

**LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT
BULAN KESEHATAN GIGI NASIONAL
UNILEVER-PSPDG FKIK UMY
20-22 Oktober 2016**



disusun oleh :
drg. Likky Tiara Alphianti, MDSc., Sp.KGA
NIK : 198105032013173217

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER GIGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2016**

I. LATAR BELAKANG

Perkembangan dunia kedokteran dan kedokteran gigi Indonesia menuntut peningkatan profesionalisme dan kompetensi bagi dokter gigi Indonesia untuk dapat memberikan pelayanan prima dan peningkatan mutu pelayanan kepada masyarakat. Persatuan Dokter Gigi Indonesia merupakan salah satu organisasi profesi di Indonesia yang menjadi wadah bagi pengembangan diri dan media menjalin komunikasi bagi para praktisi dalam bidang medis.

Yogyakarta sebagai kota yang menyandang predikat sebagai basis pendidikan di Indonesia diharapkan dapat menjadi pioneer dalam menjalin kebersamaan komunitas kedokteran gigi dan diharapkan dapat menjadi motor penggerak bagi komunitas kedokteran gigi di seluruh Indonesia. Untuk mewujudkan hal ini dibutuhkan komitmen bersama dalam meningkatkan profesionalisme yang dimulai dari masing-masing individu.

Sebagai sebuah organisasi yang integral dan tidak dapat dipisahkan dari Fakultas Kedokteran Gigi, Persatuan Dokter Gigi Indonesia (PDGI) memiliki peran sentral dan strategis dalam mengakomodir serta menjadi wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri dalam berorganisasi dan bermasyarakat.

Untuk mendukung hal tersebut, PDGI Yogyakarta bekerjasama dengan Prodi Pendidikan Dokter Gigi FKIK UMY mengadakan kegiatan dengan tema BULAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT NASIONAL yang diadakan tanggal 20-22 Oktober 2016 di RSGM UMY. Kegiatan ini terdiri dari Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut, sikat gigi masal, serta Pemeriksaan dan Pengobatan Gigi dan Mulut gratis. Pada kegiatan BULAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT NASIONAL kali ini, akan dilakukan sikat gigi masal, pemeriksaan, dan pengobatan gigi gratis dengan peserta dari semua kalangan usia. Pembiayaan seluruh kegiatan ini ditanggung oleh PT. Unilever Indonesia.

II. TUJUAN KEGIATAN

1. Mengajak masyarakat untuk selalu menjaga kebersihan mulut.
2. Meningkatkan kualitas kesehatan gigi dan mulut.
3. Mengajak masyarakat untuk selalu kontrol ke dokter gigi minimal 6 bulan sekali.
4. Memberikan edukasi tentang kesehatan gigi dan mulut kepada masyarakat.

III. PELAKSANA KEGIATAN

Dosen dan staff pengajar Program Studi Kedokteran Gigi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Mahasiswa Program Studi Kedokteran Gigi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, dan Managemen Unilever.

IV. BENTUK KEGIATAN

1. Penyuluhan kesehatan gigi dan mulut
2. Pemeriksaan dan pengobatan gigi dan mulut Gratis
3. Sikat Gigi Masal

V. WAKTU DAN TEMPAT PELAKSANAAN

1. Penyuluhan kesehatan gigi dan mulut

Hari dan Tanggal Kegiatan : Kamis – Sabtu , 20 – 22 Oktober 2016

Waktu : 08.00 - selesai

Tempat : Atrium gedung RSGM-AMC Lantai 1

2. Pemeriksaan dan pengobatan gigi dan mulut gratis

Hari dan Tanggal Kegiatan : Kamis – Sabtu , 20 – 22 Oktober 2016

Waktu : 08.00 – selesai

Tempat : RSGM UMY (Bangsal Multazam, Bangsal Arafah,
Bangsal Muzdalifah, Bangsal Mina).

3. Sikat Gigi Masal

Hari dan Tanggal Kegiatan : Kamis – Sabtu , 20 – 22 Oktober 2016

Waktu : 08.00 – selesai

Tempat : Lapangan Parkir RSGM-AMC

VI. PESERTA KEGIATAN

Peserta penyuluhan:

Siswa-siswi SDN Ngrukeman, SDN Ngebel, dan SDN Muhammadiyah Wirobrajan II

Peserta Pemeriksaan dan Pengobatan Gigi dan Mulut Gratis:

Masyarakat DI Yogyakarta, masyarakat sekitar RSGM.

Peserta Sikat Gigi Massal :

SDN Ngrukeman, SDN Ngebel, SD Muhammadiyah Wirobrajan II

VII. PELAKSANAAN KEGIATAN

1. Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut

Kegiatan penyuluhan dilakukan kepada siswa-siswi SDN Ngrukeman, SDN Ngebel, dan SDN Muhammadiyah Wirobrajan II setelah kegiatan sikat gigi bersama dan sebelum dilakukan pemeriksaan gigi dan mulut. Pelaksana penyuluhan adalah beberapa dosen secara bergantian yang dibantu oleh dokter gigi muda dan mahasiswa PSPDG FKIK UMY. Materi penyuluhan terlampir.

