

MOUTH AND HANDS HEALTHY CULTURE FOR ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN IN MAMBEN DAYA VILLAGE, WANASABA, EAST LOMBOK

BUDAYA MULUT DAN TANGAN SEHAT PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI DESA MAMBEN DAYA KECAMATAN WANASABA KECAMATAN LOMBOK TIMUR

Fany Lusitha E. P¹, Najmi Babgi², Faturrahman^{3*}

¹ Jurusan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mataram

² Jurusan Teknik Universitas Mataram

³ Program Studi Biologi Fakultas MIPA Universitas Mataram, jl. Majapahit No 62 Mataram. Email :

*email: fatur@unram.ac.id

ABSTRAK. Kegiatan penyuluhan dan praktek budaya mulut dan tangan yang sehat telah di Desa Mamben Daya. Tujuan dari kegiatan ini adalah membiasakan anak-anak dengan budaya mulut dan tangan yang sehat sedini mungkin. Anak-anak sebelumnya tahu tentang perlunya menyikat gigi dan mencuci tangan setiap hari, tetapi mereka tidak tahu cara menyikat gigi dan mencuci tangan dengan benar. Budaya hidup sehat diajarkan sedini mungkin untuk meletakkan fondasi yang kuat bagi mereka sehingga mereka dapat terus menerapkan sepanjang hidup mereka. Sasaran kegiatan budaya mulut dan tangan yang sehat adalah anak-anak sekolah dasar. Usia sekolah adalah masa untuk meletakkan fondasi yang kokoh bagi terwujudnya manusia yang berkualitas dan kesehatan merupakan faktor penting yang menentukan kualitas sumber daya manusia. Selain itu, usia sekolah sebagai agen perubahan dengan simbolisme persatuan semua komponen keluarga, rumah dan masyarakat dalam merayakan komitmen untuk perubahan yang lebih baik dalam perilaku sehat. Kegiatan ini diadakan di kelas 6, 5, 4 dan 3 kelas SD Negeri 4 Mamben Daya. Kegiatan ini berlangsung selama 2 minggu di bulan Februari. Kegiatan ini dibagi menjadi 4 program utama yaitu sosialisasi mulut yang sehat, sosialisasi cuci tangan pakai sabun, praktik menyikat gigi yang baik dan benar serta praktik mencuci tangan yang baik dan benar.

Kata kunci : Budaya, Mulut, Tangan, Sehat, Mamben Daya

ABSTRACT. Extension activities and practice of healthy mouth and hands have been carried out in Mamben Daya Village. The purpose of this activity is to familiarize children with a healthy mouth and hand culture as early as possible. Children previously knew about the need to brush their teeth and wash their hands every day, but they did not know how to brush their teeth and wash their hands properly. The culture of healthy living is taught as early as possible to lay a strong foundation for them so that they can continue to apply throughout their lives. The target of healthy mouth and hand cultural activities is elementary school children. School age is a time to lay a solid foundation for the realization of quality human beings and health is an important factor that determines the quality of human resources. In addition, school age as an agent of change with the symbolism of the unity of all family, home and community components in celebrating a commitment to better change in healthy behavior. This activity was held in grades 6, 5, 4 and 3 in SD Negeri 4 Mamben Daya. This activity lasts for 2 weeks in February. This activity is divided into 4 main programs, namely healthy mouth socialization, socialization of hand washing with soap, proper and correct practices of brushing teeth and also hand washing practices.

Keywords : Culture, Mouth, Hand, Healthy, Mamben Daya.

PENDAHULUAN

Budaya mulut dan tangan sehat merupakan suatu gerakan yang mengajak masyarakat untuk terbiasa membudayakan hidup sehat dengan menjaga kesehatan mulut dan tangan. Dimana sasaran program program ini adalah anak-anak usia dini yaitu usia sekolah dasar. Tempat pelaksanaan program yaitu di salah satu SD yang ada di desa Mamben Daya. yaitu SDN 4 Mamben Daya. Anak-anak sekolah tersebut nantiya diharapkan dapat menjadi agen penggerak budaya mulut dan tangan kedepannya di lingkungannya. Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian dari kesehatan tubuh yang tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya, sebab kesehatan gigi dan mulut akan mempengaruhi kesehatan tubuh keseluruhan. Gigi dan mulut memiliki peran yang sangat vital dalam menunjang fungsi kehidupan kita sehari-hari. Dimana mulut dan gigi selalu bekerja untuk berbicara, makan, minum dan lain-lain. Oleh karena itu kesehatan gigi dan mulut harus di budayakan sedini mungkin.

