

Pelatihan Program Sahabat “Saya Sehat, Jadi Anak Hebat” Pada Guru dan Orang Tua Siswa di Taman Kanak – Kanak

Alisa Novianty Pratiwi¹, Prastiwi Setianingtyas², Chrisni Oktavia Jusup³

^{1,2,3} Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Yarsi

Universitas Yarsi Jl. Letjend Suprpto No.Kav. 13,Cemp. Putih Tim., Kec. Cemp. Putih,
Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Jakarta;

Telephone: +62(21) 4206675, Fax: +62(21) 4243171

E-mail : [1alisa.novianty@yarsi.ac.id](mailto:alisa.novianty@yarsi.ac.id), [2prastiwi.setianingtyas@yarsi.ac.id](mailto:prastiwi.setianingtyas@yarsi.ac.id), [3chrsini.oktavia@yarsi.ac.id](mailto:chrsini.oktavia@yarsi.ac.id)

Abstract

Oral health is related to general health because a healthy mouth contributes towards good overall health and can reduce the risk of various diseases. Therefore, there are two things that can maintain a healthiness, especially during the Covid-19 pandemic, there are maintaining oral health by tooth brushing, and hand washing to prevent Covid-19 transmission. This activity must be implemented in society and carried out from early age. Integrated promotive and preventive activities can be implemented through a program, namely Program Sahabat, "Saya Sehat, Jadi Anak hebat." This program is carried out in the form of tooth brushing and hand washing education activities based on the guidelines from World Health Organization (WHO). The activity is carried out in two stages, there are the education and the evaluation. The targets of this program are the teachers and parents of the Sanimah Islamic Kindergarten students, Central Jakarta, Indonesia. The program was implemented and received a good response from pesertats. The result of this program showed a significant increase in teacher and parent's knowledge level ($p < 0,05$).

Keywords: *Health promotion, health education, tooth brushing, hand washing*

Abstrak

Kesehatan rongga mulut berkaitan dengan kesehatan umum, karena mulut yang sehat berkontribusi terhadap kesehatan tubuh yang baik dan dapat mengurangi risiko berbagai penyakit. Terdapat dua kegiatan yang bertujuan menjaga kesehatan khususnya pada saat pandemi Covid-19 yaitu menjaga kesehatan mulut dengan cara menggosok gigi, dan mencuci tangan untuk mencegah penularan Covid-19. Kegiatan ini harus dilaksanakan di masyarakat, dan dilakukan sejak usia dini. Kegiatan promotif dan preventif yang terintegrasi dapat dilaksanakan melalui suatu program yaitu Program Sahabat "Saya Sehat, Jadi Anak hebat". Program ini dilaksanakan dalam bentuk kegiatan edukasi sikat gigi dan cuci tangan sesuai pedoman dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Kegiatan dilaksanakan dalam dua tahap yaitu tahap edukasi dan tahap evaluasi. Sasaran program ini adalah para guru dan orang tua siswa Taman Kanak-Kanak Islam Sanimah, Jakarta Pusat, Indonesia. Program tersebut dilaksanakan, dan mendapat respon yang baik dari peserta. Hasil program menunjukkan peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan guru dan orang tua ($p < 0,05$).

Kata kunci: *Promosi kesehatan, penyuluhan kesehatan, gosok gigi, cuci tangan*

¹ Corresponding Author: Fakultas Kedokteran Gigi Universitas YARSI, Jakarta; Jl. Letjend Suprpto No.Kav. 13, RT.10/RW.5, Cemp. Putih Tim., Kec. Cemp. Putih, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta; Email: alisa.novianty@yarsi.ac.id

1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah terdeteksi di berbagai negara termasuk Indonesia sejak tahun 2020, dan kini telah menginfeksi satu juta lebih masyarakat di Indonesia (KPCPEN,2020). Penularan COVID-19 harus segera dihentikan, dengan meningkatkan kemampuan masyarakat untuk melakukan tindakan pencegahan seperti mampu mencuci tangan dengan baik.

Mencuci tangan dengan baik, adalah mencuci tangan dengan 8 langkah, setidaknya selama 40 detik, dan menggunakan sabun serta dibilas dengan air mengalir. Melalui cara ini, telah terbukti sebagai langkah yang efektif untuk membunuh kuman, bakteri, virus, karena dapat menghancurkan membran lipid Covid-19, sehingga virus tersebut menjadi tidak aktif.(Kemenkes RI,2020).

Menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh sangatlah penting, termasuk menjaga kesehatan rongga mulut. Ketika kesehatan umum terganggu, kesehatan rongga mulut juga akan terpengaruh, begitu pula sebaliknya. Keadaan rongga mulut yang sehat akan menurunkan risiko terkena penyakit lainnya seperti penyakit kardiovaskular. (PAHO,2013), dengan demikian kesehatan rongga mulut dianggap sebagai bagian integral dari kesehatan umum.

Menurut WHO(*World Health Organization*), rongga mulut yang sehat ketika rongga mulut dalam keadaan bebas dari nyeri wajah dan mulut, kanker oral dan tenggorokan, infeksi dan luka oral, penyakit periodontal, karies gigi, kehilangan gigi dan penyakit serta gangguan oral lain yang membatasi kapasitas seseorang untuk menggigit, mengunyah, tersenyum, berbicara dan kesejahteraan psikososial (WHO,2012). Pada masa pandemi ini, masyarakat harus dapat mencegah dirinya untuk tidak mengalami penyakit gigi, sehingga tidak perlu mendapat perawatan dari dokter gigi, karena melakukan perawatan gigi pada saat ini sangat berisiko tertular virus Covid-19 (Alharbi,2020).

Salah satu cara menjaga kesehatan gigi yang mudah dilakukan adalah menyikat gigi pada waktu dan cara yang baik. WHO dan Pemerintah merekomendasikan menyikat gigi dua kali sehari selama minimal dua menit dengan menggunakan pasta gigi berfluoride (Kemenkes RI, 2020). Teknik ini telah terbukti klinis dapat menghilangkan plak secara signifikan, dan penggunaan pasta gigi yang mengandung fluoride terbukti menurunkan risiko karies karena memicu remineralisasi gigi (Newby,2020). Berdasarkan uraian diatas, maka penting bagi masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuannya dalam melakukan mencuci tangan dan menyikat gigi dengan baik. Masyarakat yang mampu menjaga kesehatan dirinya dengan kegiatan tersebut, diharapkan dapat terhindar dari infeksi virus Covid-19 serta penyakit lainnya, termasuk penyakit gigi dan mulut. Pada kenyataannya, berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018,proporsi masyarakat Indonesia yang memiliki perilaku mencuci tangan dengan benar sesuai anjuran pemerintah hanya sebesar 49,8%, dan proporsi menyikat gigi dengan benar hanya sebesar 2,8% (Litbangkes RI,2018). Data

ini dapat mencerminkan bahwa program peningkatan pengetahuan dan kemampuan perilaku hidup sehat masih dibutuhkan oleh masyarakat. Berdasarkan hal tersebut, maka dibutuhkan kegiatan edukasi kesehatan terintegrasi yang disatukan dalam suatu program, yang disebut dengan Program Sahabat “Saya Sehat, Jadi Anak Hebat.” Program ini berisi penyuluhan, pelatihan cara mencuci tangan dan menyikat gigi yang baik bagi para guru dan orang tua siswa di Taman Kanak – kanak. Program yang bersifat promotif dan preventif berlandaskan memberdayakan masyarakat untuk meningkatkan taraf kesehatan diri, keluarga, dan lingkungannya. Program ini diberikan kepada guru, dan orang tua selaku pembimbing dan pendamping siswa, dengan tujuan guru dapat melatih siswanya berperilaku sehat di sekolah, dan orang tua melanjutkan perilaku tersebut di rumah. Membiasakan perilaku sehat ini sebaiknya ditanamkan sejak usia dini, oleh karena itu dipilih lingkungan taman kanak – kanak dalam penerapannya.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan diawali dengan penawaran kerjasama dengan mitra terpilih, yaitu Taman Kanak – Kanak Islam Sanimah, Jakarta Pusat, DKI Jakarta pada bulan Desember 2019. Pada tanggal 17 Juli 2020 dilakukan persiapan berupa pemberian perlengkapan edukasi, seperti perlengkapan menyikat gigi, perlengkapan mencuci tangan, dan video edukasi program Sahabat. Kegiatan dilanjutkan pada tanggal 18 Juli 2020 yaitu tahapan pertama dari Program Sahabat.

