

**KEBERSIHAN DIRI DAN LINGKUNGAN DALAM UPAYA  
PENCEGAHAN PENYAKIT DAN MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR  
ANAK KELAS ENAM SD INPRES TAUDALE KABUPATEN KUPANG**

<sup>1</sup>Erny Erawati Pua Upa dan <sup>2</sup>Mustakim Sahdan

<sup>1-2</sup>Dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, FKM Undana

Email Penulis : [ernyerawati0203@gmail.com](mailto:ernyerawati0203@gmail.com)

**ABSTRAK**

**K**esehatan dan kenyamanan dalam belajar merupakan faktor yang dapat meningkatkan prestasi belajar. Jaminan kesehatan peserta didik adalah kebersihan diri yang meliputi : kebersihan kulit, gigi dan mulut, rambut, mata, hidung, telinga, kaki dan kuku, genitalia, serta kebersihan dan kerapian pakaiannya (Perry at all, 2005). Sedangkan kebersihan lingkungan sekolah meliputi lokasi sekolah, konstruksi bangunan sekolah, ruang bangunan, kualitas udara ruang dan kebisingan, pencahayaan, ventilasi, fasilitas sanitasi sekolah, halaman, dan bebas jentik (MenKes no 1429, 2006). Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memampukan siswa dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka tentang kebersihan diri dan kebersihan lingkungan sekolah dan memampukan mereka dalam melakukan kebersihan diri dan kebersihan lingkungan sekolah. Pelaksanaan pengabdian ini menggunakan metode “Pendidikan dan Pelatihan kepada Masyarakat”, dimana para peserta didik (siswa/siswi) akan diberikan pengajaran dan praktek dengan tujuan agar mereka mampu melakukan kebersihan diri dan kebersihan lingkungan sekolah. Metode ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dengan kombinasi “Simulasi”. Selanjutnya akan dilakukan evaluasi pre dan post test untuk mengukur perubahan sikap siswa tentang materi penyuluhan. Adapun sampel dalam kegiatan ini adalah siswa kelas 6 SD Inpres Taudale Kabupaten Kupang. Kegiatan penyuluhan ini menemukan hasil bahwa rerata nilai pre test adalah 75 % dan rerata nilai post tes adalah 95 % tentang pemahaman siswa terhadap kebersihan diri dan lingkungan. Nilai ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 6 SD Inpres Taudale telah memahami tentang kebersihan diri dan lingkungan. Hal ini karena adanya aktivitas LSM bidang kesehatan yang pernah memberikan penyuluhan di sekolah tersebut. Memang diakui oleh siswa bahwa mereka pernah diberikan penyuluhan tentang kebersihan diri dan lingkungan, tapi sudah lama sehingga ada sebagian siswa yang sudah lupa tentang materi tersebut. Ada juga siswa yang walaupun sudah diberi materi tentang kebersihan diri dan lingkungan, tetap tidak mampu menjawab pada aktivitas post test. Hal ini bisa jadi karena daya serap atau pemahaman anak tersebut rendah. Tapi dibandingkan dengan siswa yang paham, sangat banyak yang paham dengan materi yang diberikan.

**Kata Kunci** : *Kebersihan diri, lingkungan, pencegahan penyakit, prestasi belajar.*

**CLEANLINESS AND THE ENVIRONMENT  
IN EFFORTS DISEASE PREVENTION AND IMPROVING LEARNING  
ACHIEVEMENT OF CHILDREN IN INPRESS TAUDALE BASIC SCHOOL  
KUPANG DISTRICT**

**<sup>1</sup>Erny Erawati Pua Upa dan <sup>2</sup>Mustakim Sahdan**

<sup>1-2,3</sup>Lecturer in Public Health Studies Program

Public Health Faculty, Nusa Cendana University

Email Author: [ernyerawati0203@gmail.com](mailto:ernyerawati0203@gmail.com)