Mengetahui status kesehatan mulut pada anak sangat penting. Ada dua status kesehatan mulut, yaitu sehat dan sakit. Diharapkan dengan nutrisi yang baik, kesehatan secara umum dapat lebih baik, sehingga proses tumbuh kembang anak tidak terganggu. Pada keadaan mulut anak yang sakit, masukan nutrisi mengalami gangguan. Demikian pula komunikasi. Akibatnya proses tumbuh kembang anak menjadi terganggu (Purwandari, 2013). Kebiasaan menggosok gigi adalah kebiasaan sehat yang perlu dilakukan anak untuk menjaga kebersihan gigi dan mulutnya. Terlebih lagi ketika usia anak semakin bertambah dan anak mulai mengkonsumsi berbagai jenis makanan, diantaranya makanan yang manis seperti jus buah, permen dan coklat. Makanan manis seperti itu dapat merusak kesehatan gigi anak dan bisa menimbulkan masalah gigi berlubang, gigi berwarna hitam keropos dan bau mulut tidak sedap. Oleh karena itu, penting sekali bagi para orang tua untuk mengajarkan cara menggosok gigi secara teratur kepada anak.

"Cuci tangan dengan sabun adalah 'vaksin' paling murah dan efektif terhadap virus penyakit, mulai dari flu musiman hingga flu biasa," ucap Sanjay Wijesekera, kepala global UNICEF untuk program air, sanitasi dan kebersihan (WASH). Cuci tangan dengan sabun adalah salah satu intervensi paling murah untuk mencegah kematian dan penyakit yang berhubungan dengan diare. Menurut perkiraan, mencuci tangan dengan sabun bisa menyelamatkan hingga 2.000 nyawa di Indonesia (UNICEF). Cuci tangan dengan air saja, ternyata tidak cukup untuk melindungi seseorang dari kuman penyakit yang menempel di tangan. Penggunaan sabun saat mencuci tangan penting karena sabun sangat membantu menghilangkan kuman yang tidak tampak, minyak, lemak dan kotoran di permukaan kulit. Sehingga dapat memperoleh kebersihan yang berpadu dengan bau wangi dan perasaan segar setelah mencuci tangan dengan sabun, ini tidak akan didapatkan jika hanya menggunakan air saja. Untuk merubah kemampuan anak mencuci tangan pakai sabun juga diperlukan perilaku contoh dari tokoh masyarakat dan petugas kesehatan (Yuhanna, Bella Vicky, 2010).

Fokus cuci tangan pakai sabun ini adalah anak sekolah sebagai agen perubahan dengan simbolisme bersatunya seluruh komponen keluarga, rumah dan masyarakat dalam merayakan komitmen untuk perubahan yang lebih baik dalam berperilaku sehat melalui cuci tangan pakai sabun. Tujuan dari pendidikan kesehatan adalah memberikan pengetahuan tentang prinsip dasar hidup sehat, menimbulkan sikap dan perilaku hidup sehat, dan membentuk kebiasaan hidup sehat. Dengan memberikan pendidikan kesehatan maka dapat meningkatkan pengetahuan anak dan dapat mempengaruhi perilaku anak mencuci tangan dengan benar (Apriany, Dyna, 2012). Usia sekolah merupakan masa untuk meletakkan landasan kokoh bagi terwujudnya manusia yang berkualitas dan kesehatan merupakan faktor penting yang menentukan kualitas sumber daya manusia. Budaya hidup sehat diajarkan sedini mungkin untuk meletakkan pondasi kuat bagi mereka agar terus mereka terapkan sepanjang hayat mereka. Sehingga bermodalkan ilmu yang

diperoleh dan peraktik yang selalu diterapkan oleh anak-anak akan menjadi budaya dan melekat dalam kehidupan sehari-hari.

Anak usia sekolah merupakan usia yang rawan terhadap berbagai penyakit, terutama yang berhubungan dengan perut, seperti diare, kecacingan, dan lain-lain. Kebiasaan anak-anak mengkonsumsi jajanan secara bebas, ditambah anak-anak tidak melakukan cuci tangan pakai sabun sebelum makan akan mengakibatkan berbagai kuman penyebab penyakit mudah masuk ke dalam tubuh, karena tangan adalah bagian tubuh kita yang paling banyak tercemar kotoran dan bibit penyakit. Jika masalah ini tidak diperhatikan, maka akan meningkatkan resiko penyakit seperti diare, kecacingan, dan sebagainya.

