

PELATIHAN GOSOK GIGI DAN CUCI TANGAN MELALUI METODE DEMONSTRASI PARTISIPATIF UNTUK PENERAPAN PHBS ANAK USIA DINI

^{a*}widodo pujo laksono, ^aWafa Nuraini, ^aVinanda Ariyani, ^aMoh. Wildan
Faizin, ^aDevika Elok Ginasti, ^aHera Yulia Febrianti, ^aLuthvi Tri Cahyani,
^aMareta Vonda Erina, ^aNanda Nacaska Oktihani Mohammad, ^aSeptiani
Indar Parawansa, ^aAgista Intan Rahmania, ^aWafiq Nur Laili

^aUniversitas Nusantara PGRI Kediri

Abstrak—Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan menumbuhkan kebiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak usia dini, khususnya melalui praktik mencuci tangan dan menggosok gigi. Kegiatan dilaksanakan oleh mahasiswa KKN di PAUD Darmawanita, PAUD Flamboyan, dan TK Mekarsari. Metode yang digunakan bersifat kualitatif deskriptif melalui tiga tahapan, yaitu pembauran dengan anak, sosialisasi materi kesehatan, dan praktik langsung. Pendekatan ini dilakukan agar anak merasa nyaman dan mudah memahami materi. Hasil kegiatan menunjukkan anak lebih antusias, memahami pentingnya kebersihan diri, serta mampu mempraktikkan cuci tangan dan gosok gigi dengan lebih percaya diri. Kegiatan ini juga mendapat dukungan guru sebagai upaya pembiasaan PHBS secara berkelanjutan.

Kata Kunci—PHBS; anak usia dini; kebersihan diri

Abstract—This community service activity aimed to foster Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) among early childhood students, particularly through proper handwashing and toothbrushing practices. The program was conducted by KKN students at PAUD Darmawanita, PAUD Flamboyan, and TK Mekarsari. A descriptive qualitative approach was applied through three stages: familiarization with the children, health education sessions, and guided hands-on practice. This approach helped create a comfortable learning environment and improved children's understanding. The results showed that children were more enthusiastic, understood the importance of personal hygiene, and were able to practice handwashing and toothbrushing more confidently. Teachers also showed positive support, which is expected to help sustain healthy habits at school.

Keywords—clean and healthy living behavior; early childhood; personal hygiene

This is an open access article under the CC BY-SA License.



Corresponding Author:

Sucipto,
Sistem Informasi,
Universitas Nusantara PGRI Kediri,
Email: sucipto@unpkediri.ac.id



I. PENDAHULUAN

Permasalahan kebersihan diri pada anak usia dini masih banyak ditemukan di lingkungan pendidikan anak, khususnya pada satuan PAUD dan Taman Kanak-kanak, yang ditunjukkan oleh rendahnya keterampilan anak dalam menerapkan kebiasaan gosok gigi dan cuci tangan secara benar dan teratur (Kirana, 2025). Anak-anak pada jenjang ini umumnya melakukan kegiatan kebersihan diri secara spontan tanpa memahami tahapan yang tepat, sehingga perilaku tersebut belum menjadi kebiasaan yang konsisten dalam kehidupan sehari-hari (RM Riandi et al., 2023).

Pembelajaran kesehatan yang diterapkan di sekolah pada umumnya masih berfokus pada penyampaian informasi dan belum sepenuhnya memberi ruang bagi keterlibatan aktif anak dalam kegiatan praktik. Sementara itu, anak usia dini memiliki kecenderungan belajar yang lebih efektif melalui proses meniru, mencoba secara langsung, dan mengalami sendiri aktivitas pembelajaran (Deluma & Setiawan, 2023). Dengan demikian, penerapan edukasi kesehatan menggunakan metode demonstrasi partisipatif dinilai lebih relevan untuk membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan (Sinaga, 2025).