**ABSTRACT**

**P**ersonal hygiene and school environment is one of the factors in disease prevention efforts. By increasing health and comfort in learning will increase learning achievement. According to Asni (2020), student learning achievement can be seen from three indicators, namely from the cognitive, affective, and psychomotor aspects. From the cognitive aspect, what students pay attention to is their knowledge, understanding, application, and analysis. Affective aspects include the attitudes shown by students during the learning period. Meanwhile, the psychomotor aspect is able to coordinate the movements of the eyes, hands, feet, and other body parts, as well as utter, make mimics, and other physical movements. Personal hygiene includes: cleanliness of skin, teeth and mouth, hair, eyes, nose, ears, feet and nails, genitalia, and cleanliness and tidiness of clothes (Perry at all, 2005). Meanwhile, the cleanliness of the school environment includes school location, school building construction, building space, room air quality and noise, lighting, ventilation, school sanitation facilities, yards, and larva-free (MenKes no 1429, 2006). This service activity is carried out with the aim of enabling students to increase their knowledge and understanding of personal hygiene and cleanliness of the school environment and to enable them to carry out personal hygiene and cleanliness of the school environment. The implementation of this service uses the "Education and Training to the Community" method, where students (students) will be given teaching and practice with the aim that they are able to carry out personal hygiene and cleanliness of the school environment. This method is carried out in the form of extension with a combination of "simulation". Furthermore, pre and post test evaluations will be carried out to measure changes in student attitudes about extension material. The number of samples was 10 grade 6 students of SD Inpres Taudale, Kupang Regency. This extension activity found that the pre-test average score was 75%. This value shows that 10 grade students of SD Inpres Taudale, most of whom already understand personal hygiene and the environment. This is due to the activity of a health NGO that has provided counseling at the school. After giving the material and simulation, it was continued with post test activities. The average post-test score was 95%. This shows that there is an increase in the knowledge of Taudale Elementary School students about personal hygiene and environmental cleanliness. It was admitted by the students that they had been given counseling on personal and environmental hygiene, but it had been a long time so that there were some students who had forgotten about the material. There are also students who even though they have been given material about personal and environmental hygiene, are still unable to answer the post test activity. This could be because the child's absorption or understanding is low. But compared to students who understand, there are very many who understand the material given.

**Keywords:** *personal hygiene, environment, disease prevention, learning achievement.*

## PENDAHULUAN

Kebersihan adalah keadaan bebas dari kotoran termasuk debu, sampah dan bau. Kebersihan menyangkut banyak aspek, diantaranya adalah kebersihan diri dan kebersihan lingkungan. Kebersihan diri disebut juga personal hygiene merupakan perawatan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Kebersihan diri meliputi : kebersihan kulit, gigi dan mulut, rambut, mata, hidung, telinga, kaki dan kuku, genitalia, serta kebersihan dan kerapian pakaiannya (Perry at all, 2005). Sedangkan kebersihan lingkungan sekolah meliputi lokasi sekolah, konstruksi bangunan sekolah, ruang bangunan, kualitas udara ruang dan kebisingan, pencahayaan, ventilasi, fasilitas sanitasi sekolah, halaman, dan bebas jentik (MenKes no 1429, 2006).

Kebersihan lingkungan sekolah merupakan upaya memelihara lingkungan sekolah dari segala yang kotor dalam rangka mewujudkan dan melestarikan kehidupan yang sehat dan nyaman. Pembinaan lingkungan sekolah yang sehat merupakan salah satu unsur penting dalam membina ketahanan sekolah yang harus dilakukan karena dapat meningkatkan kesehatan siswa, guru, dan pegawai serta peningkatan daya serap siswa dalam proses belajar mengajar (Depkes RI, 2006).