Tujuan kegiatan ini adalah membiasakan anak-anak menerapkan *budaya mulut dan tangan sehat* dari sedini mungkin. Anak-anak sebelumnya telah mengetahui tentang keharusan untuk menggosok gigi dan mencuci tangan setiap hari, tetapi mereka belum mengetahui tentang cara sikat gigi dan mencuci tangan yang baik dan benar. Target sasaran budaya mulut dan tangan sehat yaitu kelas 6,5,4 dan kelas 3 sebab pada siswa dengan rentan usia tersebut adalah masa anak-anak yang mengalami masalah gigi dan mulut. Kebiasaan mencuci tangan dengan sabun juga untuk menghindari penyakit yang dapat ditularkan melewati tangan. sehingga program ini dianggap perlu untuk dilaksanakan.

METODE PELAKSANAAN

Waktu dan Tempat

Kegiatan dilakukan selama 2 minggu pada awal bulan februari tahun 2019. Dimana minggu pertama kegiatan sosialisasi di kelas 6. Selanjutnya pada minggu kedua diadakan pada minggu kedua sosialisasi diadakan di kelas 5, 4 dan 3. Kegiatan budaya mulut dan tangan sehat dilaksanakan di Dusun Renga, Desa Mamben Daya, Kecamatan Wanasaba, Kabupaten Lombok Timur Nusa Tenggara Barat.

Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah poster, sikat gigi, pasta gigi, sabun cuci tangan dan handuk kecil untuk mengeringkan tangan. Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi ini disediakan langsung oleh mahasiswa KKN. Untuk sikat gigi, siswa diminta untuk membawa sikat gigi pribadi untuk memastikan bahwa para siswa tersebut memiliki sikat gigi di rumahnya. Di akhir kegiatan disiapkan pula *Door Prize* untuk siswa yang berhasil menjawab pertanyaan yang telah diberikan.

PEMBAHASAN

Budaya mulut dan tangan sehat merupakan suatu gerakan yang mengajak masyarakat untuk terbiasa membudayakan hidup sehat dengan menjaga kesehatan mulut dan tangan. Dimana sasaran program program ini adalah anak-anak usia dini, sehingga tempat pelaksanaan program tersebut kami memilih salah satu SD yang ada di desa Mamben Daya. Kami memilih SDN 4 Mamben Daya karena letaknya tidak jauh dari posko kami. Diharapkan nanti siswa-siswa yang telah mendapatkan materi dan mempraktikannya langsung akan membagikan kepada orang-orang terdekat mereka sehingga ilmu yang diajarkan akan bermafaat nantinya. Adapun kegiatan budaya mulut dan tangan sehat dilaksanakan dalam 4 kegiatan pokok antara lain:

1. Sosialisasi budaya mulut sehat

Siswa diajarkan materi tentang menjaga kesehatan mulut dan gigi. Awalnya materi mulut dan dan gigi di sampaikan terlebih dahulu. Siswa diajarkan cara merawat kesehatan mulut dengan

cara memperhatikan kesehatan gigi. Siswa diberi materi bagaimana cara merawat gigi. Salah satunya dengan cara memperhatikan cara merawat sikat gigi.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi budaya mulut sehat

Materi disampaikan terlebih dahulu agar para siswa memiliki pemahaman dasar. Materi yang disampaikan diantaranya mengenai penggunaan sikat gigi harus kepunyaan pribadi yang berarti tidak boleh dicampur dengan orang lain. Setelah itu menggunakan pasta gigi jika ingin menggosok gigi, karena sikat gigi saja tidak cukup jika ingin menggosok gigi. Setelah itu peletakkan sikat gigi tidak boleh diletakkan secara bercampur dengan sikat gigi yang lain, melainkan harus memiliki tempat masing-masing. Hal ini dilakukan agar kuman antara sikat gigi yang satu dengan yang lainnya tidak ikut berpindah. Jika materi tentang merawat sikat gigi yang baik dan benar, maka langkah selanjutnya yaitu siswa diajarkan cara menyikat gigi yang baik dan benar.

waktu terbaik untuk menyikat gigi merujuk pada (Fitriani,2011) adalah setidaknya dua kali sehari, setelah sarapan dan sebelum tidur. Namun, dapat menyikat gigi setelah menyantap makan siang atau makanan lain. Ingatlah untuk menunggu setidaknya 30 menit setelah mengonsumsi makanan dan minuman berasam, seperti buah-buahan asam, anggur atau jus buah. Jika menyikat gigi terlalu awal, sementara asam masih berpotensi menyerang email gigi, beresiko merusaknya dalam keadaan yang rentan.

