

Promosi Kesehatan 3 Kebiasaan Sehat

Sunarsih¹, Nurliyani², Cindy Ertika Sari³

^{1,2,3}Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati
[email korespondensi : sunarsih@malahayati.ac.id]

Disubmit: 30 Desember 2024

Diterima: 17 Januari 2025

Diterbitkan: 30 Mei 2025

ABSTRAK

Pendahuluan Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah fundamental dalam mencegah berbagai penyakit, terutama di kalangan anak-anak sekolah dasar (SD). Kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, menggosok gigi secara rutin, dan menjaga kebersihan lingkungan tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga membangun fondasi kebiasaan positif sejak dini. Anak-anak SD berada pada fase penting dalam pembentukan pola hidup sehat, sehingga edukasi mengenai pentingnya kebersihan menjadi sangat relevan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pentingnya penerapan perilaku mencuci tangan, menggosok gigi, dan menjaga kebersihan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari anak SD. Melalui pendekatan promotif dan preventif, diharapkan perilaku ini dapat menurunkan risiko penyakit menular dan meningkatkan kualitas hidup anak-anak. Hasil kajian menunjukkan bahwa edukasi dan pendampingan berperan signifikan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar.

Tujuan: Kegiatan promosi kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para siswa terkait 3 kebiasaan sehat : mencuci tangan, menggosok gigi dan jaga kebersihan lingkungan.

Metode: Kegiatan promosi kesehatan dilakukan dengan penyuluhan melalui tatap muka langsung. Peserta penyuluhan adalah siswa SD N 3 LANGKAPURA Bandar Lampung, dengan jumlah peserta sebanyak 48 orang. Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah edukasi dan diskusi. Tempat kegiatan penyuluhan adalah di ruang kelas II Sd N 3 langkapura . Evaluasi kegiatan dilakukan melalui tanya jawab peserta terkait materi mencuci tangan yang benar, menggosok gigi dan kebersihan lingkungan baik sebelum maupun sesudah penyuluhan

.Hasil: Peserta penyuluhan terbanyak adalah laki-laki (70%). Kelompok usia terbanyak dari peserta penyuluhan adalah anak 8 tahun (80%) dan peserta yang belum mengetahui tentang cara mencuci tangan, menggosok gigi dengan benar dan menjaga kebersihan lingkungan (83%). Mayoritas peserta penyuluhan (10%) memiliki pengetahuan sedang pada saat sebelum penyuluhan. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, didapatkan bahwa seluruh peserta (95%), memiliki tingkat pengetahuan baik tentang cara mencegah penyakit DBD. Kesimpulan: Kegiatan penyuluhan mengenai upaya pencegahan penyakit DBD kepada para siswa SMA Al Qur'an Malahayati, berjalan dengan baik. Kegiatan penyuluhan memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan tentang pencegahan penyakit DBD.

Kata Kunci: promosi kesehatan, 3 kebiasaan sehat, PHBS, mencuci tangan, menggosok gigi, jaga kebersihan lingkungan, pengetahuan

ABSTRACT

Introduction

The implementation of clean and healthy living behavior (CHLB) is a fundamental step in preventing various diseases, especially among elementary school children. Habits such as washing hands with soap, brushing teeth regularly, and maintaining environmental cleanliness not only support physical health but also build a foundation of positive behavior from an early age. Elementary school children are at a crucial stage for forming healthy lifestyle patterns, making education on the importance of cleanliness highly relevant. This study aims to illustrate the significance of practicing handwashing, brushing teeth, and maintaining environmental cleanliness in the daily lives of elementary school students. Through promotive and preventive approaches, these behaviors are expected to reduce the risk of infectious diseases and improve the quality of life of children. The study results show that education and guidance play a significant role in creating an environment that supports clean and healthy living behaviors in elementary schools.

Objective: This health promotion activity aims to increase students' knowledge and understanding of three healthy habits: handwashing, toothbrushing, and maintaining environmental cleanliness.

Methods:

Health promotion activities were conducted through face-to-face counseling. The participants were 48 students from SDN 3 Langkapura, Bandar Lampung. The activities were carried out using educational lectures and discussions. The counseling took place in the second-grade classroom at SDN 3 Langkapura. Activity evaluation was conducted through a Q&A session with participants regarding the correct way to wash hands, brush teeth, and maintain environmental cleanliness before and after the counseling session.