Pada tahapan pertama pelaksana, guru dan orang tua siswa TK Islam Sanimah berkumpul dengan media pertemuan daring (aplikasi *zoom meeting*). Guru dan orang tua siswa diberikan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan cara menyikat gigi dan mencuci tangan yang baik, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi. Pada sesi pemberian edukasi, pembicara menjelaskan materi selama 15 menit, lalu diberikan contoh menyikat gigi dan mencuci tangan melalui video edukasi. Sesi selanjutnya adalah sesi tanya jawab yang berlangsung selama 30 menit, dan dilanjutkan dengan pemberian *post-test* untuk menilai keberhasilan dari tahapan edukasi ini. Peserta yang dapat menjawab 70% dari soal dengan benar, maka akan dianggap memiliki pengetahuan yang baik.

Pada akhir sesi, pelaksana menyampaikan tugas kepada peserta untuk membuat video kegiatan mengajarkan anaknya cara mencuci tangan dan menyikat gigi dengan baik. Video tersebut dikumpulkan pada 1 minggu setelah pelaksanaan, yaitu 25 Juli 2020.

Pada tahapan kedua adalah evaluasi kemampuan guru dan orang tua dalam mengajarkan menyikat gigi dan mencuci tangan melalui video yang telah dibuat dan dikumpulkan. Pada masa pengumpulan video tersebut, guru sekolah mengizinkan pelaksana untuk masuk ke grup komunikasi (aplikasi *whast app group*) yang berisi para guru dan orang tua siswa. Hal ini memudahkan pelaksana untuk memberi pesan pengingat mengenai pengumpulan video tersebut.

Video yang telah dikumpulkan lalu dinilai oleh pelaksana, untuk mengevaluasi kemampuan mengajarkan menyikat gigi dan mencuci tangan dengan baik kepada anak mereka, dan menilai kemampuan anak dalam melakukan hal tersebut. Evaluasi dilakukan berdasarkan formulir penilaian kemampuan yang sudah dibuat oleh pelaksana. Peserta yang dapat melakukan 90% dari semua tahapan, maka dianggap memiliki kemampuan yang baik. Peserta yang masih memiliki kesalahan dalam pelaksanaan, akan diberi tanggapan dan masukan untuk peningkatan kemampuannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Sahabat dilaksanakan di TK Islam Sanimah, Jakarta Pusat, DKI Jakarta pada tanggal 18 Juli 2020 hingga 25 Juli 2020. Kegiatan ini dilakukan pada masa pandemi Covid-19, sehingga semua pelaksanaan dilakukan secara daring melalui media *zoom meeting* dan dibantu sarana berkomunikasi *whats app*. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan adalah 18 peserta yang terdiri dari 5 guru dan 13 orang tua siswa TK Islam Sanimah.

Pada tahapan pertama program ini, sebelum edukasi dilakukan *pre-test* yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan cara mencuci tangan dan menyikat gigi dengan baik. Pada hasil *pre-test*, diketahui bahwa hanya ada 7 (38,89%) peserta yang memiliki pengetahuan baik (Tabel 1). Hal ini menunjukkan bahwa program peningkatan kemampuan perilaku sehat yang sederhana seperti program Sahabat masih diperlukan masyarakat.

Tabel 1: Tingkat pengetahuan peserta sebelum edukasi program Sahabat

Pengetahuan	Baik	Tidak Baik	Total
	n (%)	n (%)	n (%)
Guru	2 (40%)	3 (60%)	5 (100%)
Orang Tua	5 (38,4%)	8 (61,53%)	13 (100%)

Kegiatan edukasi diberikan dengan pemaparan materi, pemberian contoh melalui video edukasi, dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab (Gambar 1,2,3). Beberapa peserta yang mengalami kendala signal internet yang tidak stabil, diberikan kesempatan bertanya untuk mengulang materi yang tertinggal, serta penguatan materi melalui dokumen materi dan video edukasi setelah sesi hari pertama ini selesai,



Gambar 1. Kegiatan edukasi program Sahabat metode daring



Gambar 2. Cuplikan video edukasi menyikat gigi



Gambar 3. Cuplikan video edukasi mencuci tangan

Pada akhir sesi pertama, dilakukan *post-test* yang bertujuan untuk menilai efektivitas kegiatan edukasi yang telah dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan para peserta. Hasil yang didapatkan adalah terjadi peningkatan pengetahuan karena 5 guru dan 12 orang tua siswa memiliki pengetahuan yang baik (Tabel 2). Maka berdasarkan uji statistik didapatkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pengetahuan peserta antara sebelum dan sesudah edukasi (Tabel 4).