2. Pemeriksaan dan pengobatan Gigi dan Mulut

Pemeriksaan gigi dan mulut yang dilanjutkan dengan tindakan dilakukan oleh dosen (drg) yang dibantu dokter gigi muda (koass). Para pasien dibagi menjadi beberapa kelompok dan tiap kelompok tersebut menjadi tanggung jawab tiap dosen (drg). Adapun data pemeriksaan dan tindakan yang telah kami lakukan data dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Hasil Pemeriksaan dan Tindakan Pengabdian Masyarakat Bulan Kesehatan Gigi Nasional kelompok F3 (PJ: drg. Likky Tiara Alphianti, MDSc.,Sp.KGA)

No. Pendaftaran	Nama	Jenis Kelamin	Diagnosis	Tindakan
000970	Murniati	P	Gingivitis	Scalling
000982	Qholiva Yuni F	P	Gingivitis	Scalling
000996	Meilastri	P	Gingivitis	Scalling
000514	Carissa Luthfi M	P	Gingivitis	Scalling
000468	Fatkhu Riza	L	Gingivitis	Scalling
000434	Aditya Rizki	L	Gingivitis	Scalling
000385	Lailatin Mubarakah	P	Gingivitis	Scalling
000356	Muhammad Luthfi AM	L	Gingivitis	Scalling
000275	Kurnia Ifah NW	P	Gingivitis	Scalling
000250	Intan Wiliana S	P	Gingivitis	Scalling

3. Sikat Gigi Masal

Kegiatan sikat gigi masal dilaksanakan dalam 3 hari setiap pagi hari jam 8.00 sampai 8.30 berlokasi di lapangan parkir RSGM-AMC. Hari pertama diikuti oleh siswa-siswi SDN Ngrukeman; hari ke-2 oleh SDN Ngebel; dan hari ke-3 oleh SDN Muhammadiyah Wirobrajan II. Pelaksana kegiatan ini adalah dosen (drg) PSPDG FKIK UMY secara bergantian yang dibantu oleh beberapa dokter gigi muda (koass) dan mahasiswa S1 PSPDG FKIK UMY.

VIII. SARAN

Kegiatan pemeriksaan gigi dan mulut yang disertai tindakan sederhana (scalling, penumpatan, dan pencabutan sederhana) hendaknya dapat dilakukan berkesinambungan setiap tahun. Saran untuk ke depan supaya untuk TK dan SD wilayah kota yang terlibat agar bergantian tiap tahunnya dengan tujuan untuk pemerataan.



SEKOLAH SEHAT

Panduan 7 Pembiasaan Hidup Bersih Sehat Terintegrasi





Panduan 7 Pembiasaan Hidup Bersih Sehat Terintegrasi





Panduan 7 Pembiasaan Hidup Bersih Sehat Terintegrasi

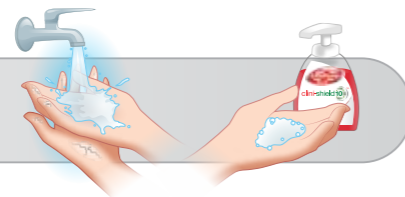


Pembiasaan 1

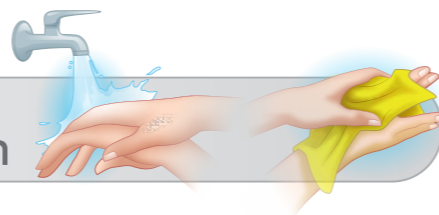


Ayo Cuci Tangan Pakai Sabun

Awali dengan



Akhiri dengan



1 Telapak dengan telapak



2 Telapak kanan di atas punggung tangan kiri dan sebaliknya



3 Telapak dengan telapak dan jari saling terkait



4 Letakkan punggung jari pada telapak satunya dengan jari saling mengunci



5 Jempol kanan digosok memutar oleh telapak kiri, dan sebaliknya



6 Jari kiri menguncup, gosok memutar ke kanan dan ke kiri pada telapak kanan, dan sebaliknya



Tangan yang kelihatan bersih belum tentu sehat, karena **kuman tidak kasat mata**








Cuci Tangan Pakai Sabun

Cuci Tangan Pakai Sabun dapat menghindarkan kita dari 9 macam penyakit yang ditularkan melalui tangan/ kulit, seperti:

1. Diare
2. Biang Keringat
3. Influenza
4. Jerawat
5. Iritasi Kulit
6. Bau Badan
7. Infeksi Kulit
8. Disentri
9. Radang Tenggorokan

**Perhatikan
Area Tanganmu!**



-  Paling sering lupa tercuci
-  Sering lupa tercuci
-  Jarang lupa tercuci

Pembiasaan 1

Cuci Tangan Pakai Sabun



5 Waktu Penting Cuci Tangan Pakai Sabun

Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan **Jagoan Lifebuoy**



Mandy

Pemimpin Jagoan Lifebuoy Saat Mandi

1

Saat
Mandi



Magi, Maxi, Mala

Jagoan Lifebuoy sebelum waktu makan

2

Sebelum
Makan
Pagi

3

Sebelum
Makan
Siang

4

Sebelum
Makan
Malam



Pipu

Jagoan Lifebuoy setelah dari toilet

5

Setelah dari
Toilet

Pembiayaan 1

Cuci Tangan Pakai Sabun

Tahukah Kamu?



Cuci Tangan Pakai Sabun minimal pada 5 waktu penting harus ditanamkan semenjak dini.

