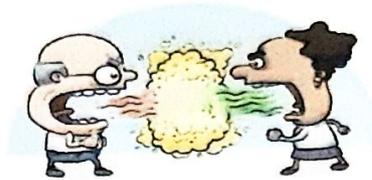


5.2.2.3 Penyebab gigi rusak

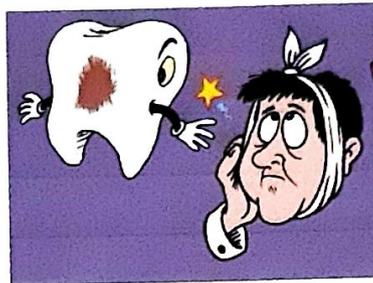
- a. Makan dan minum panas dan dingin secara bergantian dalam satu waktu,
- b. Tidak membersihkan gigi setelah makan gula, coklat, cuka

5.2.2.4 Akibat Bila Tidak Rajin Sikat Gigi

- a. Bau mulut



- b. Gigi berlubang



- c. Sakit gigi

5.2.2.5 Perawatan yang baik untuk gigi

- Sikat gigi setelah makan dan sebelum tidur
- Menghindari hal-hal yang merusak gigi
- Periksa ke dokter gigi setiap 6 bulan

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Project Mahasiswa kepada masyarakat penyuluhan kesehatan cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar dilaksanakan pada hari Rabu, 24 April 2019. Penyuluhan kesehatan memaparkan tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang benar. Pada pelatihan cara mencuci tangan dan menggosok gigi di ajarkan pada semua anak yang berada di Tk Yrarsi Mataram.

Penyuluhan kesehatan dihadiri oleh anak sekitar dengan jumlah 51 orang anak, yang terdiri dari berbagai usia, yaitu rentang usia 4-6 tahun. Tim penyuluh kesehatan terdiri dari satu orang pembicara, sebelas orang fasilitator dan satu orang observer dari mahasiswa semester 6 kelas A1 program studi S1 Keperawatan dan di hadiri oleh 6 orang dosen terkait dengan bidang agregat pada anak.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil kegiatan Project Mahasiswa kepada diatas, maka perlu disarankan untuk terus melatih siswa yang sudah dilatih agar tetap terampil dan lebih mahir. Sehingga siswa dapat mempraktikkan dengan mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

Anonim. 2010. *Mencuci Tangan yang Baik dan Benar*. (Online) (www.nursingbegin.com diakses pada 15 April 2019)

Anonim. 2011. *Mencuci Tangan dengan Sabun* (Online) (www.wikipedia.org diakses pada 15 April 2019)

Anonim. 2011. *Mencuci Tangan* (Online) (www.wikipedia.org diakses pada 15 April 2019)

Djauzi, Samsuridjal. 2016. *Raih Kembali Kesehatan*. Jakarta : Penerbit Buku Kompas

Arisman. 2014. *Keracunan Makanan : Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta : EGC

LAMPIRAN I
FOTO-FOTO KEGIATAN







LAMPIRAN 2
DANA PENGELUARAN

No	Deskripsi	Pengeluaran	Jumlah	Total
1	Acara			
	Sewa Badut	Rp. 150.000	1	Rp. 150.000
2	Humas			
	Transport	---	--	-----
3	Kestari			
	Surat	----	---	-----
4	Perlengkapan			
	Sikat gigi	Rp. 5.000	4	Rp. 20.000
5	Konsumsi			
	Snack Guru	Rp.5.000	15	Rp. 75.000
	Snack Anak	Rp.3000	50	Rp. 150.000
	Air Dus	Rp. 20.000	2	Rp. 40.000
	Permen	Rp.5.000	1	Rp. 5.000
	Plastik Snack Anak	Rp.12.000	2	Rp. 24.000
	Total			Rp. 464.000