Tabel 2: Tingkat pengetahuan peserta sesudah edukasi program Sahabat

Pengetahuan	Baik	Tidak Baik	Total
	n (%)	n (%)	n (%)
Guru	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)
Orang Tua	12 (92,3%)	1 (7,69%)	13 (100%)

Tabel 3. Distribusi pengetahuan peserta sesudah edukasi program Sahabat

	Menjawab benar	Menjawab salah
	n (%)	n (%)
Fungsi menyikat gigi	18 (100%)	0(0%)
Tahapan menyikat gigi	17 (94%)	1(6%)
Waktu menyikat gigi	17 (94%)	1(6%)
Hal yang dibutuhkan untuk menyikat gigi	17 (94%)	1(6%)
Fungsi mencuci tangan	18 (100%)	0(0%)
Tahapan mencuci tangan	18 (100%)	0(0%)
Waktu mencuci tangan	17 (94%)	1(6%)
Hal yang dibutuhkan untuk mencuci tangan	17 (94%)	1(6%)

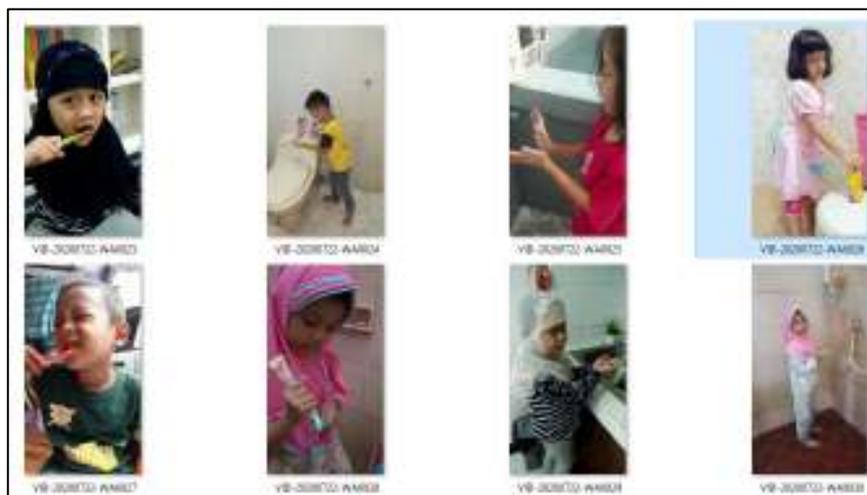
Tabel 4: Perbedaan tingkat pengetahuan peserta sesudah edukasi program Sahabat

Pengetahuan	Baik	Tidak Baik	p-value*
	n (%)	n (%)	
Sebelum	7 (38,89%)	11 (61,11%)	0.02
Sesudah	17 (94,45%)	1 (5,56%)	

*t-test independent

Memberikan edukasi melalui metode daring memiliki tantangan tersendiri, seperti kesulitan bagi peserta dan pembicara untuk mendapatkan akses internet yang stabil, suasana pembelajaran yang tidak kondusif, sehingga mengurangi kemampuan seseorang menyerap informasi yang dibutuhkan. Hal ini perlu dapat diidentifikasi jauh hari oleh pihak pelaksana, melakukan pencegahan yang diperlukan, serta menyiapkan solusi bila kendala ini ditemukan pada saat pelaksanaan.

Pada tahapan kedua adalah evaluasi melalui tugas video yang telah diberikan pada akhir sesi pertama. Pengumpulan video dilakukan melalui *whats app group*. Mulai 3 hari sebelum waktu pengumpulan video, pelaksana mengingatkan untuk tugas yang telah disampaikan, sehingga pada tanggal 25 Juli 2020, didapatkan 18 video tersebut. Video berisi para guru dan orang tua yang mengajarkan cara mencuci tangan dan menyikat gigi kepada anaknya, lalu anak mempraktikkan sesuai arahan (Gambar 4). Berdasarkan hal tersebut, pelaksana menilai tingkat kemampuan peserta dalam mengajarkan setiap langkah mencuci tangan dan menyikat gigi dengan baik. Hasil penilaian video didapatkan 17 peserta memiliki kemampuan yang baik dalam mengajarkannya, sehingga anak dapat melakukan mencuci tangan dan menyikat gigi dengan baik. Satu peserta mengajarkan dengan tidak baik karena ada beberapa langkah yang tidak diarahkan kepada anaknya (Tabel 4). Pada peserta ini, maka diberikan pesan mengenai langkah yang benar untuk mencuci tangan dan menyikat gigi dengan baik, dan pesan pengingat tujuan dan fungsi memiliki kemampuan perilaku sehat tersebut. Pelaksana berharap hal ini, dapat meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan motivasi dari peserta tersebut.