Dengan Melakukan Cuci Tangan Pakai Sabun selama 21 Hari, maka Lifebuoy Cuci Tangan Pakai Sabun akan menjadi sebuah kebiasaan hidup bersih dan sehat.

Ayo, kita nyanyikan lagu cuci tangan!

Pembiayaan 2



Makanan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman

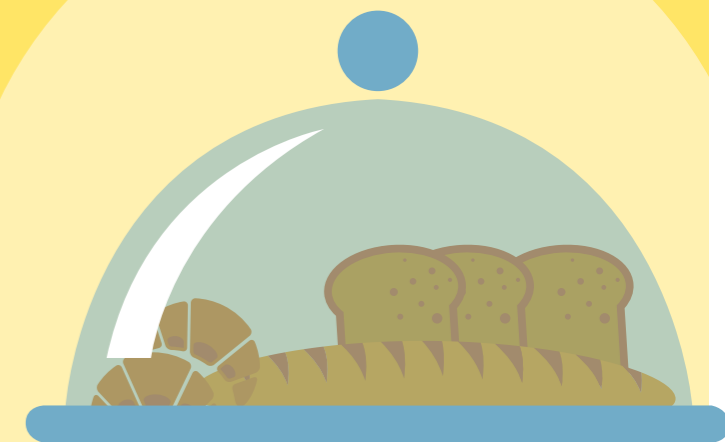
Beragam



Bergizi Seimbang



Aman



Makanan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman



Beragam

Makan beragam jenis makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah untuk memperoleh gizi yang cukup karena masing-masing makanan mempunyai gizi yang berbeda.

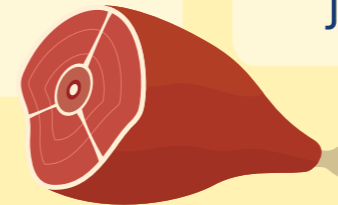
Bergizi Seimbang

1. Biasakan makan 3x sehari (pagi, siang, dan malam).
2. Pastikan makanan mengandung karbohidrat, protein, dan lemak baik, serta perbanyak sayur dan buah.
3. Imbangi dengan aktivitas fisik yang cukup.
4. Jangan lupa batasi juga konsumsi gula, garam, dan minyak.

Aman

Pastikan makanan bebas dari:

- Bahaya kimia (pewarna dan pengawet yang tidak diizinkan BPOM*),
- Bahaya fisik (helai rambut, serpihan plastik, batu, staples)
- Bahaya biologis (bakteri, jamur).



Pembiayaan 2

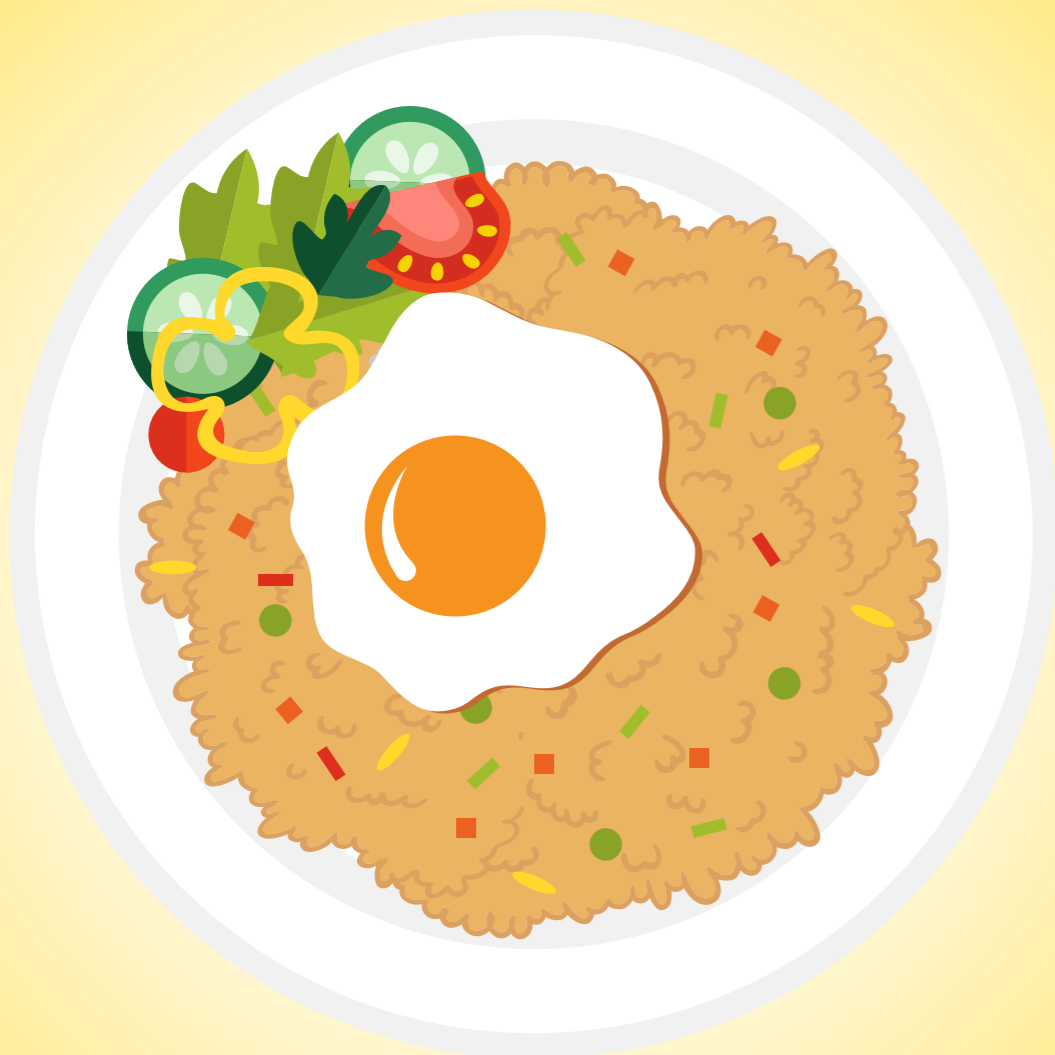
Makanan Beragam, Bergizi
Seimbang dan Aman