Selama ini ternyata siswa hanya mengetahui cara menyikat gigi pada bagian yang terlihat saja. Saat siswa diminta untuk maju kedepan untuk mencontohi cara mereka menyikat gigi sehari-harinya. Banyak diantara mereka yang tidak mengetahui tentang teknik sikat gigi yang benar. Kesalahan yang dilakukan siswa tersebut antara lain tidak menyikat keseluruhan bagian gigi, tidak menyikat bagian dalam gigi, arah sikat gigi yang tidak benar dan tidak menyikat lidah mereka. Dengan adanya sosialisasi ini akan merubah pola pikir anak. Anak-anak tersebut menjadi tahu bagaimana cara menjaga kesehatan gigi dan mulut.

2. Sosialisasi budaya tangan sehat

Budaya tangan sehat diajarkan kepada siswa sekolah dasar agar membangun pondasi awal bahwa tangan merupakan anggota tubuh yang selalu digunakan dalam setiap aktivitas. Begitu banyaknya kegiatan anak-anak yang mengharuskan mereka menggunakan tangan mereka, maka besar potensi melalui tangan penularan penyakit terjadi. Oleh karena itu kegiatan mencuci tangan menggunakan sabun harus diterapkan sedini mungkin saat usia sekolah dasar, agar kebiasaan tersebut menjadi budaya sepanjang hayat mereka.



Gambar 2. Kegiatan sosialisasi budaya tangan sehat

Materi budaya mencuci tangan menggunakan sabun dibekali terlebih dahulu. Materi yang disampaikan antara lain beberapa alasan mengapa kita harus mencuci tangan. Alasan mengapa kita harus mencuci tangan menggunakan sabun adalah mencuci tangan dengan air saja, ternyata tidak cukup untuk melindungi seseorang dari kuman penyakit yang menempel di tangan. Penggunaan sabun saat mencuci tangan penting karena sabun sangat membantu menghilangkan kuman yang tidak tampak, minyak, lemak dan kotoran di permukaan kulit. Sehingga dapat memperoleh kebersihan yang berpadu dengan bau wangi dan perasaan segar setelah mencuci tangan dengan sabun, hal ini tidak akan didapatkan jika hanya menggunakan air saja.

Anak sekolah sebagai agen perubahan dengan simbolisme bersatunya seluruh komponen keluarga, rumah dan masyarakat dalam merayakan komitmen untuk perubahan yang lebih baik dalam berperilaku sehat melalui cuci tangan pakai sabun. Anak-anak sekolah dasar diberitahu mengapa seusia mereka mencuci tangan pakai sabun sangat penting. Hal ini disebabkan tidak lain karena usia mereka merupakan usia yang rawan terhadap berbagai penyakit, terutama yang berhubungan dengan perut, seperti diare, kecacingan, dan lain-lain.

Kebiasaan anak-anak mengkonsumsi jajanan secara bebas, ditambah anak-anak tidak melakukan cuci tangan pakai sabun sebelum makan mengakibatkan berbagai kuman penyebab penyakit mudah masuk ke dalam tubuh, karena tangan adalah bagian tubuh kita yang paling banyak tercemar kotoran dan bibit penyakit. Jika masalah ini tidak diperhatikan, maka akan meningkatkan resiko penyakit seperti diare, kecacingan, dan sebagainya.