Kebersihan diri pada siswa dan lingkungan sekolah merupakan aktivitas yang sangat penting karena akan meningkatkan kesehatan dan kenyamanan dalam mengikuti aktivitas belajar mengajar di sekolah. Dengan meningkatnya kesehatan dan kenyamanan dalam belajar akan meningkatkan prestasi belajar. Menurut Harismi (2020), prestasi belajar siswa dapat dilihat dari tiga indikator, yakni dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Dari aspek kognitif, hal yang diperhatikan dari siswa adalah pengetahuan, pemahaman, penerapan, maupun analisisnya. Contoh : dapat menjelaskan dan mendefinisikan secara lisan materi yang disampaikan kepadanya. Aspek afektif mencakup sikap yang ditunjukkan oleh siswa selama masa pembelajaran. Contoh : menunjukkan sikap menerima materi yang disampaikan dan dapat merespon dengan baik. Sedangkan aspek psikomotor mampu mengoordinasikan gerak mata, tangan, kaki, dan anggota tubuh lainnya, serta mengucapkan, membuat mimik, dan gerakan jasmani lainnya (Asni,2000). Kegiatan pengabdian ini secara umum bertujuan untuk memampukan siswa dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka tentang kebersihan diri dan kebersihan lingkungan sekolah dan memampukan mereka dalam melakukan kebersihan diri dan kebersihan lingkungan sekolah.

## **METODE KEGIATAN PENGABDIAN**

Pelaksanaan pengabdian ini menggunakan metode “Pendidikan dan Pelatihan kepada Masyarakat”. Dimana, para kader akan diberikan pengajaran dan praktek dengan tujuan agar memampukan siswa dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka tentang kebersihan diri dan kebersihan lingkungan sekolah dan memampukan mereka dalam melakukan kebersihan diri dan kebersihan lingkungan sekolah. Metode ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dengan kombinasi “Simulasi”. Selanjutnya, akan dilakukan evaluasi pre dan post test untuk mengukur perubahan sikap para kader tentang materi penyuluhan. Adapun sampel dalam kegiatan ini adalah siswa kelas 6 SD Inpres Taudale Kabupaten Kupang pada Maret 2020.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Mengingat pentingnya kebersihan diri dan kebersihan lingkungan sekolah maka metode kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian ini adalah pemaparan materi tentang kebersihan diri dan lingkungan sekolah serta simulasi cara merawat diri khususnya kebersihan gigi dan mulut. Sebelum kegiatan pemaparan materi dilakukan pre tes tentang kebersihan diri dan kebersihan lingkungan sekolah. Dan setelah pemaparan materi dilakukan post test. Soal untuk pre test dan pos test sama. Hal ini untuk menilai sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan.

### **1. Pre dan Post Test tentang Pengetahuan Siswa mengenai Kebersihan Diri dan Lingkungan Sekolah**

Kegiatan pemaparan materi diawali dengan kegiatan pre test untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa tentang kebersihan diri dan kebersihan lingkungan sekolah. Rata – rata nilai pre test adalah 75 %. Nilai ini menunjukkan bahwa siswa kelas 6 SD Inpres Taudale yang berjumlah 10 orang, sebagian besar telah memahami tentang kebersihan diri dan lingkungan. Hal ini karena adanya aktivitas LSM bidang kesehatan yang pernah memberikan penyuluhan di sekolah tersebut. Setelah memberikan materi dan simulasi dilanjutkan dengan kegiatan post test. Rata – rata nilai post tes adalah 95 % . Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dari siswa SD Taudale tentang kebersihan diri dan kebersihan lingkungan. Memang diakui oleh siswa bahwa mereka pernah diberikan penyuluhan tentang kebersihan diri dan lingkungan, tapi sudah lama sehingga ada sebagian siswa yang sudah lupa tentang materi tersebut. Ada juga siswa yang walaupun sudah diberi materi tentang kebersihan diri dan lingkungan, tetap tidak

mampu menjawab pada aktivitas post test. Hal ini bisa jadi karena daya serap atau pemahaman anak tersebut rendah. Tapi dibandingkan dengan siswa yang paham, sangat banyak yang paham dengan materi yang diberikan.