Unilever

Ayo Sarapan yang Bergizi Setiap Hari

Agar selalu aktif dan ceria di sekolah



Pembiayaan 2

Makanan Beragam, Bergizi
Seimbang dan Aman

Tahukah Kamu?



Sarapan yang Bergizi Setiap Hari



Apa itu sarapan bergizi?

- Sarapan yang dimakan sebelum jam 9 pagi
- Sarapan yang dimakan sebelum beraktivitas di sekolah
- Sarapan yang mengandung gizi seimbang seperti sumber karbohidrat, sumber protein, sumber lemak baik (omega 3&6), buah dan sayur.



Manfaat sarapan bergizi

- Memberikan nutrisi dan energi
- Meningkatkan performa belajar di kelas
- Tidak mengantuk di kelas
- Membantu beraktivitas dengan baik dan semangat

Contoh menu sarapan praktis yang bergizi lengkap

- Nasi goreng telur ala Blue Band*

*Resep dapat dilihat pada <http://www.blueband.co.id/resep/nasi-goreng-blue-band>

Pembiasaan 2

Makanan Beragam, Bergizi
Seimbang dan Aman

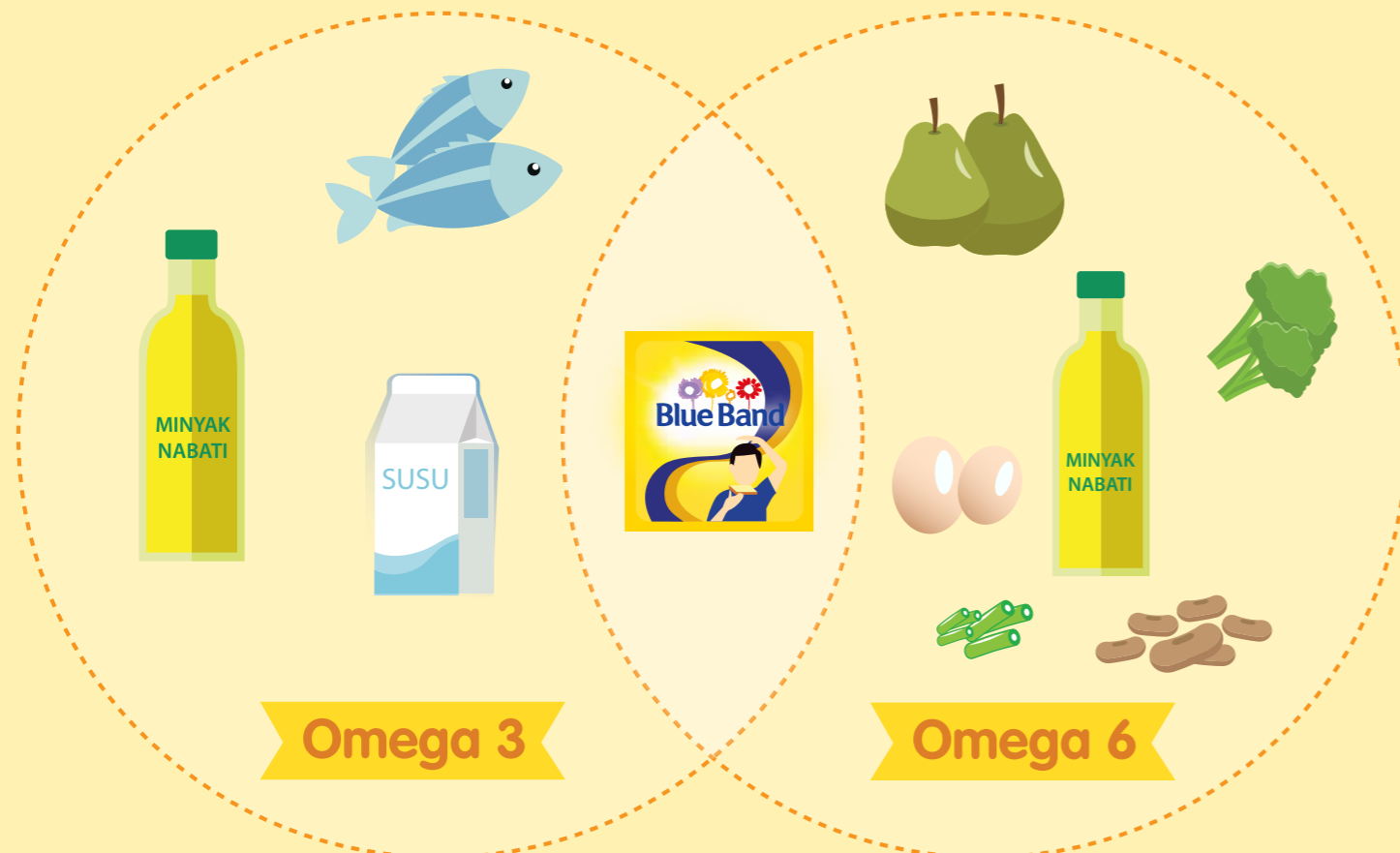