3. Praktik Gosok Gigi Yang Baik dan Benar

Praktik menggosok gigi yang baik dan benar dilaksanakan setelah siswa mendapat materi di dalam kelas. Materi yang telah diajarkan di kelas akan lebih melekat dalam ingatan siswa jika barengi dengan praktiknya. Praktik ini dilakukan oleh seluruh siswa dan dilakukan di luar ruangan kelas. Kegiatan siswa tersebut diawasi langsung oleh para mahasiswa KKN. Dimana para mahasiswa akan mengawasi langsung anak-anak dan memperhatikan setiap tahap gerakan menggosok gigi yang baik dan benar agar benar-benar sesuai dengan teori yang telah di dapat. Adapun cara menggosok gigi yang baik dan benar yang diajarkan ke siswa antara lain: cara menyikat gigi yang baik dan benar yaitu menyikat setiap bagian gigi, mulai dari bagian gigi yang biasa dipakai untuk mengunyah, gigi yang dekat dengan pipi dan lidah. Pastikan semua permukaan gigi sudah disikat, sehingga plak atau sisa makanan yang menempel di gigi bisa hilang.



Gambar 3. Kegiatan praktik gosok gigi dengan benar

Untuk membersihkan permukaan dalam gigi depan, pegang sikat gigi dalam posisi vertikal atau gunakan ujung kepala sikat gigi, lalu sikat dengan gerakan melingkar dari tepi gusi sampai atas gigi. Lakukan gerakan ini berulang sebanyak 2-3 kali. Ubah pola menyikat gigi jika diperlukan. Kadang, menyikat gigi dengan cara yang sama membuat ada bagian gigi lain terabaikan. Jika menyikat gigi dimulai dari bagian geraham atas, maka sikatan akhir pada gigi geraham bawah.

Durasi waktu untuk menyikat gigi seluruh bagian sekitar 2-3 menit dan baru setelah itu kumur-kumur hingga gigi bersih. Jangan menyikat gigi terlalu keras atau terlalu memberi tekanan pada gigi karena ini akan menyakitkan gigi dan gusi. Terlalu keras menyikat gigi sebenarnya tidak membantu membersihkan gigi lebih baik juga. Justru, hal ini dapat menyebabkan permukaan luar gigi (enamel) terkikis dan ini adalah asal mula dari gigi sensitif. Menyikat gigi dengan gerakan lurus (bukan melingkar) bukanlah cara yang efektif dalam membersihkan gigi. Menyikat gigi dengan gerakan lurus dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan permanen pada gusi.

4. BUDAYA CUCI TANGAN PAKAI SABUN

Praktik budaya mencuci tangan menggunakan sabun dilakukan oleh seluruh siswa setelah siswa melaksanakan kegiatan praktik menggosok gigi yang baik dan benar. Peralatan mencuci tangan seperti sabun cuci tangan dan handuk kecil untuk mengeringkan tangan siswa telah disiapkan sebelumnya. Seluruh murid kelas tersebut terlihat sangat antusias dalam melakukan praktik cuci tangan. Mereka terlihat dengan seksama mendengarkan pengarahan dari para mahasiswa dan mempraktikannya dengan baik dan benar.



Gambar 4. Praktek mencuci tangan dengan sabun

Berikut adalah langkah-langkah cuci tangan pakai sabun yang baik dan benar antara lain: membasahi kedua tangan dengan air mengalir, beri sabun secukupnya, menggosokan kedua telapak tangan dan punggung tangan, menggosok sela-sela jari kedua tangan, menggosok kedua telapak dengan jari-jari rapat, jari-jari tangan dirapatkan sambil digosok ke telapak tangan, tangan kiri ke kanan, dan sebaliknya, menggosok ibu jari secara berputar dalam genggaman tangan kanan, dan sebaliknya, menggosokkan kuku jari kanan memutar ke telapak tangan kiri, dan sebaliknya, basuh dengan air, dan mengeringkan tangan. Selain langkah-langkah tersebut, hal lain yang juga kritis dalam pencegahan penyakit adalah waktu kapan seseorang harus mencuci tangan menurut departemen kesehatan. Lima waktu terpenting untuk cuci tangan pakai sabun yaitu sebelum makan, sebelum menyusui bayi atau menyuapi bayi/anak, sesudah ke WC atau buang air besar. sesudah menceboki bayi/anak, dan sebelum memasak atau menyiapkan makanan. Untuk konteks ruang lingkup anak-anak yang rentan terhadap penyakit maka perlu ditambahkan saat mencuci tangan bagi anak-anak yaitu saat sesudah bermain, setelah memegang benda-benda yang kotor maupun peralatan yang digunakan secara bersama.

