

## SOSIALISASI PENTINGNYA MENJAGA KEBERSIHAN SEJAK USIA DINI

Ismi Suryani Harahap<sup>1\*</sup>, Rizky Amelia Dona Siregar<sup>2</sup>, Gusti Rahmadani Harahap<sup>3</sup>,  
Elsa Kania Hasibuan<sup>4</sup>

<sup>1\*,2,3,4</sup>Prodi Pendidikan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam  
Institut Pendidikan Tapanuli Selatan

\*Email: [ismisuryaniharahap@gmail.com](mailto:ismisuryaniharahap@gmail.com).

### Abstrak

Kesadaran akan pentingnya menjagakebersihan dan kesehatan harus ditanamkan sejak dini. Membiasakan hidup bersih dan sehat dapat dilakukan oleh semua orang tidak terkecuali oleh anak-anak kecil. Membiasakan hidup bersih dan sehat dapat kita mulai dari hal-hal kecil seperti membiasakan untuk mencuci tangan sebelum melakukan berbagai kegiatan terutama sebelum makan, sesudah bermain, membiasakan untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut, dan selalu membiasakan diri untuk selalu membuang sampah pada tempatnya. Dari hal-hal kecil tersebut kita dapat memulai untuk mewujudkan lingkungan yang bersih dan sehat sehingga dapat menciptakan derajat kesehatan yang baik sehingga terhindar dari berbagai macam penyakit. Sasaran dari pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah anak-anak usia sekolah dasar yang ada di SD Negeri 100304 Desa Tapus Pargarutan Dolok, Kecamatan Angkola Timur, Kabupaten Tapanuli Selatan. Pelaksana dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah mahasiswa Institut Pendidikan Tapanuli Selatan Fakultas Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam. Kegiatan yang dilakukan diantaranya penyampaian materi mengenai cara mencuci tangan yang baik dan benar. Pada materi disampaikan dampak atau penyakit yang akan diderita oleh anak-anak bila tidak mencuci tangan mereka dengan baik dan benar. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat dinyatakan berhasil karena adanya respons yang sangat baik dan antusiasme yang tinggi dari anak-anak.

**Kata Kunci:** Hidup bersih, sehat dan mencuci tangan.

### Abstrack

Awareness of the importance of maintaining cleanliness and health must be instilled from an early age. Getting used to a clean and healthy life can be done by everyone, including small children. Getting used to a clean and healthy life can be started from small things such as getting used to washing hands before doing various activities, especially before eating, after playing, getting used to maintaining dental and oral health, and always getting used to always throwing garbage in its place. From these little things we can start to create a clean and healthy environment so as to create a good degree of health so as to avoid various kinds of diseases. The target of the implementation of this Community Service is elementary school age children in SD Negeri 100304 Tapus Pargarutan Dolok Village, East Angkola District, South Tapanuli Regency. The implementers of this Community Service activity are students of the South Tapanuli Education Institute, Faculty of Mathematics and Natural Sciences Education. The activities carried out included delivering material on how to wash hands properly and correctly. At the time of delivery, the children were invited to be directly involved in practicing good and correct hand washing. This Community Service Activity could be declared successful because of the very good response and high enthusiasm of the children.

**Keywords:** Living clean, healthy and washing hands

## 1. PENDAHULUAN

Kebersihan merupakan suatu kewajiban dalam kehidupan sehari-hari, dimulai dari kebersihan diri sendiri hingga kebersihan lingkungan. Kebersihan bisa mencerminkan kesehatan setiap manusia, lingkungan yang kotor tentu tidak akan membuat seseorang menjadi sehat dan berpotensi menjadi sakit dan menimbulkan penyakit yang akan juga mempengaruhi kelangsungan hidup seseorang. Khususnya pada anak-anak, karena anak-anak masih sangat membutuhkan bimbingan untuk mengajarkan betapa pentingnya menjaga kebersihan sejak usia dini. Generasi penerus bangsa yaitu anak-anak usia sekolah yang khususnya sekolah dasar yang merupakan anak usia 6-12 tahun. Dimana suatu bangsa memerlukan penerus yang berkualitas yang bisa membuat bangsanya berkembang dan maju. Kualitas yang baik akan tercipta jika sumber daya manusia di berikan pengawasan mulai dari anak usia sekolah (Ilmi, Rohmah, dan H. 2015).