Kondisi tersebut berdampak langsung pada kesehatan anak, terutama meningkatnya risiko gangguan kesehatan gigi dan penyakit infeksi yang berkaitan dengan kebersihan tangan (Fankari et al., 2023). Kebiasaan menggosok gigi yang tidak dilakukan dengan teknik yang benar serta mencuci tangan tanpa menggunakan sabun dan tanpa mengikuti langkah yang tepat dapat meningkatkan risiko terjadinya karies gigi, diare, dan infeksi saluran pernapasan akut pada anak usia dini (Asthiningsih & Wijayanti, 2019). Lingkungan sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat karena menjadi tempat anak berinteraksi dan belajar secara rutin (Anggraini, 2025). Namun, proses pembelajaran kesehatan di sekolah sering kali masih bersifat informatif dan belum sepenuhnya menekankan pada praktik langsung yang sesuai dengan karakteristik belajar anak usia dini. Oleh karena itu, pendekatan edukasi kesehatan yang bersifat interaktif dan aplikatif diperlukan agar anak mampu memahami sekaligus mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat secara mandiri.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya preventif yang bertujuan meningkatkan kesadaran dan kemampuan individu dalam menjaga kesehatan diri dan lingkungan sejak usia dini. Penerapan PHBS pada anak usia dini mencakup kebiasaan dasar seperti menggosok gigi secara teratur dan mencuci tangan menggunakan sabun sesuai dengan langkah yang dianjurkan, penanaman PHBS sejak usia dini dinilai penting karena kebiasaan yang terbentuk pada masa ini berpotensi menetap hingga dewasa dan memengaruhi kualitas kesehatan jangka panjang (Fadhila et al., 2025).

Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) turut berperan dalam mendukung upaya promosi kesehatan di lingkungan sekolah melalui berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan secara terencana dan berkelanjutan. Melalui keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan sosialisasi, demonstrasi, serta praktik langsung yang disesuaikan dengan usia dan kebutuhan anak, proses penyampaian informasi kesehatan dapat berlangsung dengan lebih interaktif dan mudah dipahami. Kegiatan tersebut tidak hanya membantu meningkatkan pengetahuan anak mengenai pentingnya kebiasaan hidup bersih dan sehat, tetapi juga mendorong terbentuknya keterampilan serta sikap positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pelatihan gosok gigi dan cuci tangan dipilih sebagai bentuk intervensi kesehatan yang relevan dan sesuai dengan kebutuhan anak usia dini di lingkungan sekolah (Tungka et al., 2025). Kegiatan pelatihan gosok gigi dan cuci tangan ini bertujuan untuk menumbuhkan kebiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak usia dini melalui metode demonstrasi partisipatif yang melibatkan anak secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan./

II. METODE

Kegiatan pelatihan gosok gigi dan cuci tangan ini dilaksanakan menggunakan metode demonstrasi partisipatif dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode ini menekankan pada pemberian contoh secara langsung oleh fasilitator yang diikuti dengan keterlibatan aktif anak dalam mempraktikkan kegiatan yang diajarkan (Simanjuntak et al., 2025). Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan proses pelaksanaan kegiatan, respons anak, serta dinamika interaksi yang terjadi selama kegiatan berlangsung tanpa melibatkan pengukuran kuantitatif (Adiningrat et al., 2025).

Pemilihan metode demonstrasi partisipatif didasarkan pada karakteristik belajar anak usia dini yang cenderung lebih mudah memahami materi melalui pengalaman langsung (Tabun et al., 2025). Anak-anak pada jenjang PAUD belajar secara optimal melalui proses melihat, meniru, dan mencoba sendiri, sehingga pembelajaran yang hanya bersifat verbal kurang efektif dalam membentuk kebiasaan. Melalui metode ini, anak tidak hanya menerima informasi mengenai pentingnya kebersihan diri, tetapi juga dilibatkan secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih bermakna dan mendukung pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di TK Darmawanita, PAUD Flamboyan, dan TK Mekarsari yang merupakan lokasi penempatan mahasiswa KKN. Subjek kegiatan meliputi anak usia dini yang terdaftar sebagai peserta didik di masing-masing lembaga. Sebagai tahap awal pelaksanaan kegiatan, mahasiswa KKN melakukan pembauran selama lima hari berturut-turut dengan terlibat secara langsung dalam aktivitas belajar dan bermain bersama anak-anak di kelas. Tahap pembauran ini bertujuan untuk membangun kedekatan emosional serta menciptakan rasa aman dan nyaman pada anak sebelum kegiatan sosialisasi dan praktik edukasi kesehatan dilaksanakan.

