



Booklet Materi

# KITA-SUKA

(Kesehatan Gigi dan Tangan  
Anak-PAUD Sukamulya)



[sukamulya-rancaekek.desa.id](http://sukamulya-rancaekek.desa.id)



[desa\\_sukamulyarck](https://www.instagram.com/desa_sukamulyarck)



## **Kegiatan PHBS**

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan serangkaian tindakan dan kebiasaan yang dilakukan secara sadar sehingga menjadikan seseorang, keluarga, kelompok, atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri atau mandiri dalam untuk mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, dan menjaga kebersihan, dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. PHBS di sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti mencuci tangan, sikat gigi, makan-makanan bergizi, dll.

## **Pedoman Gizi Seimbang (Isi Piringku, Tumpeng Gizi Seimbang)**

**69** Pesan Gizi Seimbang untuk anak usia 2 – 5 Tahun

**86** Tabel Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi untuk Kelompok Umur 1-3 tahun dan 4-6 tahun

[http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf)

## Infeksi yang diakibatkan oleh cacing tanah/ *Soil-Transmitted Helminth* (STH)

Soil Transmitted Helminth (STH) adalah kumpulan cacing yang memerlukan tanah untuk melengkapi daur hidupnya sehingga mencemari tanah dengan sanitasi buruk melalui telur yang berada pada feses manusia, spesies yang paling sering ditemukan adalah sebagai berikut:

### 1. *Ascaris lumbricoides*

Menginfeksi manusia melalui tertelannya telur cacing. Setelah menetas di usus, larva menembus usus dan berpindah mengikuti aliran darah ke jantung, dan kemudian menuju paru. Masalah infeksi ini adalah gangguan nutrisi atau pada infeksi berat terjadi sumbatan usus pada individu yang terinfeksi.

### 2. *Trichuris trichiura*

Juga dikenal dengan cacing cambuk masuk ke tubuh manusia melalui telur yang tertelan sebagai bentuk infektifnya. Permasalahan pada infeksi cacing ini dapat menyebabkan gangguan gizi serta anemia akibat perdarahan dinding usus serta kerusakan pada kolon.

### 3. Cacing Tambang (*Necator americanus* dan *Ancylostoma duodenale*)

Merupakan golongan cacing tambang, infeksi dari cacing-cacing ini menyebabkan nekatoriasis dan ankilostomiasis. Pada fase larva filariform menembus mukosa kulit terutama kaki, menyebabkan gatal yang disebut “ground itch”. Permasalahan yang diakibatkan infeksi cacing ini adalah anemia akibat erosif usus akibat perlukaan dinding usus.

### 4. *Strongyloides stercoralis*

Telur *S. stercoralis* berada pada usus manusia menetas menjadi larva rhabditiform dan keluar ke tanah bersama feses. Infeksi akibat cacing ini sulit diobati sehingga dapat mengganggu asupan nutrisi individu yang terinfeksi dan dapat menjadi sumber penularan bagi individu lain.

Menurut data World Health Organization (WHO), lebih dari 1,5 miliar orang atau **24% dari seluruh populasi manusia terserang infeksi STH** dengan distribusi terbanyak terjadi di daerah tropis dan subtropis seperti sub-Sahara Afrika, Amerika, Cina, dan Asia Timur. Sekitar 267 juta anak yang belum sekolah dan **568 juta anak sekolah** memiliki risiko yang tinggi untuk tertular. Menurut Kementerian Kesehatan (**Kemenkes**) Republik Indonesia, prevalensi cacingan bervariasi antara **2,5%-62%** terutama pada penduduk yang kurang mampu dengan sanitasi buruk.

Infeksi STH merupakan salah satu penyebab infeksi cacing paling banyak di Indonesia. Transmisi penyakit ini adalah melalui oro-fekal dan larva yang menembus kulit. Faktor risiko infeksi STH termasuk:

1. Rendahnya pengetahuan dan perilaku hidup sehat (terutama mencuci tangan, kebersihan kuku, penggunaan alas kaki, dsb),
2. Perilaku defekasi bukan di jamban,

3. Tanah dan air yang terkontaminasi telur cacing, dan
4. Ketersediaan air bersih.

Pada penelitian yang dilakukan pada siswa SD di Karangasem, Bali ditemukan peningkatan risiko cuci tangan terhadap infeksi cacing. Siswa yang tidak mencuci tangan setelah bermain di tanah memiliki risiko **12x lebih besar**, siswa yang tidak mencuci tangan setelah defekasi memiliki risiko **20x lebih besar**.