Salah satu tempat terkenanya penyakit dikalangan anak-anak yaitu di sekolah. Mengingat anak usia sekolah merupakan anak yang rawan terserang penyakit. Penyakit tersebut biasanya seperti, diare, cacangan dan anemia. Anak usia sekolah sangatlah suka dengan kegiatan bermain baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan rumah. Kondisi sehat seorang anak dipengaruhi oleh perilaku sehari-hari termasuk perilaku mencuci tangan. Mencuci tangan adalah salah satu tindakan membersihkan tangan dengan air atau cairan yang bertujuan supaya tangan menjadi bersih (Ilmi, Rohmah, dan H. 2015).

Pengertian anak usia dini secara umum adalah anak-anak di bawah usia 6 tahun. Pemerintah melalui UU Sisdiknas mendefinisikan anak usia dini adalah anak dengan rentang usia 0-6 tahun. Soemiarti patmonodewo mengutip pendapat tentang anak usia dini menurut Biecheler dan Snowman, yang dimaksud anak prasekolah adalah mereka yang berusia antara 3-6 tahun (Soemiarti. 2002). Batasan yang dipergunakan oleh *the National Association For The Education Of Young Children* (NAEYC), dan para ahli pada umumnya adalah : "*Early childhood*" anak masa awal adalah anak yang sejak lahir sampai dengan usia delapan tahun. Jadi mulai dari anak itu lahir hingga ia mencapai umur 6 tahun ia akan dikategorikan sebagai anak usia dini (Ahmad Atabik dan Ahmad Burhanuddin. 2015).

Raga yang sehat menjadi salah satu modal kesuksesan setiap orang dan raga yang sehat pun akan menunjang setiap kegiatan yang dilakukan oleh manusia. Raga yang sehat adalah raga yang terhindar dari penyakit sehingga setiap manusia harus menjaga kesehatannya agar raga tetap sehat. Hidup sehat merupakan impian dari setiap manusia dimana biasanya untuk memperoleh hidup yang sehat, manusia tersebut hanya perlu menjalankan pola hidup sehat sejak dini meski tidak ada batasan usia untuk memulai pola hidup sehat tersebut. Dewasa ini, pola hidup sehat sudah tidak dilakukan lagi karena berbagai aktivitas manusia yang banyak, sehingga tidak memiliki waktu untuk melakukannya. Akan tetapi, seharusnya melakukan pola hidup sehat itu penting untuk setiap manusia. Berangkat dari aktivitas manusia ini yang menentukan pola hidup sehatnya, dinilai sehat atau tidak berpengaruh terhadap implementasi kehidupan sehatnya (Sarinasiti, R. 2018).

Cara yang mudah dan efektif untuk menghindari berjangkitnya penyakit yaitu dengan mencuci tangan yang benar dan tepat. Mencuci tangan menggunakan sabun lebih efektif dalam hal menghilangkan kotoran dan debu-debu yang menempel pada permukaan kulit (Desiyanto dan Djannah. 2013).

Sikap kurang peduli terhadap kesehatan gigi dan mulut termasuk menjadikannya prioritas kesekian kalinya menjadi salah satu penyebab tingginya masalah kesehatan gigi dan mulut. Padahal gigi dan mulut merupakan pintu gerbang masuknya kuman dan bakteri sehingga mengganggu kesehatan organ tubuh lainnya. Masalah pada gigi dan mulut akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang, dimana seseorang akan mengalami rasa sakit, ketidaknyamanan, cacat, gangguan makan dan tidur (Kemenkes. 2014).

Penyebab lain tingginya masalah kesehatan gigi dan mulut adalah kurangnya pengetahuan tentang cara menjaga serta manfaat manfaat yang diperoleh jika gigi dan mulut tetap sehat. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Upaya kesehatan gigi perlu di tinjau dari aspek lingkungan, pengetahuan, pendidikan, kesadaran masyarakat dan penanaman kesehatan gigi termasuk pencegahan dan perawatan. Salah satu upaya peningkatan pengetahuan masyarakat adalah melalui penyuluhan. Tujuan penyuluhan yaitu supaya peserta didik dapat mengerti dan menerapkan prinsip-prinsip pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan dan keselamatan dalam kehidupan sehari hari (Avoanita Yosa dan Erni Gultom. 2016).