Ayo Sarapan yang Bergizi Setiap Hari

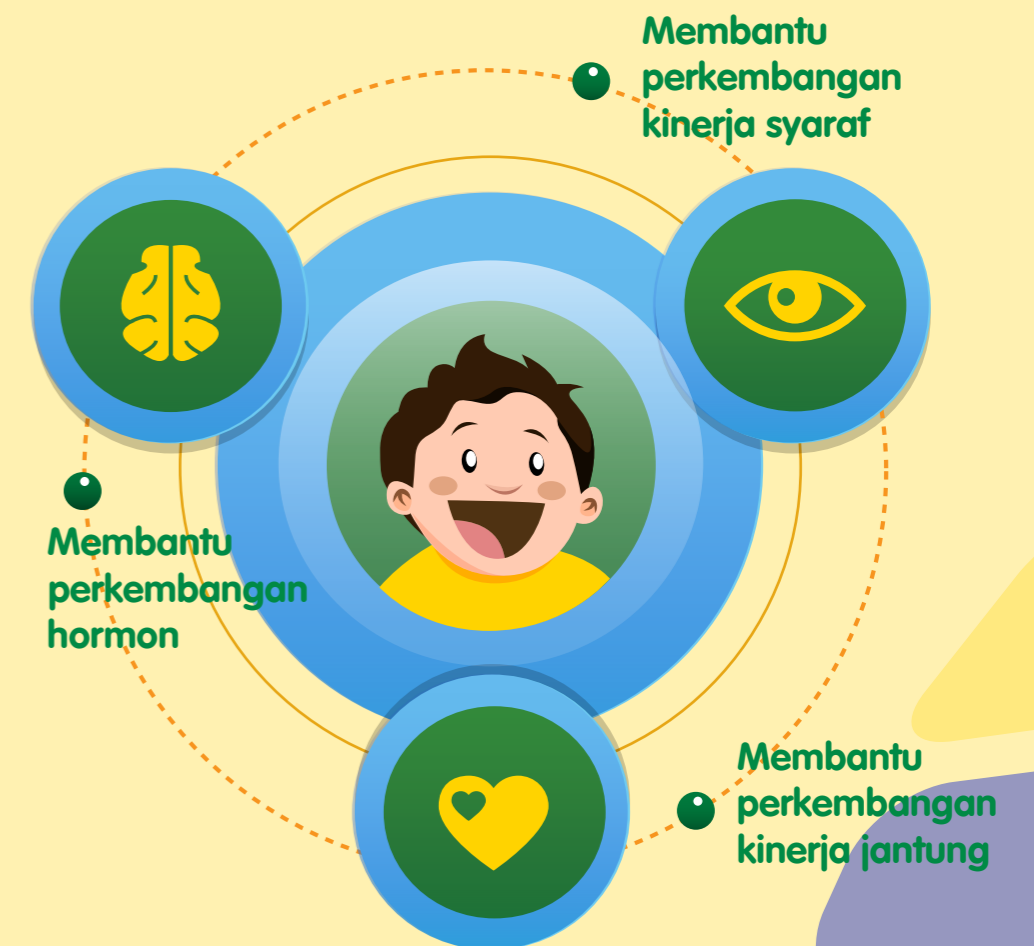
Salah satu zat gizi penting dalam sarapan:
Lemak Baik

Lemak baik berperan dalam menyediakan asam lemak esensial yaitu **Omega 3 & 6**.

Sumber-sumber Omega 3 & 6 :



Mengapa butuh Omega 3 & 6?



Omega 3 & 6 diperlukan untuk tumbuh kembang anak.

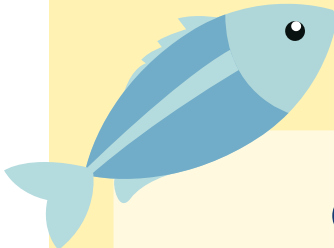
Pembiayaan 2

Makanan Beragam, Bergizi
Seimbang dan Aman

Tahukah Kamu?



Sarapan yang Bergizi Setiap Hari



Salah satu zat gizi yang penting dalam sarapan adalah lemak baik.

Selain sebagai sumber energi, lemak baik berperan dalam menyediakan **asam lemak esensial** yaitu **Omega 3 & 6**.

- Omega 3: ikan laut dalam seperti ikan salmon, ikan tuna, ikan sarden, minyak zaitun, minyak kanola, **margarin Blue Band**
- Omega 6: kacang-kacangan, tahu, tempe, telur ayam, sayuran hijau, alpukat, minyak nabati, **margarin Blue Band**

Mengapa Omega 3 dan 6 baik untukmu?