## **Materi Cuci Tangan**

Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) adalah suatu kegiatan membersihkan tangan dengan menggunakan sabun dan air yang bertujuan untuk mengurangi risiko penyebaran kuman dan penyakit. Cuci tangan merupakan salah satu cara yang sangat penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyebaran penyakit.

### **A. Mengapa Penting untuk Mencuci Tangan Pakai Sabun?**

Cuci tangan pakai sabun terbukti efektif mencegah penularan virus karena tangan yang bersih setelah dicuci pakai sabun dapat mengurangi risiko masuknya virus ke dalam tubuh mengingat:

- a. Tanpa disadari, orang sering menyentuh mata, hidung, dan mulut sehingga dapat menyebabkan virus masuk ke dalam tubuh
- b. Virus dari tangan yang tidak dicuci dapat berpindah ke benda lain atau permukaan yang sering disentuh - seperti pegangan tangga atau eskalator, gagang pintu, permukaan meja, atau mainan- sehingga menimbulkan risiko penyebaran virus kepada orang lain.

### **B. Cara yang Tepat Mencuci Tangan Pakai Sabun**

Mencuci tangan dengan benar mesti dilakukan dengan menggunakan sabun dan air bersih mengalir. Bila tidak ada keran, kita bisa menggunakan timba atau wadah lain untuk mengalirkan air.



Bersihkan tangan dengan air bersih

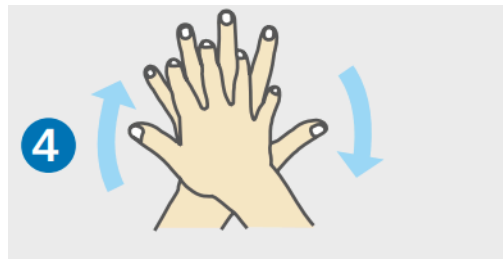




Gunakan sabun pada tangan secukupnya



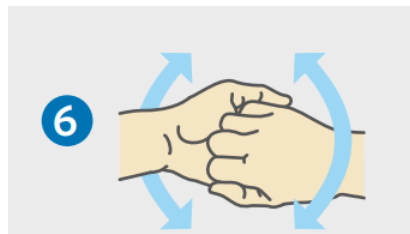
Gosok telapak tangan yang satu ke telapak tangan lainnya



Gosok punggung tangan dan sela jari



Gosok telapak tangan dan sela jari dengan posisi saling bertautan



Gosok punggung jari ke telapak tangan dengan posisi saling bertautan





Genggam dan basuh ibu jari dengan posisi memutar



Gosok bagian ujung jari ke telapak tangan agar bagian kuku terkena sabun



Gosok tangan yang bersabun dengan air bersih



Keringkan tangan dengan lap sekali pakai atau tisu





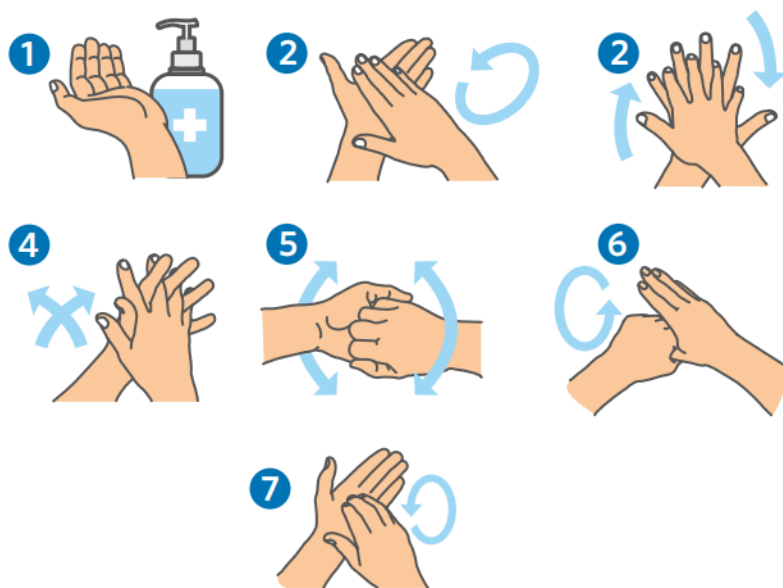
Bersihkan pemutar keran air dengan lap sekali pakai atau tisu