Kegiatan pengabdian diakhiri dengan pemberian sikat gigi dan odol untuk setiap siswa termasuk juga untuk guru pendamping. Diharapkan dengan pemberian sikat gigi dan odol dapat menimbulkan keinginan dari para siswa untuk melakukan sikat gigi minimal 2 kali sehari di rumah masing – masing. Dan pemberian sikat gigi dan odol kepada guru pendamping agar dapat memonitor aktivitas menyikat gigi dari para siswa kelas 6 SD Taudale.

## **2. Pendalaman Materi tentang Kebersihan Diri dan Lingkungan**

Kebersihan diri atau personal hygiene adalah : tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan diri seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikisnya. Seseorang dikatakan memiliki personal hygiene baik, apabila orang tersebut dapat menjaga kebersihan tubuhnya yang meliputi kebersihan kulit, gigi dan mulut, rambut, mata, hidung, telinga, kaki dan kuku, genitalia, serta kebersihan dan kerapihan pakaiannya. Secara umum ada 2 dampak yang timbul karena kurangnya memperhatikan kebersihan diri, yakni : dampak fisik dan dampak psikososial. Dampak fisik meliputi: gangguan integritas kulit, gangguan membran mukosa mulut, infeksi pada mata dan telinga, dan gangguan pada kuku. Sedangkan dampak psikososialnya : gangguan kebutuhan rasa nyaman, gangguan kebutuhan mencintai dan dicintai, gangguan akan kebutuhan harga diri, gangguan aktualisasi diri dan gangguan interaksi sosial (Perry at all, 2005).

Kebersihan kulit dapat dilakukan dengan mandi setiap hari. Sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 2 x sehari dan selalu menggunakan sabun. Disamping itu perlu secara teratur mengganti pakaian minimal sehari sekali. Bila dalam beraktivitas banyak mengeluarkan keringat perlu lebih sering mengganti pakaian. Sedangkan untuk kebersihan gigi dan mulut dianjurkan untuk menyikat gigi secara benar dan teratur minimal 2 kali sehari atau setiap selesai makan dan sebelum tidur dengan menggunakan sikat gigi sendiri. Dianjurkan juga untuk memeriksa kesehatan gigi dan mulut setiap 6 bulan ke dokter gigi atau puskesmas.

Kebersihan rambut dapat dilakukan dengan keramas. Keramas minimal dilakukan dua kali dalam seminggu. Keramas harus lebih sering dilakukan jika seseorang melakukan aktivitas yang mengeluarkan banyak keringat, seperti selesai berolahraga dan bekerja. Keramas dengan menggunakan sampo atau bahan pembersih rambut lainnya,

dapat menjaga kebersihan rambut dan kulit kepala. Sampo tidak hanya berfungsi membersihkan rambut tetapi juga untuk memberikan beberapa vitamin bagi rambut sehingga rambut subur dan berkilau. Untuk kebersihan mata dilakukan dengan cara mengusap kotoran pada mata dari sudut bagian dalam ke sudut mata bagian luar menggunakan kain yang lembut dan bersih. Disamping itu selalu melindungi mata dari kemasukan debu dan kotoran. Secara normal kebersihan mata oleh air mata, kelopak mata dan bulu mata yang mencegah masuknya partikel asing ke dalam mata. Agar kesehatan mata tetap terjaga dianjurkan untuk makan sayur dan buah, tidak terlalu sering menatap layar HP atau computer.