Tahap awal dimulai dengan kegiatan pembauran, di mana mahasiswa KKN yang bertugas terlibat langsung dalam aktivitas belajar dan bermain bersama anak-anak untuk membangun kedekatan emosional serta menciptakan suasana yang nyaman. Setelah tahap pembauran, kegiatan dilanjutkan dengan sosialisasi di dalam ruang kelas yang dilakukan oleh mahasiswa KKN melalui penyampaian materi secara sederhana dan komunikatif mengenai pentingnya menjaga kebersihan gigi dan tangan. Tahap selanjutnya adalah praktik langsung yang dilaksanakan di luar kelas, di mana mahasiswa KKN mendemonstrasikan langkah-langkah mencuci tangan dan menggosok gigi yang benar, kemudian anak-anak mempraktikkannya secara langsung dengan pendampingan. Rangkaian kegiatan ini dirancang agar anak memperoleh pengalaman belajar yang utuh melalui proses melihat, menirukan, dan melakukan secara mandiri sesuai dengan prinsip metode demonstrasi partisipatif

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pelatihan gosok gigi dan cuci tangan melalui metode demonstrasi partisipatif menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang melibatkan anak secara aktif memberikan dampak positif terhadap keterlibatan dan pemahaman anak usia dini. Selama proses demonstrasi yang dilakukan oleh mahasiswa KKN, anak-anak terlihat menunjukkan antusiasme yang tinggi, baik saat menyimak contoh yang diperagakan maupun ketika diminta untuk mempraktikkan secara langsung. Respons ini mengindikasikan bahwa metode demonstrasi partisipatif mampu menarik perhatian anak dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan serta tidak menimbulkan tekanan bagi anak.



Gambar 3. 1 pelatihan

Antusiasme anak tampak semakin meningkat ketika mahasiswa mendemonstrasikan langkah-langkah mencuci tangan dan menggosok gigi secara langsung. Anak-anak memperhatikan setiap tahapan dengan penuh rasa ingin tahu, kemudian secara spontan berusaha menirukan gerakan yang diperagakan. Kondisi ini menunjukkan bahwa proses belajar melalui melihat dan meniru sangat sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini. Melalui pengalaman langsung tersebut, anak tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, sehingga materi yang disampaikan menjadi lebih mudah dipahami dan diingat.



Gambar 3. 2

Hasil observasi selama kegiatan praktik menunjukkan bahwa sebagian besar anak mampu mengikuti urutan langkah mencuci tangan dan menggosok gigi dengan lebih terarah dibandingkan sebelum kegiatan dilakukan. Anak-anak juga tampak lebih percaya diri untuk mencoba melakukan praktik secara mandiri tanpa rasa ragu. Keberanian anak dalam mempraktikkan kegiatan tersebut tidak terlepas dari suasana aman dan nyaman yang telah dibangun sejak tahap pembauran, serta pendampingan yang diberikan secara intensif oleh mahasiswa KKN dan guru. Hal ini memperkuat pandangan bahwa demonstrasi partisipatif tidak hanya berfungsi sebagai metode penyampaian materi, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun rasa percaya diri dan kemandirian anak.



Gambar 3. 3

Jika ditinjau dari pendekatan kualitatif deskriptif, temuan-temuan tersebut menggambarkan bahwa metode demonstrasi partisipatif mampu memfasilitasi proses pembelajaran yang kontekstual dan bermakna. Anak-anak belajar melalui pengalaman nyata yang dekat dengan aktivitas sehari-hari, sehingga kebiasaan mencuci tangan dan menggosok gigi tidak dipahami sebagai kewajiban semata, melainkan sebagai bagian dari rutinitas yang menyenangkan. Hasil ini sejalan dengan prinsip pembelajaran anak usia dini yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif dan pengalaman langsung dalam membentuk kebiasaan positif.

Meskipun demikian, pelaksanaan kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Kegiatan pelatihan dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat sehingga belum memungkinkan untuk mengamati perubahan perilaku anak secara berkelanjutan dalam jangka panjang. Selain itu, perbedaan karakter, tingkat konsentrasi, dan kemampuan motorik halus pada setiap anak menyebabkan hasil praktik yang ditunjukkan belum sepenuhnya seragam. Keterbatasan sarana pendukung, seperti jumlah fasilitas cuci tangan dan alat gosok gigi yang terbatas, juga menjadi tantangan tersendiri dalam memastikan setiap anak memperoleh kesempatan praktik yang optimal.

Keterbatasan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan metode demonstrasi partisipatif perlu didukung oleh keberlanjutan kegiatan dan keterlibatan aktif guru dalam pembiasaan sehari-hari. Dukungan guru yang terlihat selama kegiatan berlangsung menjadi faktor penting agar kebiasaan hidup bersih dan sehat yang telah diperkenalkan dapat terus diterapkan setelah kegiatan KKN berakhir. Dengan demikian, metode demonstrasi partisipatif tidak hanya efektif sebagai intervensi jangka pendek, tetapi juga berpotensi menjadi strategi pembelajaran yang berkelanjutan apabila diintegrasikan ke dalam aktivitas rutin di lingkungan sekolah.