- Omega 3 & 6 dibutuhkan untuk **tumbuh kembang anak** karena berperan penting dalam **pembentukan jaringan tubuh** dan **pertumbuhan sel tubuh**.
- Kekurangan asam lemak esensial Omega 3 & 6 dapat menyebabkan pertumbuhan tubuh kurang optimal.

Omega 3 & 6 disebut 'esensial' karena **tidak dapat diproduksi sendiri** oleh tubuh sehingga harus didapatkan dari asupan makanan.



Pembiasaan 2

Makanan Beragam, Bergizi
Seimbang dan Aman

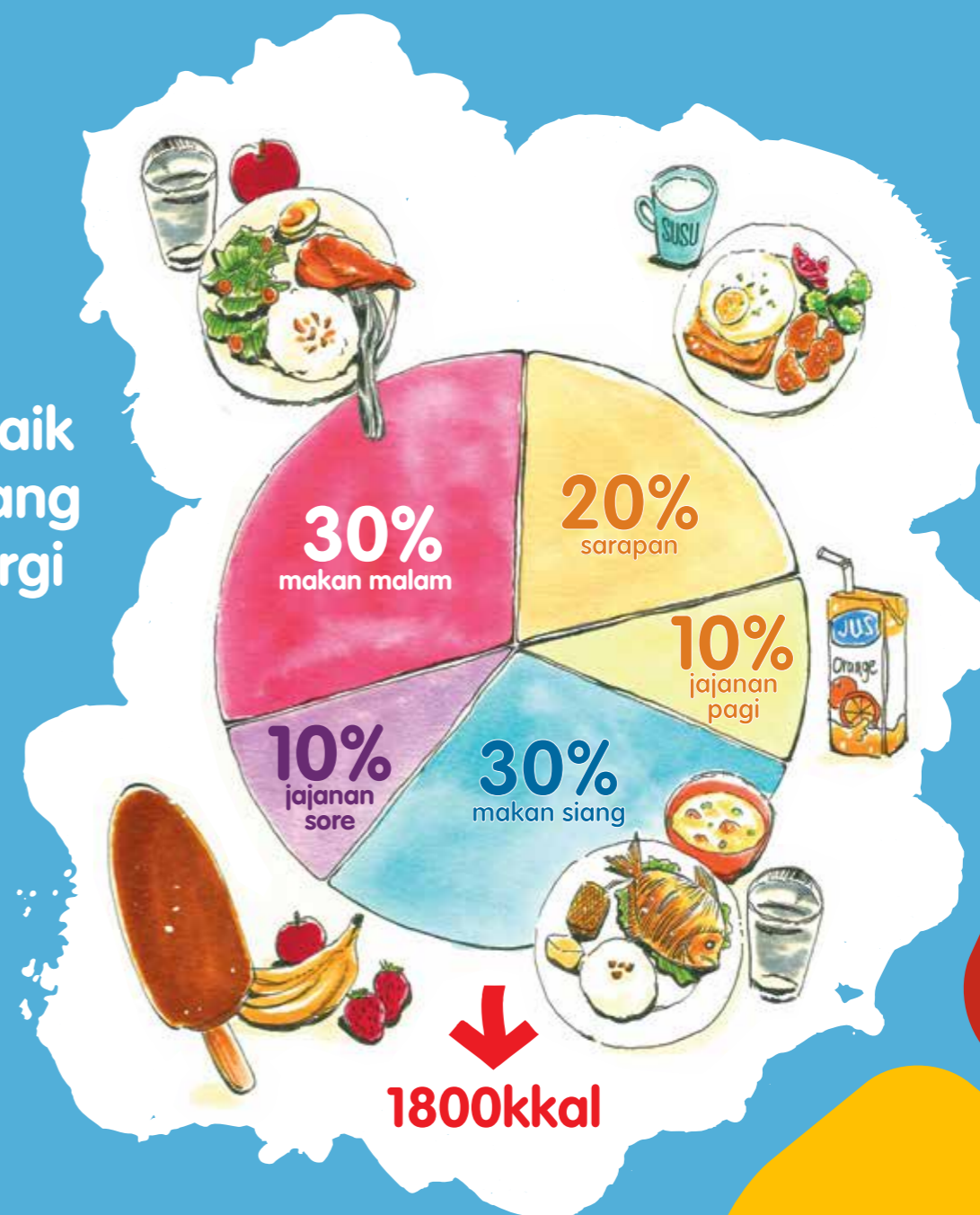


Pilihlah Jajanan yang Baik

Pilihlah jajanan yang baik agar selalu berenergi
untuk aktivitas sehari-hari



Jajanan yang baik
juga menyumbang
kebutuhan energi
harian



Pembiasaan 2

Makanan Beragam, Bergizi
Seimbang dan Aman

Tahukah Kamu?



Pilihlah Jajanan yang Baik

Kenapa Jajanan yang Baik Itu Penting?

Energi untuk Aktivitas Sehari-Hari

Makanan yang mengandung zat gizi berupa karbohidrat, lemak, dan protein merupakan sumber energi terbaik. Tahukah kamu? Dari ketiga zat tersebut, karbohidrat adalah gizi yang paling mudah diubah menjadi energi. Energi memberikan kita kekuatan untuk beraktifitas sehari-hari. Contoh sumber karbohidrat adalah beras, terigu, kentang, umbi-umbian dan sagu.