Objek Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "Sosialisasi Pentingnya Menjaga Kebersihan Sejak Usia Dini" di SD Negeri 100304 Tapus Pargarutan Dolok Kecamatan Angkola Timur Kabupaten Tapanuli Selatan merupakan sekolah yang pertama dibangun di desa Tapus Pargarutan Dolok yang memiliki siswa siswi kelas 1 sampai kelas 6 berjumlah laki-laki 68 orang dan perempuan 51 orang. Dan jumlah siswa/i yang mengikuti sosialisasi ini ialah berjumlah sekitar 18 orang. Siswa-siswi di SD Negeri 100304 memiliki keinginan untuk merubah perilaku mereka yang kurang peduli akan pentingnya menjaga kebersihan. Selain keinginan yang ada pada diri siswa/i SD Negeri Tapus Pargarutan Dolok para orang tua, guru, dan masyarakat sangat mendukung adanya kegiatan PKM ini karena bersifat membangun bagi siswa-siswi di SD Negeri 100304 Tapus Pargarutan Dolok. Hal ini terbukti dengan adanya antusiasme yang ditunjukkan pada awal survei mengenai lokasi kegiatan.

Dalam kegiatan ini bertujuan untuk mengajarkan betapa pentingnya menjaga kebersihan seperti mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah melakukan berbagai kegiatan. Dengan dilakukannya mencuci tangan dengan sabun kita dapat terhindar dari berbagai penyakit, seperti diare, disentri dan tifus. Berdasarkan sebuah studi yang dilakukan oleh Curtis V. Cairncross, mencuci tangan pakai sabun dapat menurunkan risiko diare hingga 47 persen. "Menurut catatan Badan Kesehatan Dunia (WHO), diare membunuh 2,5 juta Balita di dunia setiap tahun dan kira-kira satu dari lima anak yang terserang diare berakhir dengan kematian," tambahnya. Berdasarkan data dari Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat (IPKM) 2010 menunjukkan persentase rumah tangga yang memenuhi kriteria Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan kategori baik secara rata-rata nasional hanya 35,7 persen. Menggunakan sabun saat mencuci tangan diketahui sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit dan penularan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan merupakan agen yang membawa kuman dan menyebabkan patogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak tidak langsung maupun kontak langsung (menggunakan permukaan lain seperti handuk dan gelas).

Alasan mengapa harus menggunakan sabun saat mencuci tangan ialah dikarenakan zat pembersih berbentuk ini baik yang padat maupun cair akan membantu proses pelepasan kotoran dan kuman yang menempel di permukaan luar kulit tangan dan kuku. Dengan mencuci tangan yang benar menggunakan sabun maka kotoran dan kuman akan terangkat sebagian. Meskipun demikian hal ini sangat membantu mengurangi resiko terinfeksi (Torie Natalova. 2015). Cara yang mudah dan efektif untuk menghindari berjangkitnya penyakit yaitu dengan mencuci tangan yang benar dan tepat. Mencuci tangan menggunakan sabun lebih efektif dalam hal menghilangkan kotoran dan debu-debu yang menempel pada permukaan kulit (Desiyanto dan Djannah. 2013).

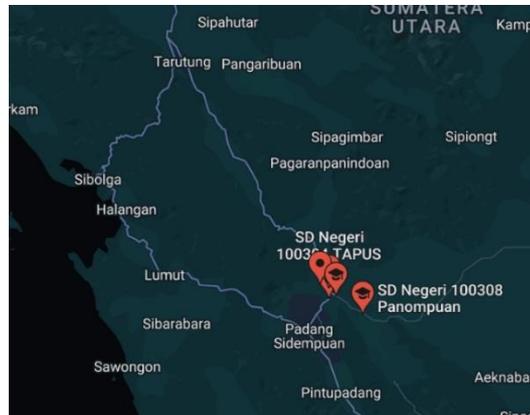
Berdasarkan hasil survey yang dilakukan di lokasi terdapat siswa yang tidak mencuci tangan menggunakan sabun sebelum makan pada air yang tidak mengalir. Oleh karena itu edukasi perilaku cuci tangan pakai sabun perlu dilakukan untuk menghindari angka kesakitan yang timbul akibat bakteri yang menempel ditangan.