Para siswa-siswi juga diajarkan untuk memperhatikan kuku mereka, karena kerap kali ditemukan kuku tangan siswa-siswi tersebut yang panjang dan kotor. Kuku yang panjang dan kotor rentan terhadap penyakit. Hal ini disebabkan karena saat kuku anak-anak panjang dan kotor maka disitulah kuman-kuman bersemayam di tangan anak-anak. Lalu ketika anak-anak tersebut makan menggunakan tangan, maka kuman tersebut dengan mudah akan masuk ke sistem pencernaan anak-anak dan menyebabkan gangguan pada sistem pencernaan seperti sakit perut, diare, muntaber dan lain-lain. Oleh karena itu, para mahasiswa akan memotong kuku anak-anak yang masih panjang dan menyarankan ke siswa-siswi tersebut agar rutin memotong kuku jika sudah mulai tumbuh panjang. Pihak sekolah diharapkan terus memberikan motivasi pada siswa untuk membiasakan diri menerapkan budaya tangan dan mulut sehat. Untuk budaya cuci tangan menggunakan sabun di lingkungan sekolah dan rumah, guna mencegah timbulnya penyakit yang disebabkan oleh kesehatan mulut yang bermasalah dan tangan yang kotor. Keberhasilan menggosok gigi setiap hari dan cuci tangan pakai sabun bukan hanya ditunjang oleh budaya mulut dan tangan sehat saja, namun juga oleh adanya sarana dan prasarana yang diperlukan dalam menjaga keberlangsungan budaya mulut dan tangan sehat yang harus diperhatikan oleh para orang tua yang ada di rumah dan di sekolah.

KESIMPULAN

Budaya mulut dan tangan sehat merupakan salah satu program KKN tematik Universitas Mataram di Desa Mamben Daya, Kecamatan Wanasaba kabupaten Lombok Timur. Budaya mulut dan tangan sehat yaitu suatu kebiasaan yang dilakukan secara sadar setiap harinya oleh diri seseorang untuk selalu menjaga kebersihan mulut dan tangannya. Target sasaran program ini adalah anak-anak usia sekolah dasar. Karena anak sekolah sebagai agen perubahan dengan simbolisme bersatunya seluruh komponen keluarga, rumah dan masyarakat dalam merayakan komitmen untuk perubahan yang lebih baik dalam berperilaku sehat. Terlihat perubahan pola pikir dan perilaku anak setelah mendapatkan materi dari sosialisasi budaya mulut dan tangan sehat dan menerapkannya langsung dalam kehidupan sehari-hari mereka. Peran orang tua di rumah dan guru di sekolah sangat dibutuhkan oleh anak-anak. Mengingat peran orang tua yaitu mengawasi, mengingatkan, menyediakan segala keperluan anak dalam menerapkan budaya mulut dan tangan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2013. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Amalia, Angela. 2015. Pencegahan Primer pada Anak yang Berisiko Karies Tinggi. *Majalah Kedokteran Gigi (Dental Journal)*: Vol.38 (3).
- Apriany, Dyna. (2012). Perbedaan Perilaku Mencuci Tangan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *The Soedirman Journal of Nursing*. Depkes RI. (2009). Profil Kesehatan Indonesia 2008. <http://www.Depkes.go.id>. Diakses pada tanggal 4 Maret 2019.
- Depkes RI. (2007). Pedoman Pelaksanaan Promosi Kesehatan Daerah. <http://www.Depkes.go.id>. Diakses pada tanggal 1 Maret 2019.
- Fitriani, S. (2011). Promosi Kesehatan. Edisi Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu. Departemen Kesehatan RI. (2009). Panduan Penyelenggaraan Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia (HCTPS). Jakarta.
- Kartika, Mia. 2016. *JKM-Ejournal*. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Sambiroto 01 Kota Semarang. Vol:4. No:5.
- Purwandari, Retno. 2013. *Jurnal Keperawatan*. Hubungan Antara Perilaku Mencuci Tangan Dengan Insiden Diare Pada Anak Usia Sekolah Di Kabupaten Jember. Vol.4 No:2.
- Setyaningsih D, 2017. Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut. Jakarta: CV. Sinar Merawat Gigi Pada Anak. *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*. Vol:2. Hal:130-135.
- Yuhanna, Bella Vicky. (2010). Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Cuci Tangan Pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri Jimbaran 01 Kecamatan Kayen Kabupaten Pati. Skripsi. Tidak diterbitkan. Universitas Muhammadiyah Semarang.