Results:

The majority of participants in the counseling session were men (70%). The most represented age group among participants was 8 years old (80%), with 83% of participants initially unaware of the proper ways to wash hands, brush teeth, and maintain environmental cleanliness. Before the counseling, the majority of participants (10%) had a moderate level of knowledge. After the counseling session, it was found that all participants (95%) had a good level of knowledge about preventing diseases such as dengue fever.

Conclusion:

The counseling activity on disease prevention efforts, specifically dengue fever, for students at SMA Al Qur'an Malahayati was successfully implemented. The counseling had a positive impact on improving participants' knowledge about disease prevention.

Keywords:

health promotion, 3 healthy habits, CHLB, handwashing, toothbrushing, maintaining environmental cleanliness, knowledge

PENDAHULUAN

3 kebiasaan sehat mencakup kebiasaan sehari-hari yang sederhana namun memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan individu dan masyarakat, terutama di kalangan anak-anak sekolah dasar (SD). Anak-anak SD berada dalam tahap perkembangan penting, di mana kebiasaan hidup yang dibentuk pada usia ini cenderung bertahan hingga dewasa. Oleh karena itu, menanamkan kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, menggosok gigi secara rutin, dan menjaga kebersihan lingkungan sejak dini sangatlah penting.

Mencuci tangan dengan sabun sebelum makan, setelah menggunakan toilet, atau setelah bermain dapat mengurangi risiko penularan berbagai penyakit, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA). Menggosok gigi secara rutin, terutama pada pagi hari dan sebelum tidur, membantu mencegah kerusakan gigi dan penyakit periodontal yang sering kali tidak disadari. Sementara itu, menjaga kebersihan lingkungan, seperti membuang sampah pada tempatnya dan memastikan ruang bermain bersih, berkontribusi pada terciptanya lingkungan yang sehat dan nyaman bagi anak-anak.

Edukasi dan pendampingan kepada siswa SD menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka tentang pentingnya 3 kebiasaan sehat. Selain itu, melibatkan guru dan orang tua dalam mendukung pembentukan kebiasaan ini dapat memberikan hasil yang lebih optimal. Melalui kegiatan promosi kesehatan, anak-anak dapat diajarkan bagaimana menerapkan 3 kebiasaan sehat dengan cara yang menyenangkan, sehingga kebiasaan tersebut tertanam secara alami dalam keseharian mereka.

Promosi kesehatan ini bertujuan untuk menggambarkan pentingnya penerapan perilaku mencuci tangan, menggosok gigi, dan menjaga kebersihan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari anak-anak SD. Dengan pendekatan promotif dan preventif, diharapkan perilaku ini dapat mengurangi risiko penyakit menular, meningkatkan kualitas hidup, dan mendukung proses belajar mereka di sekolah. Selain itu, penelitian ini juga berupaya menilai efektivitas kegiatan promosi kesehatan dalam membentuk pemahaman anak-anak tentang 3 kebiasaan sehat, khususnya dalam aspek kebiasaan mencuci tangan, menggosok gigi, dan menjaga kebersihan lingkungan.

MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

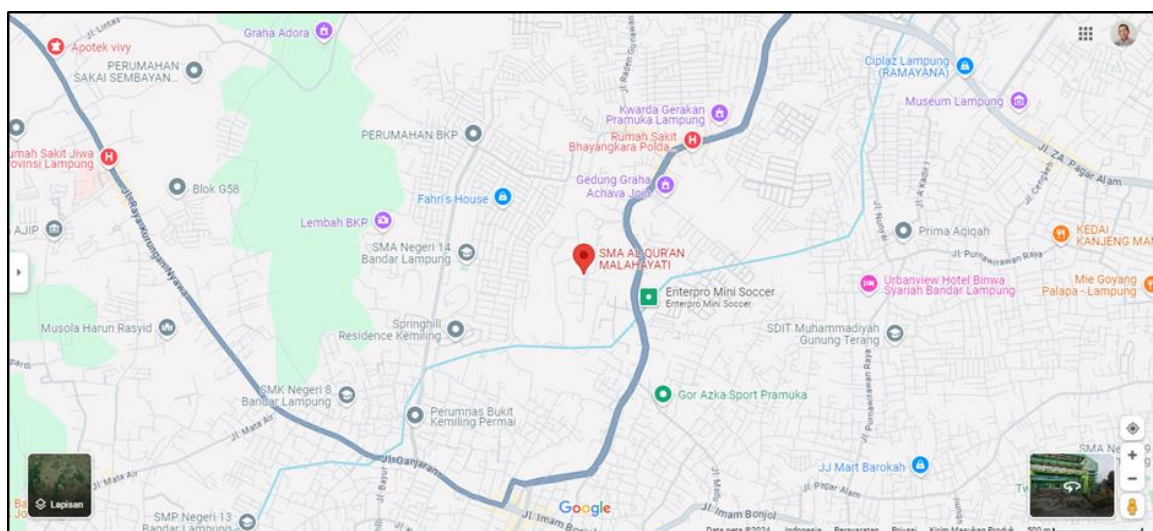
Meskipun 3 kebiasaan sehat telah lama diperkenalkan, penerapan kebiasaan tersebut di kalangan anak-anak sekolah dasar (SD) masih menghadapi berbagai kendala. Salah satu masalah utama adalah kurangnya pemahaman anak-anak tentang pentingnya mencuci tangan, menggosok gigi, dan menjaga kebersihan lingkungan. Banyak anak yang tidak mencuci tangan dengan benar atau bahkan tidak mencuci tangan sama sekali setelah melakukan aktivitas, perilaku menggosok gigi secara rutin juga belum menjadi kebiasaan yang melekat di kalangan anak-anak. Kurangnya pengetahuan tentang teknik menyikat gigi yang benar menyebabkan tingginya angka kasus karies gigi pada anak-anak sekolah dasar. Masalah kebersihan lingkungan, seperti sampah yang tidak dibuang pada tempatnya dan area bermain yang tidak bersih, turut menjadi tantangan dalam menciptakan lingkungan yang sehat di sekolah. Jadi diperlukan intervensi berupa edukasi dan promosi kesehatan yang menjangkau siswa SD untuk meningkatkan pengetahuan,

kesadaran, dan keterampilan mereka dalam menerapkan perilaku mencuci tangan, menggosok gigi, dan menjaga kebersihan lingkungan secara mandiri dan konsisten.

Rumusan pertanyaan untuk pengabdian masyarakat melalui penyuluhan ini adalah sebagai berikut:

1. Mengapa kebiasaan mencuci tangan, menggosok gigi, dan menjaga kebersihan lingkungan penting untuk kesehatan?
2. Bagaimana langkah-langkah mencuci tangan dengan baik dan benar?
3. Bagaimana langkah-langkah menggosok gigi yang baik dan benar?
4. Apa dampak dari lingkungan yang kotor?
5. Bagaimana cara menjaga kebersihan lingkungan?

Kegiatan promosi kesehatan ini, dilakukan melalui penyuluhan tatap muka, dengan berlokasi di SDN 03 LANGKAPURA Bandar Lampung.



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan

KAJIAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka dalam laporan hasil kegiatan ini bertujuan untuk memberikan dasar teori dan bukti empiris yang mendukung pentingnya kebiasaan hidup sehat, seperti mencuci tangan, menggosok gigi, dan menjaga kebersihan lingkungan, terutama di kalangan anak-anak. Berikut adalah beberapa teori dan temuan penelitian yang relevan:

1. Teori Perilaku Sehat

Teori yang mendasari kebiasaan sehat ini salah satunya adalah Health Belief Model (HBM) yang dikembangkan oleh Rosenstock pada tahun 1974. Teori ini menjelaskan bahwa perilaku sehat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap ancaman penyakit dan manfaat dari tindakan pencegahan.

Penelitian oleh Kartikasari (2019) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang berbasis HBM dapat meningkatkan kepatuhan masyarakat dalam mencuci tangan, menggosok gigi, dan menjaga kebersihan lingkungan. Hal ini membuktikan bahwa pemahaman yang baik

tentang risiko penyakit dan manfaat kebiasaan sehat dapat membentuk pola hidup sehat yang berkelanjutan.

2. Dampak Kebiasaan Sehat pada Kesehatan Masyarakat

Kombinasi dari mencuci tangan, menggosok gigi, dan menjaga kebersihan lingkungan dapat memberikan dampak besar bagi kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Studi longitudinal oleh Rahmawati et al. (2022) menemukan bahwa komunitas yang konsisten menerapkan kebiasaan sehat mengalami penurunan angka penyakit menular hingga 45% dalam lima tahun terakhir. Selain itu, kebiasaan sehat juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Menurut laporan WHO (2021), masyarakat yang memiliki gaya hidup sehat cenderung memiliki harapan hidup lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang abai terhadap kebersihan diri dan lingkungan.