### C. Membersihkan Tangan Menggunakan Cairan Pembersih Tangan

Mencuci tangan menggunakan cairan pembersih tangan dapat dilakukan dalam situasi tertentu dimana sabun dan air bersih tidak tersedia. Agar hasilnya efektif, cairan pembersih tangan yang digunakan hendaknya mengandung alkohol dengan kadar minimal 60%. Selain menggunakan produk cairan pembersih tangan berbasis alkohol yang ada di pasaran, kita juga bisa membuat cairan pembersih dengan mengikuti standar dan panduan dari WHO).

Mencuci tangan pakai sabun dan air bersih akan memberi manfaat yang berbeda dari cairan pembersih tangan berbasis alkohol. Sabun dan air bersih dapat menghilangkan semua jenis kuman dari tangan, sedangkan cairan pembersih tangan berbasis alkohol hanya bisa mengurangi jumlah kuman tertentu di kulit. Selain itu, cairan pembersih tangan hanya dapat digunakan bila tangan kita tidak kotor dan berminyak. Cairan pembersih tangan berbasis alkohol juga tidak bisa menghilangkan jenis kuman *norovirus*, *Cryptosporidium*, dan *Clostridioides difficile*, serta bahan kimia berbahaya seperti pestisida dan logam berat.

### CARA MEMAKAI CAIRAN PEMBERSIH TANGAN





- Oleskan cairan pembersih tangan ke salah satu telapak. Bacalah label produk yang digunakan untuk mengetahui jumlah yang mesti digunakan sekali pakai
- Gosok kedua tangan
- Gosokkan cairan ke seluruh telapak tangan, punggung tangan, dan jari sampai cairan pada tangan Anda mengering. Lakukan tahap ini selama sekitar 20 detik

## **PRINSIP-PRINSIP PENTING TERKAIT CUCI TANGAN PAKAI SABUN**

1. Mencuci tangan dengan air saja tidaklah cukup untuk mematikan kuman penyebab penyakit.
2. Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir adalah cara yang paling hemat biaya untuk melindungi kita dari penyakit menular.
3. Mencuci tangan pakai sabun selama minimal 40-60 detik dan dengan mengikuti semua langkah yang dianjurkan terbukti efektif mematikan kuman penyakit.
4. Mencuci tangan pakai sabun dapat efektif bila tersedia sarana CTPS, dilakukan pada waktu-waktu penting, dan dilakukan dengan cara yang benar.

## **Waktu Penting untuk Membersihkan Tangan**

### **A. Sabun dan Air Bersih**

- Sebelum makan
- Sesudah buang air besar dan menggunakan toilet
- Sebelum memegang bayi
- Sesudah mengganti popok, menceboki / membersihkan anak yang telah menggunakan toilet
- Sebelum, selama, dan setelah menyiapkan makanan
- Setelah bersin dan batuk
- Sebelum menyentuh mata, hidung, atau mulut Anda
- Setelah menyentuh permukaan benda termasuk gagang pintu, meja, dll
- Sebelum dan sesudah merawat seseorang yang sedang muntah atau diare
- Sebelum dan sesudah merawat luka
- Setelah menyentuh hewan, pakan ternak, atau kotoran hewan
- Setelah menyentuh sampah
- Jika tangan Anda terlihat kotor atau berminyak
- Sebelum dan sesudah mengunjungi teman, keluarga, atau kerabat yang di rumah sakit atau panti jompo



### **Cairan Pembersih Tangan Berbasis Alkohol (Hand Sanitizer)**

- Sebelum dan setelah menyentuh permukaan benda, termasuk gagang pintu, meja, dll
- Sebelum masuk dan segera setelah keluar dari fasilitas umum, termasuk kantor, pasar, stasiun, dll
- Sebelum dan sesudah mengunjungi teman, keluarga, dan kerabat di rumah sakit atau panti jompo

**JANGAN** gunakan pembersih tangan jika tangan Anda terlihat kotor atau berminyak—misalnya, setelah berkebun, memancing, atau berkemah.