## 2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dimulai pada tanggal 11- 14 April 2022 diawali dari Ketua Tim Pelaksana yang dimana disini ketua menyampaikn tujuan untuk melaksanakan PkM tentang Sosialisasi Pentingnya Menjaga Kebersihan Sejak Usia Dini yang dilakukan di SD Negeri 100304 Tapus Pargarutan Dolok guna untuk mengetahui upaya pembentukan kesehatan pada siswa/i, kemudian untuk mengetahui proses pembentukan kesehatan siswa/i di SD Negeri 100304 Tapus dan yang terakhir untuk mengetahui pengaruh dilakukannya sosialisasi kebersihan siswa/i. Metode yang digunakan ada beberapa tahapan yaitu Perkenalan, sosialisasi, tanya jawab, dan evaluasi akhir. Kegiatan Penyuluhan ini dimulai dengan sambutan dan perkenalan dari ketua tim pelaksana, dan dilanjutkan hari kedua yaitu dengan menyampaikan informasi tentang Pentingnya Menjaga Kebersihan Sejak Usia Din. Dengan sosialisasi ini Tim pelaksana akan mengetahui bagaimana upaya dan proses dalam Pembentukan kesehatan di SD Negeri 100304 Tapus. Tanya jawab tentang sosialisasi yang telah disampaikan, terlebih dahulu pemateri yang memberikan pertanyaan mengenai judul sosialisai dan selanjutnya pemateri memberi jawaban atau tanggapan atas pertanyaan siswa/i tersebut. Menyimpulkan bagaimana Upaya, Proses, dan pengaruh dalam pelaksanaan sosialisasi Pentingnya Menjaga Kebersihan Sejak Usia Dini di SD Negeri 100304 Tapus Pargarutan Dolok.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan di SD Negeri 100304 Tapus terletak di desa Pargarutan Dolok Kecamatan Agkola Timur Kabupaten Tapanuli Selatan, tim pelaksana melakukan survei lokasi yang ternyata SD Negeri 100304 merupakan sekolah yang pertama dibangun di desa Pargarutan Dolok yang memiliki siswa siswi kelas 1 sampai kelas 6 berjumlah 67 orang laki-laki dan 80 orang perempuan.



**Gambar1.** Peta Lokasi Kegiatan di Desa Pargarutan Dolok

Pada hari pertama kegiatan sosialisasi di SD Negeri 100304 Tapus berpotensi melakukan pengembangan kesehatan melalui sosialisasi kebersihan. Selain keinginan yang ada dalam diri siswa-siswi di SD Negeri 100304 Tapus para orang tua, guru, dan masyarakat sangat mendukung adanya kegiatan PKM ini karena bersifat membangun bagi siswa-siswi di SD Negeri 100304 Tapus Pargarutan Dolok. Materi yang akan dijelaskan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat melalui penyuluhan secara langsung tentang “Sosialisasi Pentingnya Menjaga Kebersihan Sejak Usia Dini” di SD Negeri 100304 Tapus Pargarutan Dolok Kecamatan Angkola Timur Kabupaten Tapanuli Selatan.

Kemudian, tujuan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah membantu siswa/i SD Negeri 100304 Tapus melawan bakteri dengan menjaga kebersihan. Karena menjaga kebersihan suatu kewajiban yang harus kita lakukan, dengan menjaga kebersihan kita akan terhindar dari berbagai penyakit. Adapun salah satu cara yang harus kita lakukan dalam menjaga kebersihan ialah mencuci tangan sebelum makan dan sesudah melakukan berbagai kegiatan.