3. Mencuci Tangan

Mencuci tangan adalah salah satu tindakan pencegahan yang paling efektif untuk mencegah penyebaran penyakit menular. Menurut penelitian yang dilakukan oleh WHO (2018), mencuci tangan dengan sabun dapat mengurangi risiko penyakit diare hingga 40% dan infeksi saluran pernapasan hingga 20%. Mencuci tangan secara teratur dapat mengurangi penyebaran patogen yang ada pada tangan, yang dapat menyebabkan berbagai penyakit menular seperti flu, diare, dan infeksi kulit. Pendidikan mengenai cara mencuci tangan yang benar harus dimulai sejak usia dini, karena kebiasaan ini dapat terbawa hingga dewasa dan berperan penting dalam menjaga kesehatan pribadi dan masyarakat (Prabawani, 2017).

4. Pentingnya Mencuci Tangan

Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir telah lama dikenal sebagai langkah pencegahan penyakit yang paling mudah, murah, dan efektif. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) melaporkan bahwa mencuci tangan secara benar dapat mengurangi hingga 31% risiko penyakit gastrointestinal dan 21% risiko penyakit pernapasan.

Penelitian oleh Sari et al. (2018) menyebutkan bahwa masyarakat yang terbiasa mencuci tangan setelah menggunakan toilet, sebelum makan, dan setelah beraktivitas di luar rumah memiliki risiko lebih rendah terpapar bakteri patogen seperti *Escherichia coli* dan *Salmonella*. Selain itu, kampanye nasional seperti Hari Cuci Tangan Sedunia yang dicanangkan oleh UNICEF turut mendorong peningkatan kesadaran akan pentingnya kebiasaan ini.

5. Manfaat Menggosok Gigi

Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian penting dari kebiasaan sehat. Menurut penelitian oleh Widodo (2019), kebiasaan menggosok gigi dua kali sehari, terutama pagi hari setelah sarapan dan malam sebelum tidur, dapat mencegah terjadinya karies, plak, dan penyakit periodontal.

Penggunaan pasta gigi yang mengandung fluoride secara rutin juga dapat memperkuat enamel gigi sehingga lebih tahan terhadap kerusakan. Studi lain oleh Watt dan Sheiham (2012) mengungkapkan bahwa perilaku menjaga kesehatan gigi dan mulut dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan karena mengurangi rasa sakit, infeksi, dan gangguan fungsi makan.

6. Menggosok Gigi yang benar

Menggosok gigi secara teratur adalah kebiasaan penting yang dapat mencegah masalah kesehatan mulut seperti gigi berlubang, penyakit gusi, dan bau mulut. Menurut penelitian dari Kementerian Kesehatan Indonesia (2019), sekitar 90% anak-anak Indonesia mengalami masalah gigi berlubang akibat kurangnya pengetahuan dan kebiasaan menggosok gigi yang baik. Penggosokan gigi yang benar adalah dengan menggunakan pasta gigi berfluoride dan sikat gigi dengan gerakan memutar yang lembut, dilakukan dua kali sehari, yaitu pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Pendidikan tentang cara menggosok gigi yang baik dan benar sangat penting, terutama bagi anak-anak sekolah dasar, untuk mencegah masalah gigi di kemudian hari (Ayu, 2018).

7. Menjaga Kebersihan Lingkungan

Lingkungan yang bersih memainkan peran penting dalam mencegah penyebaran penyakit menular, terutama yang disebabkan oleh vektor seperti nyamuk dan lalat. Penelitian oleh Suparno et al. (2021) menyebutkan bahwa kebiasaan menjaga kebersihan lingkungan, seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan saluran air, dan menguras bak mandi, dapat mengurangi risiko penyakit seperti demam berdarah dan diare.

8. Menjaga Kebersihan Lingkungan

Kebersihan lingkungan berperan besar dalam kesehatan masyarakat, terutama anak-anak. Lingkungan yang bersih dapat mencegah penyebaran berbagai penyakit menular seperti demam berdarah, diare, dan infeksi saluran pernapasan. Sebaliknya, lingkungan yang kotor menjadi sarang bagi penyebaran vektor penyakit, seperti nyamuk dan tikus. Menurut penelitian oleh Sari (2020), perilaku menjaga kebersihan lingkungan di sekolah dapat menurunkan angka kejadian penyakit di kalangan siswa. Menjaga kebersihan di sekolah, seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan lingkungan sekitar, dan menjaga fasilitas umum tetap bersih, adalah langkah-langkah penting untuk menciptakan lingkungan yang sehat bagi anak-anak.