IV. KESIMPULAN

(Riadi et al., 2023) Kegiatan pelatihan gosok gigi dan cuci tangan sebagai upaya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak usia dini telah dilaksanakan di PAUD Darmawanita, PAUD Flamboyan, dan TK Mekarsari melalui tahapan pembauran, sosialisasi, dan praktik langsung. Kegiatan ini berhasil mencapai tujuan pelatihan, yaitu meningkatkan pemahaman dan keterampilan anak dalam menjaga kebersihan gigi dan tangan sejak usia dini. Anak-anak menunjukkan respons yang positif dan mampu mempraktikkan cuci tangan dan gosok gigi dengan lebih percaya diri setelah kegiatan berlangsung. Selain memberikan manfaat bagi anak, kegiatan ini juga berdampak pada lingkungan sekolah dengan meningkatnya kesadaran guru dalam mendukung pembiasaan PHBS. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi awal terbentuknya kebiasaan hidup bersih dan sehat yang diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah maupun di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningrat, N., Albina, M., Padila, W., & Tanjung, E. R. (2025). Penelitian Deskriptif Dalam Pendidikan. *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 2(3).
- Anggraini, H. (2025). Determinasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Sekolah Dasar. *Unisan Jurnal*, 4(4), 28–36.
- Asthiningsih, N. W. W., & Wijayanti, T. (2019). Edukasi personal hygiene pada anak usia dini dengan G3CTPS. *Jurnal Pesut: Pengabdian Untuk Kesejahteraan Umat*, 1(2), 84–92.
- Deluma, R. Y., & Setiawan, B. (2023). *Strategi pembelajaran anak usia dini*. CV. Dewa Publishing.
- Fadhila, A. L., Azlina, F. F., Yulianto, R., Dewanti, V. S., Hermawati, A. H., & Munawaroh, I. (2025). Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Anak Usia Dini Dalam Mendorong Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat: Counseling Hand Washing With Soap In Early Childhood In Encouraging Clean And Healthy Living Behavior. *Jurnal Abdimas Pamenang*, 3(2), 141–145.
- Fankari, F., Krisyudhanti, E., Varianti, R., & Purnami, S. A. (2023). Pencegahan Karies Gigi Melalui Kegiatan Menyikat Gigi Dan Cuci Tangan Pada Masa New Normal Di SD Negeri 2 Baumata Timur Kabupaten Kupang Pandemi covid-19 berdampak terhadap semua aspek kehidupan terutama kesehatan. 2(2), 60–67.
- Kirana, C. (2025). Pelatihan Gosok Gigi dan Cuci Tangan sebagai Edukasi PHBS di TK. 4(4), 1595–1600.
- Riadi, R. M., Sipahutar, A. L., Pratama, B. F., & Situmorang, D. A. (2023). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa TK Tunas Bangsa. 1(2).
- Simanjuntak, M., Simanjuntak, R., Sitohang, M. E., Saribu, R. D., Silaban, C., Sihalohe, C. S., & Panjaitan, Y. (2025). Penerapan Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Partisipasi Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran Ipa Kelas Iv Sd Negeri 124388 Pematangsiantar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(01), 824–835.
- Sinaga, S. R. (2025). Penerapan Metode Demonstrasi untuk Meningkatkan Pemahaman dan Sikap Hidup Bersih Siswa pada Materi Kebersihan dalam Pembelajaran PAI di MIS Mina. *Jurnal Pendidikan Kritis Dan Kolaboratif*, 1(1), 75–79.
- Tabun, N. L., Maarang, M., Lily, N. M., Puling, I., Bara, N. L., & Fanikimang, O. (2025). Pengenalan Konsep Perbandingan Pada Anak Usia Dini Dengan Mengintegrasikan Metode Demonstrasi Dan Permainan Tradisional Congka. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 9(2), 58–72.

Tungka, E. X., David, D., Suriyani, S., Pakpahan, A., Castellano, J. S., & Sisca, S. (2025). Penyuluhan dan Pelatihan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS): Mengajarkan Anak TK Hidup Sehat dan Bersih Sejak Dini. *Jurnal Dharma Bhakti Ekuitas*, 10(1), 24–34.