Kebersihan hidung dapat dilakukan dengan mengeluarkan sekresi hidung menggunakan kapas, sapu tangan atau tisu yang bersih secara lembut. Disamping kebersihan hidung, yang tidak kalah penting adalah menjaga kebersihan telinga, karena apabila telinga terdapat serumen atau kotoran yang menumpuk dan tidak dibersihkan, maka akan mengganggu fungsi pendengaran. Dalam menjaga kebersihan telinga dapat dilakukan secara rutin 1 – 2 x dalam seminggu. Pada saat membersihkan harus dilakukan dengan hati – hati dan menggunakan alat yang bersih dan aman, jangan menggunakan benda tajam seperti peniti. Sedangkan, untuk menjaga kebersihan dan kesehatan pada kaki dapat dilakukan dengan menggunakan alas kaki yang lembut, aman, dan nyaman. Jenis alas kaki yang dipakai dapat mempengaruhi masalah kaki dan kuku. Selain itu yang menjadi keharusan untuk menjaga kebersihan kaki adalah dengan mencuci kaki. Mencuci kaki dapat dilakukan Setelah beraktivitas atau saat kaki terlihat kotor dan sebelum pergi tidur. Menjaga kebersihan kuku merupakan salah satu aspek penting dalam mempertahankan perawatan diri karena berbagai kuman dapat masuk ke dalam tubuh melalui kuku. Dengan demikian kuku seharusnya terlihat sehat dan bersih. Memotong kuku dapat dilakukan sekurang-kurangnya 1x dalam seminggu atau saat terlihat panjang. Dalam memotong kuku dianjurkan untuk menggunakan pemotong kuku.

Disamping itu kebersihan diri, yang tidak kalah penting adalah kebersihan lingkungan sekolah. Sekolah sebagai tempat berlangsungnya proses belajar mengajar harus menjadi “health promoting school” artinya sekolah yang dapat meningkatkan derajat kesehatan warga sekolahnya. Anak sekolah dapat menjadi kader kesehatan (agent of changes) bagi teman sebaya, keluarga dan masyarakat. Menurut WHO untuk belajar dengan efektif, anak – anak memerlukan kesehatan yang baik. Salah satu faktor yang mendukung kesehatan anak sekolah adalah sekolah sehat. Defenisi sekolah sehat adalah sekolah yang

bersih, hijau, indah dan rindang, peserta didiknya sehat dan bugar serta senantiasa berperilaku hidup bersih dan sehat.

Lingkungan sekolah meliputi lingkungan fisik, lingkungan sosial dan lingkungan akademis. Lingkungan fisik meliputi sarana dan prasarana belajar, sumber – sumber belajar dan media belajar. Lingkungan sosial menyangkut hubungan siswa dengan teman – temannya, guru – gurunya dan staf sekolah yang lain. Lingkungan akademis yaitu suasana sekolah, pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dan kegiatan ekstra kurikuler.

Kebersihan lingkungan sekolah merupakan upaya memelihara lingkungan dari segala yang kotor agar dapat mewujudkan dan melestarikan kehidupan yang sehat dan nyaman. Sedangkan lingkungan sehat adalah jika sampah, air limbah dan tinja dibuang secara benar. Menurut Keputusan Menteri Kesehatan nomor 1429 tahun 2006 tentang pedoman penyelenggaraan kesehatan lingkungan sekolah meliputi : lokasi sekolah, konstruksi bangunan sekolah, ruang bangunan, kualitas udara ruang dan kebisingan, pencahayaan, ventilasi, fasilitas sanitasi sekolah, halaman, dan bebas jentik. Berkaitan dengan lokasi sekolah harus berada di RT/RW kabupaten/kota. Disamping itu tidak terletak di daerah rawan bencana, bukan bekas tempat pembuangan akhir (TPA) atau lokasi tempat pertambangan, bebas polusi, dan jauh dari gangguan atau jaringan listrik tegangan tinggi, radius minimal 0,5 km. Sedangkan berkaitan dengan konstruksi bangunan, atap dan talang > 10 m dan dipasang penangkal petir. Langit – langit tinggi minimal 3 m pada TK dan SD. Dinding tidak lembab, bersih, dan tidak boleh jamur. Lantai kedap air, tidak licin dan mudah dibersihkan. Jendela dapat dibuka tutup dengan arah keluar, dan memiliki pembuangan air hujan.