Berdasarkan tinjauan pustaka di atas, dapat disimpulkan bahwa mencuci tangan, menggosok gigi, dan menjaga kebersihan lingkungan adalah kebiasaan sehat yang sangat penting bagi anak-anak. Melalui edukasi yang tepat dan berkelanjutan, kebiasaan-kebiasaan ini dapat membentuk perilaku sehat yang dapat mencegah berbagai penyakit dan menciptakan lingkungan yang sehat. Oleh karena itu, promosi kesehatan di kalangan anak-anak sekolah dasar sangat penting untuk menciptakan generasi yang sehat dan produktif.

METODE

1) Ceramah Interaktif:

- Menggunakan gambar atau video menarik
- Diskusi ringan untuk menggali pemahaman siswa/siswi

2) Demonstrasi :

- Praktik mencuci tangan menggunakan air dan sabun.
- Demonstrasi menggosok gigi dengan alat peraga.

3) Kegiatan Partisipatif :

- Mengajak siswa/siswi membersihkan lingkungan sekolah bersama. Memberikan penghargaan untuk siswa yang aktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan diawali dengan pembukaan oleh panitia, untuk selanjutnya dilakukan pengumpulan data karakteristik siswa dan tingkat pengetahuan siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebelum penyuluhan. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang cara mencuci tangan, menggosok gigi dengan benar dan menjaga kebersihan lingkungan. Adapun materi yang disampaikan oleh tenaga penyuluh adalah sebagai berikut:

1. Pengertian mencuci tangan, menggosok gigi dengan benar dan menjaga kebersihan lingkungan
2. Langkah-langkah mencuci tangan dengan baik dan benar
3. Langkah-langkah menggosok gigi dengan baik dan benar
4. Dampak dari lingkungan yang kotor
5. Cara menjaga kebersihan lingkungan

Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan ditutup dengan memberikan kesimpulan oleh penyaji.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan Promosi Kesehatan peningkatan pengetahuan 3 kebiasaan sehat .

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
• Laki - laki	34	70%
• Perempuan	14	30%
Usia		
• 7 tahun	10	20%
• 8 tahun	38	80%
menjaga kebersihan		
• Ya	8	17%
• Tidak	40	83%

Berdasarkan tabel 1., didapatkan bahwa peserta penyuluhan terbanyak adalah laki-laki (70%). Selain itu, kelompok usia terbanyak dari peserta penyuluhan adalah 8 tahun (80%) dan yang belum mengetahui tentang cara mencuci tangan, menggosok gigi dengan benar dan menjaga kebersihan lingkungan (83%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta Kegiatan Promosi Kesehatan Peningkatan Pengetahuan 3 kebiasaan sehat.

Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	Jumlah Peserta	Persentase (%)	Jumlah Peserta	Persentase (%)
Baik	8	17	48	100
Sedang	13	27	0	0
Kurang	27	56	0	0

Berdasarkan tabel 2., didapatkan hasil bahwa sebelum kegiatan penyuluhan, dari 48 orang peserta penyuluhan, mayoritas peserta (27 %) memiliki pengetahuan sedang. Selain itu, hanya 8 orang peserta (17%) yang memiliki tingkat pengetahuan baik tentang cara mencuci tangan, menggosok gigi dengan benar dan menjaga kebersihan lingkungan. Hal ini menunjukkan masih belum baiknya tingkat pengetahuan peserta sebelum penyuluhan terhadap kebiasaan hidup sehat cara mencuci tangan, menggosok gigi dengan benar dan menjaga kebersihan lingkungan.. Sementara itu, setelah dilakukan kegiatan promosi kesehatan berupa penyuluhan, didapatkan bahwa seluruh peserta (100%), dapat memahami cara mencuci tangan, menggosok gigi dengan benar dan menjaga kebersihan lingkungan..

Hasil kegiatan promosi kesehatan ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pengetahuan seseorang dapat meningkat dengan adanya penyampaian informasi. Dalam hal ini, penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam memahami pentingnya kesehatan. Pengetahuan seseorang terhadap sesuatu tidak ditentukan oleh seberapa tinggi tingkat pendidikannya. Seseorang dengan tingkat pendidikan rendah tidak menutup kemungkinan baginya untuk mengumpulkan pengetahuan sendiri. Seseorang dapat mengakses berbagai informasi dari media teknologi informasi dan komunikasi yang tersedia (Harahap, 2017).