Jajanan yang Baik Juga Menyumbang Kebutuhan Energi Harian

Menurut WHO (organisasi kesehatan dunia), rata-rata kebutuhan energi anak perempuan dan laki-laki usia 6-12 tahun adalah sekitar 1800 kkal sehari.

Kita memperoleh energi tersebut dari 5 waktu makan (jajanan/camilan)

- **Sarapan** menyumbang 20% energi sehari
- **Jajanan Pagi** menyumbang 10% energi sehari
- **Makan Siang** menyumbang 30% energi sehari
- **Jajanan Sore** menyumbang 10% energi sehari
- **Makan Malam** menyumbang 30% energi sehari

Kamu bisa lihat kan bagaimana jajanan membantumu mendapatkan kebutuhan energi sehari?

Pembiasaan 2

Makanan Beragam, Bergizi
Seimbang dan Aman



Pilihlah Jajanan yang Baik

Apa itu jajanan yang baik?

Bergizi



Bersih



Bebas Kuman dan Aman



Bikin Happy



Pembiasaan 2

Makanan Beragam, Bergizi
Seimbang dan Aman

Tahukah Kamu?



Apa Itu Jajanan yang Baik?

Jajanan yang baik harus mengikuti prinsip 4B yaitu :
Bergizi, Bersih, Bebas Kuman dan Aman, dan Bikin Happy

Seperti Apakah Jajanan Bergizi?

- Jajanan bergizi harus mengandung zat yang dibutuhkan tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.
- Pastikan juga kandungan garam, gula & minyaknya tidak berlebihan.
- Contoh jajanan bergizi adalah yang mengandung buah, susu, dll.

Seperti Apakah Jajanan Bersih?

- Jajanan bersih harus terbungkus rapat dan rapi.
- Selain itu juga dijual di lingkungan bersih.
Contoh: Kantin sekolah yang bersih, lemari kaca tertutup rapat, rak bersih & freezer yang bersih.

Apa Itu Jajanan bebas Kuman dan Aman?

- Jajanan yang dibeli harus bebas kuman penyebab diare, batuk, flu, dll.
- Pastikan bahannya bersih & berkualitas, misal: menggunakan air matang bebas kuman. Jangan lupa cek tanggal kadaluarsa demi keamanan.

Apa Itu Jajanan yang Bikin Happy?

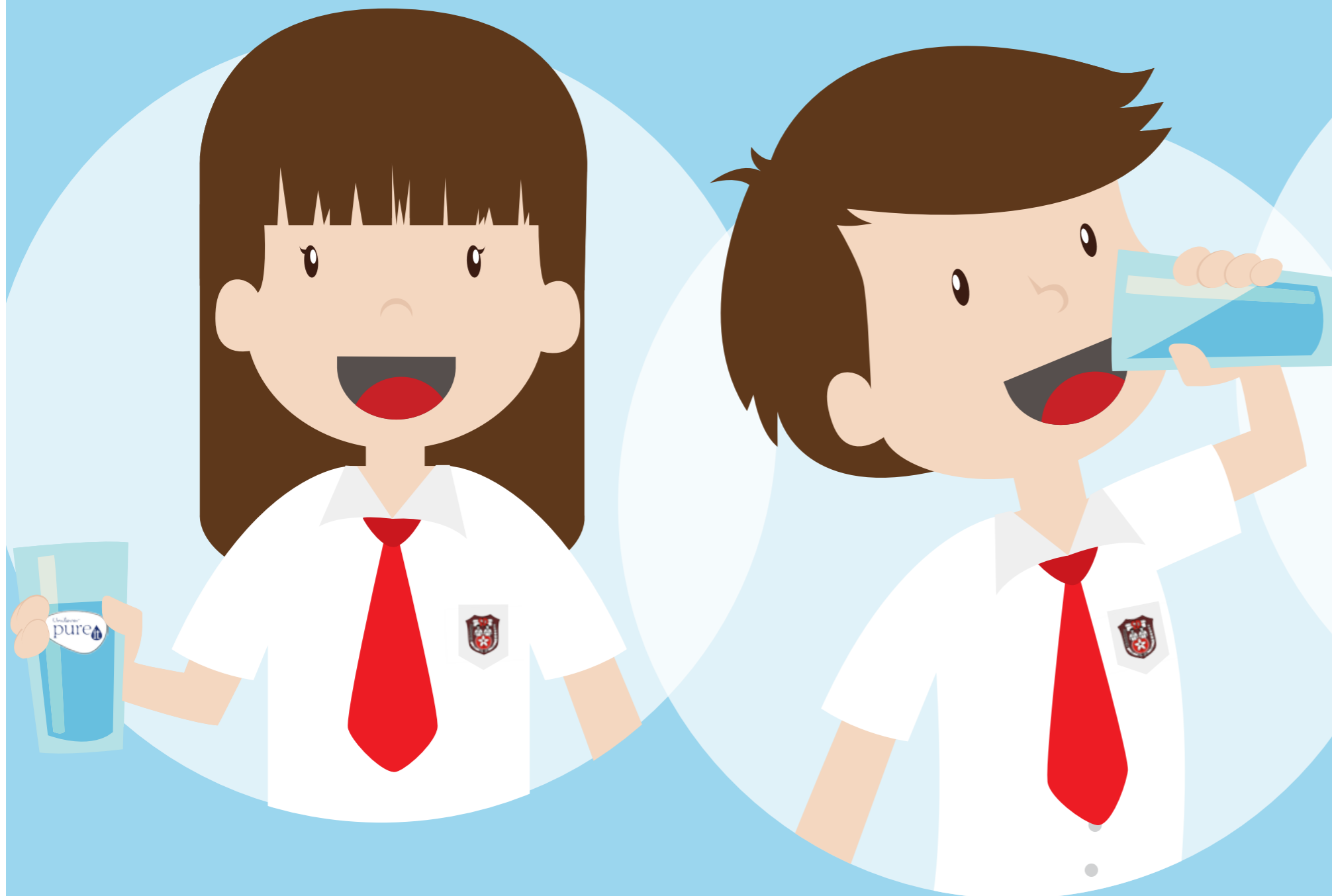
- Jajanan yang bikin happy akan membuat mood lebih baik, bisa karena rasa yang menyenangkan, kandungan gizi atau suhu yang dingin.
Misalnya susu, es krim, coklat, jus buah, dll
- Menurut penelitian, ketika kita makan es krim, 'zona happy' dalam otak akan aktif
- Kalau happy kita jadi lebih semangat!