### **PHBS Kesehatan Gigi**

Menyikat gigi memiliki tujuan untuk membersihkan gigi dari plak agar tidak terjadi penumpukan plak yang bisa menyebabkan gigi berlubang dan bau mulut. Sikat gigi dapat dilakukan 2 kali sehari yaitu ketika pagi hari, sebelum atau sesudah sarapan pagi, tetapi idealnya dilakukan setelah sarapan sehingga kondisi mulut tetap bersih sebelum makan siang, serta dilakukan ketika malam hari sebelum tidur.

#### **Cara menyikat gigi yang baik dan benar**

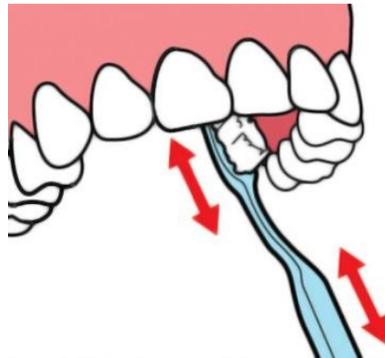
Langkah - Langkah :

1. Kita letakkan pasta gigi pada sela-sela bulu sikat gigi. Dalam menyikat gigi sebaiknya gunakan sikat yang berbulu lembut, tangkai lurus, kepala sikat kecil agar dapat menjangkau seluruh permukaan gigi dan jangan dengan tekanan yang keras karena dapat mengikis email dan gusi, terutama untuk gigi yang sensitif.
2. Sikat bagian luar gigi dengan gerakan memutar dilanjutkan dengan gerakan atas bawah dalam keadaan gigi tertutup





3. Sikat gigi atas dengan gerakan mencungkil dari atas ke bawah



4. Sikat gigi bawah dengan gerakan mencungkil dari bawah ke atas
5. Sikat permukaan kunyah gigi dengan gerakan maju mundur



6. Jangan lupa untuk menyikat lidah dengan gerakan 1 arah

### SOAL PRE-POST TEST

1. Mencuci tangan yang baik, menggunakan?
  - A. Sabun saja
  - B. Air dan sabun
  - C. Air saja
2. Apa yang perlu dilakukan bila kuku panjang dan sela kuku terlihat hitam?
  - A. Menggigiti kuku
  - B. Cuci tangan hingga bersih

C. Cuci tangan dan mengguntingnya

3. Berapa kali kita harus menyikat gigi dalam sehari?

A. Satu kali

B. Dua kali

C. Tiga kali



## Naskah Drama Interaktif

Di siang hari yang cerah, sepasang anak kembar, Tia dan Tio bangun dari tidurnya. Mereka berencana untuk sarapan karena sudah dipanggil oleh orang tuanya. “Siapa yang mau jadi Tio kembarannya Tia?”

**\*Pilih 1 anak sebagai Tio dan MC sebagai Tia\***

**Tia: Tio, ayo bangun kita disuruh sarapan nih**

Tio: (...Ayo...)

**Tia: Eh, sebelum makan kita harus apa ya Tio?**

Tio: (...cuci tangan dulu....)

**Tia: Wah betul juga, ayo! Setelah sarapan kita harus apa sih tio?**

Tio: (...gosok gigi...)

**Tia: Betul! Supaya mulut kita bersih!**

---

Sedangkan, pada rumah yang lain, ada **Nusa (MC)** dan Nisa yang sudah selesai sarapan dan juga berniat bermain ke lapangan komplek. “Ayo siapa yang mau bermain peran menjadi Nisa?”

**\*Pilih 1 anak sebagai Nisa\***

**Nusa: Kita main yuk ke lapangan komplek!**

Nisa: (...Ayo...)

**Nusa: kalau mau keluar kita harus pakai apa dulu supaya kakinya tetap bersih?**

Nisa: (...Pakai sandal....) **\*Bila Nisa tidak tahu, MC akan bertanya kepada anak-anak lain\***

**\*Setelah ada yang menjawab\* “Ya betul! Sekarang Nusa dan Nisa bisa bermain ke lapangan. Dadah Nusa dan Nisa!”**

---

**“Sekarang ikut aku yuk ke lapangan, ternyata kita bertemu Nindy, ayo siapa yang mau jadi Nindy?”**

**\*Pilih 1 anak sebagai Nindy\***

**Nusa: Nindy, aku pengen deh jalan kaki gapake sandal, biar lebih seru, menurut kamu gimana?**

Nindy: (.....)