Menurut Dr. Charles P. Gerba, seorang ahli mikrobiologi dari University of Arizona, kebiasaan menjaga kebersihan seperti mencuci tangan, menggosok gigi, dan membersihkan lingkungan rumah secara rutin sangat berperan dalam mencegah penyebaran kuman penyebab penyakit. Dalam berbagai studinya, Gerba menemukan bahwa permukaan yang tampak bersih sekalipun dapat menyimpan jutaan mikroorganisme, dan tanpa praktik kebersihan yang baik, risiko penularan penyakit akan meningkat.

Gerba menyatakan “Kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan dan menjaga kebersihan lingkungan memiliki dampak besar dalam mengurangi penyebaran virus dan bakteri dalam kehidupan sehari-hari.”

Penyuluhan kesehatan kepada anak sekolah dasar (SD) sangat penting karena pada usia ini anak-anak sedang berada dalam tahap pembentukan kebiasaan dan karakter. Memberikan pemahaman sejak dini tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan akan membantu mereka tumbuh menjadi individu yang sehat, disiplin, dan peduli terhadap lingkungan sekitar.





(Dokumentasi Kegiatan)

SIMPULAN

Kegiatan ini berupa penyuluhan mengenai upaya mengedukasi siswa/i SDN 3 Langkapura agar memahami tentang pentingnya mencuci tangan, menggosok gigi, dan menjaga kebersihan lingkungan. Kegiatan penyuluhan memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan tentang PHBS. Semakin meningkatnya pengetahuan peserta penyuluhan, akan dapat menghasilkan perilaku baik yang dapat mencegah diare, gigi berlubang, dan lingkungan yang tidak nyaman. Dengan demikian, drajat kesehatan anak anak menjadi lebih optimal.

REFERENSI

Alomedika. (n.d.). *Menyikat gigi sebelum atau sesudah makan?* Alomedika.

Ayu, N. (2018). *Peran Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Kebiasaan Menggosok Gigi pada Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 10(2), 45-52.

Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng. (n.d.). *Pentingnya menjaga kesehatan gigi bagi anak-anak*. Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng.

Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (n.d.). *Waktu tepat untuk cuci tangan pakai sabun*. Dinas Kesehatan Provinsi Aceh.

Dinas Lingkungan Hidup Kota Semarang. (n.d.). *Cara menjaga kebersihan di sekitar rumah tinggal*. DLH Kota Semarang.

Dinas Perumahan, Kawasan Permukiman, dan Pertanahan Kabupaten Buleleng. (n.d.). *Cara menjaga lingkungan tetap bersih*. Disperkimta Kabupaten Buleleng.

Gerba, C. P., & Maxwell, S. (2012). *Bacterial contamination of common household surfaces*. *Journal of Infection and Public Health*, 5(1), 60-64. <https://doi.org/10.1016/j.jiph.2011.10.003>

Hadriani, H., Handayani, G. L., Amanupunyo, N. A., Hamdayani, H., Shevaulia, H. S., Aro'fah, S., Ponidjan, T. S., Dewi, W., Kristiani, A., Lestari, S., Faisal, T. I., Kawatu, Y. T., Latumanuwy, L., Sambi, M., & Khaira, N. (2024). *Ilmu Kesehatan Anak*. PT Media Pustaka Indo.

Indonesia Healthcare Corporation. (n.d.). *Apa manfaat menggosok gigi sebelum tidur?* IHC Telemed.

Indonesia Healthcare Corporation. (n.d.). *Kapan waktu yang baik menggosok gigi?* Indonesia Healthcare Corporation.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, May 6). *Sikatlah gigi dua kali sehari*. Sehat Negeriku.

Prabawani, D. (2017). *Pengaruh Edukasi Mencuci Tangan terhadap Penurunan Angka Penyakit Menular di Sekolah Dasar*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 120-125.

Prudential Syariah. (n.d.). *Manfaat pola hidup sehat*. Prudential Syariah

RSUD Sulbar. (n.d.). *Pentingnya cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir*. RSUD Sulbar.

Sari, S. (2020). *Kebersihan Lingkungan sebagai Upaya Pencegahan Penyakit di Sekolah Dasar*. *Jurnal Lingkungan Sehat*, 8(1), 35-42.

Siloam Hospitals. (n.d.). *Pentingnya cuci tangan dengan cara yang benar*. Siloam Hospitals.

Siloam Hospitals. (n.d.). *Pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat*. Siloam Hospitals.

Siloam Hospitals. (n.d.). *Pola hidup sehat*. Siloam Hospitals.

Ulfa, N. H., Kustono, D., Yoto, & Alma, L. R. (2019). *Pilot Project Hygiene Perseorangan Dan Biosecurity Peternakan Ayam Petelur*. Media Nusa Creative.