Gambar 4. Cuplikan video tahapan evaluasi dari para peserta

Tabel 4: Tingkat kemampuan peserta pada athap evaluasi program Sahabat

Kemampuan	Baik	Tidak Baik	Total
	n (%)	n (%)	n (%)
Guru	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)
Orang Tua	12 (92,3%)	1 (7,69%)	13 (100%)

Secara keseluruhan program sahabat diterima baik oleh pihak sekolah dan orang tua siswa. Guru sangat mendukung program ini, dengan memudahkan dalam perijinan, menyediakan waktu khusus untuk pelaksanaan program, dan akses berkomunikasi dengan para orang tua siswa. Dukungan pimpinan sekolah dan guru adalah faktor penting dalam keberhasilan program ini. Melalui partisipasi guru,

diharapkan program pelatihan perilaku sehat yang terintegrasi ini dapat diteruskan di masa mendatang.



Gambar 5. Guru dan Pelaksana Program Sahabat

Peran orang tua juga sangat penting, karena diharapkan siswa tidak hanya berperilaku sehat di sekolah, namun juga di lingkungan rumah. Para guru dan orang tua juga dapat menjadi *agent of change* yang berperan mengajarkan, dan membiasakan perilaku hidup sehat di lingkungannya. Melalui pengetahuan dan kemampuan tersebut, diharapkan dapat menjaga diri, dan keluarganya untuk tidak terinfeksi penyakit seperti Covid-19 dan penyakit gigi mulut lainnya.

Upaya menanamkan kesadaran berperilaku sehat sebaiknya dilaksanakan pada usia dini, karena secara psikologis anak pada usia tersebut sedang mulai membentuk sikap terhadap sesuatu, oleh karena itu penanaman berperilaku sehat hendaknya dimulai dari usia dini yaitu pada tingkat pendidikan awal. Melalui program ini diharapkan siswa yang telah mendapatkan pelatihan melalui guru dan orang tuanya, memiliki kebiasaan perilaku sehat yang dapat diterapkan hingga usia dewasa nanti.

4. KESIMPULAN

Program Sahabat adalah program integrasi antara kesehatan umum dan kesehatan gigi yang berhasil meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mencuci tangan dan menyikat gigi dengan baik. Para peserta yaitu guru dan orang tua siswa, kini dapat menjadi pengajar di lingkungannya, dengan demikian diharapkan semakin banyak masyarakat yang memiliki pengetahuan dan kemampuan tersebut. Pelaksanaan program Sahabat diyakini dapat dilakukan secara luring maupun daring. Program ini murah, mudah, namun memiliki manfaat yang penting, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan perilaku sehat. Pada masa mendatang program Sahabat dapat dikembangkan dengan menambah kegiatan lain atau materi perilaku sehat lainnya yang memberikan dampak yang besar untuk kesehatan masyarakat khususnya kelompok usia anak, sesuai program PHBS di lingkungan sekolah.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Alharbi Ali, Alharbi Saad, Alqaidi Shahad. 2020. "Guidelines for dental care provision during the COVID-19 pandemic". Saudi Dental Journal, (2020) 32, pp:181–186
- Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional. 2021. "Data sebaran Covid-19 di Indoensia". Diakses 2 Februari 2021, <https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>.
- Kemntrian Kesehatan Replubik Indonesia Direktorat Kesehatan Lingkungan.2020. "Panduan cuci tangan pakai sabun". Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemntrian Kesehatan Replubik Indonesia Direktorat Jenderal Bina Upaya Kesehatan. 2012. "Pedoman Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS)". Jakarta: Kemenkes RI.
- Newby EE, Martinez-Mier EA, Zero DT, et al. "A randomised clinical study to evaluate the effect of brushing duration on fluoride levels in dental biofilm fluid and saliva in children aged 4-5 years". Int Dent J 2013; 63 Suppl 2:pp 39-47.
- Pan Amaran Helath Organization. 2013. "Integrated oral disease prevention and management: modules for primary health care workers. Good health begins with a healthy mouth. Module I: children 0-5 years old". Washington: PAHO HQ Library.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018. Diakses 02 Februari 2021. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf
- World Health Organization. 2017. Oral Health. Diakses pada 02 Februari 2021. <https://www.afro.who.int/health-topics/oral-health>