**\*Bila anak menjawab jangan, tanya alasannya kenapa. Bila belum tahu, jelaskan\***

**\*Bila anak menjawab setuju, maka narator harus menjelaskan bahwa itu tidak boleh atau kurang tepat beserta alasannya\***

---

Nah sekarang Tia Tio, Nusa Nisa, dan Nindi sudah sampai di lapangan. Mereka memutuskan untuk main petak umpet, Nusa mendapat giliran jaga. Namun, Nusa masih terasa lapar dan akhirnya Nusa memutuskan untuk jajan.

**Nusa: teman teman ayo kita jajan disana! (Menunjuk salah satu gerobak pedagang)**

**Tia: ih Nusa...tapi liat deh disana kotor dan banyak lalatnya**

**Nusa: emang gak boleh ya? Menurut kamu gimana Nindy?**

Nindy: (...ga boleh..)

**MC menanyakan alasan ke Nindy, alasannya karena tidak bersih dan bisa bikin kamu sakit**

---

**Sekarang kita lihat Nindy yuk, dia lagi ngapain ya?**

**\*Nindy sedang gigit kuku\***

**“Waduh Nindy kok kamu gigit kuku”**

Nindy: Abisnya enak

**“Temen-temen boleh ga sih kita gigit kuku panjang yang item-item gitu?”**

Audience : (...Gak Boleh...)

**\*Jelaskan mengapa tidak boleh dan seharusnya potong kuku serta cuci tangan hingga bersih\***

**“Siapa yang mau contohin ulang gimana caranya cuci tangan?”**

**\*Puji anak tersebut dan tutup sesi drama\***



## REFERENSI:

1. <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/6942/intervensi/495177/gerakan-cuci-tangan-pakai-sabun-ctps>
2. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Panduan\\_CTP\\_S2020\\_1636.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Panduan_CTP_S2020_1636.pdf)
3. <https://ditpsd.kemdikbud.go.id/artikel/detail/tata-cara-menyikat-gigi-dengan-benar-2>
4. Kusumawardani, Endah. Buruknya Kesehatan Gigi dan Mulut. Yogyakarta: Penerbit Siklus. 2011
5. News Room, Fact Sheets: Soil-transmitted helminth infections. World Health Organization [Internet]. Diunduh dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/soil-transmitted-helminth-infections> pada tanggal 14 Januari 2024
6. Parasites-Soil-transmitted helminths. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). [Internet]. Diunduh dari: <https://www.cdc.gov/parasites/sth/index.html> pada tanggal 14 Januari 2024
7. de Lima Corvino DF, Horrall S. Ascariasis. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing [Internet]. Diunduh dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430796/> pada tanggal 14 Januari 2024
8. Salahuddin M, Anjum F, Cherian SV. Pulmonary Eosinophilia. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing [Internet]. Diunduh dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470600/#:~:text=Simple%20pulmonary%20eosinophilia%2C%20also%20termed,described%20with%20Ascariasis%20and%20Strongyloidiasis> pada tanggal 14 Januari 2024
9. Staf Pengajar Departemen Parasitologi, FKUI Jakarta. Buku Ajar Parasitologi Kedokteran. Sutanto I, Ismid IS, Sjarifuddin PK, Sungkar S, ed. Jakarta: Balai Penerbit FKUI; 2011.
10. Viswanath A, Yarrarapu SNS, Williams M. Trichuris Trichiura. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing [Internet]. Diunduh dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507843/> pada tanggal 14 Januari 2024
11. Ghodeif AO, Jain H. Hookworm. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing [Internet]. Diunduh dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546648/> pada tanggal 14 Januari 2024
12. Brooker S, Bethony J, Hotez PJ. Human hookworm infection in the 21st century. Adv Parasitol. 2004;58: 197-288.
13. PERMENKES RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2017 Tentang Penanggulangan Cacingan
14. Suharmiati S, Rochmansyah R. Mengungkap kejadian infeksi kecacingan pada anak sekolah dasar (studi etnografi di Desa Taramanu Kabupaten Sumba Barat). Buletin Penelitian Sistem Kesehatan. 2018 Oct 23; 21(3): 211-7.

15. Suryantari SA. Prevalence, intensity and risk factors of soil transmitted helminths infections among elementary school students in Ngis village, Karangasem district, Bali. Indonesian J Trop Infect Dis. 2019 Oct 9; 7(6): 137-43.