Untuk ruang bangunan meliputi ruang kepala sekolah, ruang kelas, ruang guru, ruang pertemuan, ruang administrasi/kantor sekolah, ruang perpustakaan/ruang baca, ruang ganti pakaian olahraga dan gudang. Letak ruang kepala sekolah mudah diakses guru/karyawan, siswa dan tamu. Ruang kelas bersih, rapih, padat 1,75 m/murid, jarak papan tulis dengan meja terdepan minimal 2,5 m dengan meja terbelakang 9 m, tersedia tempat cuci tangan setiap 2 kelas. Ruang guru bersih, rapih, memiliki warna tembok dan tersedia wastafel. Untuk ruang pertemuan, ruang administrasi, ruang perpustakaan, ruang ganti dan gudang kondisinya harus bersih, rapih dan tidak lembab.

Sekolah sampel tidak terdapat polusi (debu maupun bau), penetapan sekolah sebagai kawasan bebas rokok, dan kebisingan sekolah tidak boleh lebih dari 45 Db. Untuk pencahayaan dianjurkan agar ruang kelas, ruang guru, ruang bimbingan dan konseling, ruang UKS, ruang laboratorium, dan ruang perpustakaan memiliki intensitas



cahaya sebesar 200 – 300 LUX. Sekitar tangga, kantin, ruang ibadah dan kamar mandi/WC sebesar 100 LUX. Aturan untuk ventilasi adalah luas lubang ventilasi terhadap luas lantai sebesar 10 % bila ditempatkan untuk ruang guru, ruang bimbingan konseling, ruang UKS dan gudang. Sedangkan untuk ruang kelas, ruang laboratorium, ruang perpustakaan, kantin, dan ruang ibadah ukuran ventilasinya 20 % terhadap luas lantai. Toilet luas ventilasi sebesar 30 % terhadap luas lantai. Untuk fasilitas sanitasi meliputi air bersih, sarana pembuangan air limbah, jamban/urinoir, dan pengelolaan sampah. Sarat tentang air bersih yakni : tersedia air bersih 15 liter/orang/hari, jarak dengan sumber pencemar > 10 m, kualitasnya memenuhi syarat kesehatan (kepmenkes nomor 416 tahun 1990). Untuk sarana pembuangan air limbah yakni : sarana terbuat dari bahan kedap air dan tertutup, lokasi tidak mencemari lingkungan, tidak menjadi sarang vektor penyakit, permanen, dan lebih dari 10 m dari sarana air bersih.

Sarat kesehatan berkaitan dengan jamban/urinoir, meliputi : tertutup, bentuk leher angsa, tidak mengganggu pandangan, tidak bau, tidak menjadi sumber vektor penyakit, lantai tidak licin dan mudah dibersihkan, jarak dengan sarana air bersih lebih 10 m, setiap 40 murid ada 1 jamban, setiap 20 murid ada 1 peturasan/urinoir, air dalam bak sering diganti (minimal 1 minggu sekali). Untuk pengelolaan sampah syarat kesehatannya adalah : pemisahan jenis sampah, setiap ruangan ada tempat sampah tertutup, tidak menjadi sumber pencemar, tidak menimbulkan bau, dan setiap 3 hari sampah dibuang ke TPA (tempat pembuangan akhir).

Kepmenkes nomor 1429 tentang pedoman penyelenggaraan kesling sekolah berkaitan dengan halaman meliputi : lahan sekolah mempunyai batas yang jelas, dipasang pagar yang kuat dan aman, keadaan bersih, tidak becek, tidak menjadi sarang serangga/vektor, tersedia akses tempat parkir, ada tempat untuk upacara, tersedia lahan untuk apotik hidup, ada tanaman perindang dan tanaman hias, ada kebun, peternakan, perikanan, dan tersedia sumur resapan air hujan. Sedangkan berkaitan dengan bebas jentik meliputi : lingkungan sekolah harus bebas jentik nyamuk, dan container index di dalam lingkungan sekolah = 0.