Langkah langkah mencuci tangan

- Ratakan sabun dengan menggosokkan pada kedua telapak tangan
- Gosok punggung tangan dan sela sela jari lakukan pada kedua tangan
- Gosok kedua telapak tangan dan sela sela jari kedua tangan
- Gosok punggung jari kedua tangan dengan posisi saling mengunci
- Gosok ibu jari kiri dengan diputar dalam genggam tangan kanan lakukan juga pada tangan satunya
- Usapkan ujung kuku tangan dengan diputar ditelapak tangan kiri lakukan juga pada tangan satunya kemudian dibilas dan tangan anda sudah bersih.

Dari hasil penyuluhan disimpulkan bahwa selama proses penyuluhan di SD Negeri 100304 Tapus siswa/i antusias mengikuti kegiatan. Hal ini dapat dilihat dari respon siswa/i, keinginan siswa/i untuk terhindar dari berbagai penyakit, dan bertanya kepada narasumber atau tim PKM jika ada satu hal yang belum memahami dan mengerti bagaimana cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Setelah kegiatan sosialisasi dilaksanakan tim pelaksana dapat mengetahui upaya apa yang harus dilakukan untuk membentuk kesehatan siswa, mengetahui proses serta mengetahui pengaruh penerapan pentingnya menjaga kebersihan yang telah dilaksanakan.



**Gambar 2.** Pembukaan Sosialisasi



**Gambar 3.** Menjelaskan penerapan pentingnya menjaga kebersihan



**Gambar 4.** Suasana keberlangsungan kegiatan

#### 4. SIMPULAN

Setelah dilaksanakan kegiatan sosialisasi Tim pelaksana dapat mengetahui Upaya apa yang harus dilakukan untuk mengajak siswa/i menjaga pentingnya kebersihan, hasil dari program kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat sudah dilaksanakan keseluruhan dan mencapai target luaran sebesar 100 %.hal ini dapat dilihat dari kegiatan yang berlangsung pada saat Sosialisasi berlangsung.pada awal

pertemuan siswa diajak untuk memperkenalkan diri dan diawal kegiatan siswa diingatkan kembali mengenai Pentingnya Menjaga Kebersihan yang dikombinasikan sesuai dengan kegiatan yang akan dilakukan. Dari 18 orang siswa yang berhadir sebagian besar mengajukan pertanyaan dan memberikan pendapat dari sebagian siswa. Dari antusiasnya kegiatan ini berpotensi berlanjut dan terus berkembang, baik dengan tema PkM yang sama maupun berbeda.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ilmi., VM. Nikmatur., R. Mohammad., AH. 2015. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Metode Bernyanyi Terhadap Perilaku Mencuci Tangan Anak Prasekolah (3-6 Tahun) Di TKRA Perwanida Krangkongan.*
- Soemiarti. 2002. *Pendidikan Anak Prasekolah.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Atabik., A & Ahmad., B. (2015). *Prinsip dan Metode Pendidikan Anak Usia Dini.* Jurusan Tarbiyah STAIN Kudus.
- Sarinasiti, R. (2018). Analisis Pengetahuan Perilaku Hidup Sehat Dan Pemanfaatan Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat.* 8 (1).
- Desiyanto dan Djannah (2013) \_Efektivitas Mencuci Tangan Menggunakan Cairan Pembersih tangan Antiseptik (Hand Sanitized) Terhadap Jumlah Angka Kuman. *Yearbook of medical informatics.* 27(1), pp. 10–15. doi: 10.1055/s-0038-1641193.
- Kemendes. 2014. *Situasi Kesehatan Gigi dan Mulut.* Pusat Data dan Informasi Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Avoanita Yosa & Erni Gultom. 2016. Analisis Pengaruh Penggunaan Media Komunikasi Dalam Penyuluhan Kesehatan Gigi Terhadap Derajat Kebersihan Gigi Dan Mulut Pada Siswa SDN Way Harong Kecamatan Way Lima. *Jurnal Analisis Kesehatan Polteknik Kesehatan Tanjung Karang.* Vol.5 Nomor 2.
- Desiyanto dan Djannah (2013) \_Efektivitas Mencuci Tangan Menggunakan Cairan Pembersih tangan Antiseptik (Hand Sanitized) Terhadap Jumlah Angka Kuman. *Yearbook of medical informatics.* 27(1), pp. 10–15. doi: 10.1055/s-0038-1641193.