### **3. Simulasi kebersihan diri**

Kamus Besar Bahasa Indonesia (BBI) terdapat 2 arti tentang simulasi, yakni simulasi adalah metode pelatihan yang meragakan sesuatu dalam bentuk tiruan yang mirip dengan keadaan sesungguhnya. Arti yang lain menjelaskan bahwa simulasi adalah penggambaran suatu sistem atau proses dengan peragaan berupa model statistik atau



pemeranan. Berkaitan dengan kebersihan diri, simulasi yang dilakukan adalah kebersihan gigi dan mulut. Gigi harus selalu bersih agar tetap sehat, kebiasaan menyikat gigi sehabis makan dan sebelum tidur adalah kebiasaan hidup yang sehat. Sehabis makan, tentunya selalu ada sisa makanan terselip diantara gigi. Penyebab utama kerusakan gigi adalah sisa makanan yang pada umumnya terdiri dari hidrat arang. Hidrat arang ini berubah menjadi asam oleh bakteri-bakteri yang ada dalam mulut. Zat asam ini dapat merusak lapisan email, sehingga gigi menjadi rusak dan akhirnya menjadi sakit.



Kesehatan gigi dan mulut dapat dijaga dengan jalan menyikat gigi dengan rutin saja tidak cukup. Cara menyikat gigi juga harus benar, karena jika tidak, gigi dan gusi dapat mengalami masalah. Dalam simulasi ini setiap siswa kelas 6 SD Inpres Taudale diberi 1 sikat gigi dan 1 tube odol gigi. Selanjutnya dilakukan simulasi menyikat gigi yang benar. Langkah – langkah yang perlu diperhatikan dalam menyikat gigi yang benar meliputi : 1) Perhatikan posisi sikat gigi. Genggam sikat gigi, lalu letakkan bulu sikat gigi pada permukaan gigi dekat tepi gusi dengan posisi sikat agak miring membentuk sudut 45o. Jadi, Anda tidak menempelkan keseluruhan permukaan bulu sikat di gigi. 2) Mulailah menyikat gigi. Mulailah menyikat gigi dari sisi depan gigi di salah satu sisi mulut. Sikatlah gigi Anda dengan gerakan melingkar berlawanan jarum jam selama 20 detik untuk setiap bagian. Gerakan melingkar ini berfungsi agar bulu sikat dapat membersihkan plak yang terselip di celah gigi dan gusi. Setelah sisi depan dibersihkan, sikatlah gigi bagian belakang, sisi atas dan bawah, dengan gerakan maju mundur secara perlahan. Pastikan semua permukaan gigi sudah disikat, sehingga plak atau sisa makanan yang menempel di gigi bisa hilang. Bagian gigi yang kerap dilupakan untuk disikat adalah sisi dalam gigi seri, baik atas maupun bawah. Untuk menyikat bagian gigi ini, Anda harus memegang sikat gigi secara vertikal. Gunakan ujung kepala sikat gigi untuk menyikat dengan gerakan ke atas dan bawah.

Langkah selanjutnya yaitu: 3) Bersihkan bagian lidah. Setelah semua bagian gigi disikat, bersihkan permukaan lidah dengan pembersih lidah (tongue scraper) atau bagian belakang sikat gigi yang dilengkapi pembersih lidah. Cara menggunakan alat ini sangat mudah. Letakkan alat



tersebut pada bagian belakang lidah, lalu tarik hingga bagian ujung depan lidah. Ulang beberapa kali hingga lidah tampak bersih. 4) Menggunakan benang gigi dan akhiri dengan berkumur. Setelah selesai menyikat gigi, bersihkan sela-sela gigi menggunakan benang gigi, lalu bilas sisa kotoran yang terdapat di gigi dan mulut dengan air bersih. 5) Hindari menyikat gigi terlalu keras dan terburu-buru. Menyikat gigi terlalu keras dapat membuat gusi berdarah dan meradang. Gesekan yang terlalu kencang juga dapat mengikis lapisan pelindung atau enamel gigi. Hal inilah yang menjadi penyebab gigi sensitif. Selain memperhatikan langkah –langkah diatas, perlu juga diperhatikan waktu ideal yang diperlukan untuk menyikat gigi adalah 2 menit. Jika menyikat gigi dilakukan terlalu sebentar atau terburu-buru, sisa makanan mungkin masih melekat di sela gigi dan gusi. Dengan demikian, hasilnya juga jadi tidak maksimal. Untuk mengetahui apakah gigi Anda sudah bersih atau belum, Anda bisa merabanya dengan lidah. Jika saat diraba lidah permukaan gigi terasa halus, artinya gigi Anda sudah bersih. Namun, bila permukaannya masih terasa kasar, itu berarti masih ada sisa plak yang menempel pada gigi Anda.

## **PENUTUP**

Kebersihan adalah keadaan bebas dari kotoran, termasuk diantaranya debu, sampah dan bau. Dalam lingkungan sekolah kebersihan diri anak sekolah dan kebersihan lingkungan sekolah perlu menjadi fokus perhatian pihak manajemen sekolah. Hal ini karena adanya kebersihan diri anak sekolah dapat mencegah penyakit seperti panu, kudis, gigi sakit dan juga adanya kutu di rambut kepala. Dengan demikian akan meningkatkan prestasi belajar. Begitu juga dengan kebersihan lingkungan sekolah. Bila lingkungan sekolah bersih akan membuat anak sekolah belajar dengan nyaman sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar anak sekolah khususnya SD Inpres Tuadale Kabupaten Kupang. Begitu juga para guru dan pegawai menjadi nyaman dan semangat dalam bekerja.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Asni Harismi. 2020. “Indikator Prestasi Belajar Anak dan Faktor yang Mempengaruhinya”. EGC. Jakarta
- Aziz Alimul Hidayat, Mustifatul Uliyah. 2004. “Kebutuhan Dasar Manusia”. EGC. Jakarta
- B. Perry, Peterson, Potter.2005. “Buku Saku Ketrampilan dan Prosedur Dasar Kesehatan”. EGC. Jakarta
- Dachroni. 2002. “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah”. PPKM Depkes Jakarta.

- \_\_\_\_\_. 2003. "Strategi Perilaku Hidup Bersih dan sehat". PPKM Depkes Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2003. "Pedoman Untuk Tenaga UKS di Tingkat Sekolah Dasar". PPKM Depkes Jakarta.
- Depdiknas. 2010. "Cara Melaksanakan UKS di Sekolah dan Madrasah". Tim Pembina UKS Pusat. Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2010. "Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah". Tim Pembina UKS Pusat. Jakarta.
- Depkes RI. 2001. "Usaha Kesehatan Sekolah di Tingkat Sekolah Dasar (Pedoman Untuk Tenaga Kesehatan)". Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2002. "Panduan Manajemen PHBS Menuju Kabupaten/Kota Sehat". Pusat Promosi Kesehatan Depkes. Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2006. "Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)". Tim Pembina UKS Pusat. Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2008. "Pedoman Pelatihan Dokter Kecil" Direktorat Bina Kesehatan Anak. Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2008. "Pedoman Pelatihan Kader Kesehatan di Sekolah". Jakarta.
- Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Nasional, Menteri Kesehatan, Menteri Agama dan Menteri Dalam Negeri, Nomor 26 Tahun 2003 tentang Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah.
- Keputusan Menteri Kesehatan nomor 1429 tahun 2006 tentang pedoman penyelenggaraan kesehatan lingkungan sekolah.
- Maulana Heri. 2009. "Promosi Kesehatan". ECG. Jakarta.
- Retnowulan. 2007. "Hubungan Sanitasi Lingkungan dan Kesehatan Perorangan dengan Kejadian Kecacangan pada Murid Kelas I dan II SD Inpres Tenau Kecamatan Alak Kota Kupang" (Skripsi).
- Tohar, Billy Anthony. "Evaluasi Program UKS". Tersedia online dalam : <http://www.scribd.com/doc/24368822/UKS-Billy>. Diakses tanggal 29 Pebruaru 2011.