Pembiasaan 3



Minum Air Bebas Kuman

Ayo minum air bebas kuman untuk beraktifitas lebih baik



Ciri Air Minum Bebas Kuman

- ✓ Tidak Berwarna
- ✓ Tidak Berbau
- ✓ Tidak Berasa

Ayo Minum Air Bebas Kuman

Air merupakan kebutuhan mendasar seluruh makhluk hidup. Tanpa air, manusia dan hewan bisa mati karena kehausan. Tanah pun tandus dan gersang tanpa adanya air. Begitu pula tumbuhan akan layu bila tidak disiram.

Air merupakan salah satu unsur penting untuk tubuh, sama seperti karbohidrat, protein, vitamin dan lemak. Sayangnya, banyak sumber air di Indonesia yang tidak dijaga dengan baik. Konsumsi air minum yang tercemar dapat menyebabkan beberapa gangguan fisik, seperti:

- Penurunan Stamina
- Hilangnya Konsentrasi
- Sakit Kepala
- Kehilangan Kesadaran

Pembiasaan 3

Minum Air Bebas Kuman



Air yang dibutuhkan tubuh manusia berkisar antara 2-2.5 liter (8-10 gelas) per hari. Jumlah kebutuhan ini sudah termasuk asupan dari air minum dan makanan.



Kebutuhan cairan pada setiap orang bisa berbeda, tergantung pada:



Kondisi Tubuh



Usia



Jenis Kelamin



Suhu Lingkungan



Makanan yang Dikonsumsi



Jenis Aktivitas

Kebutuhan cairan pada setiap orang bisa berbeda

Tergantung kondisi tubuh, usia, jenis kelamin, suhu lingkungan, jenis makanan yang dikonsumsi, maupun jenis aktivitasnya

Air yang dibutuhkan tubuh manusia berkisar antara 2-2.5 liter (8-10 gelas) per hari

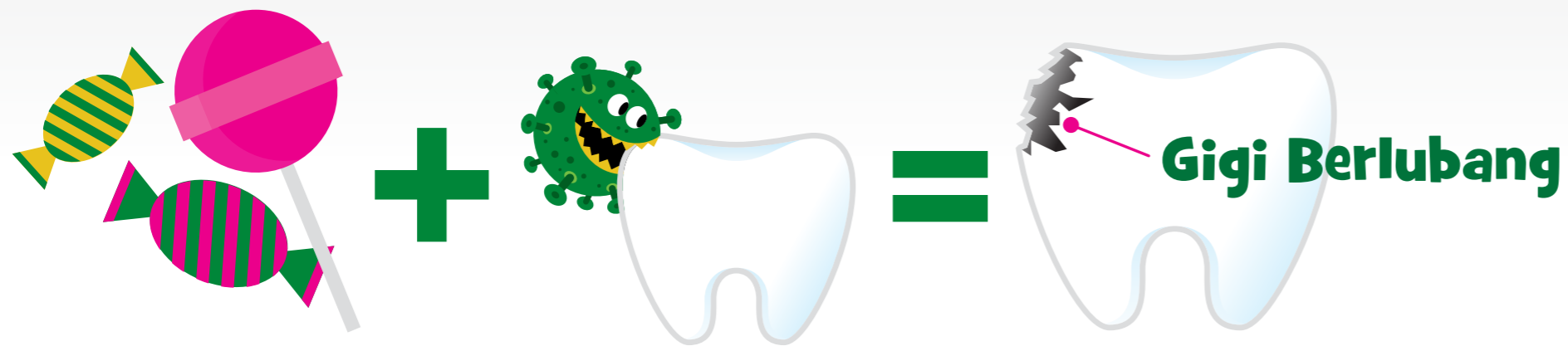
Jumlah kebutuhan ini sudah termasuk asupan dari air minum dan makanan

Pembiasaan 4

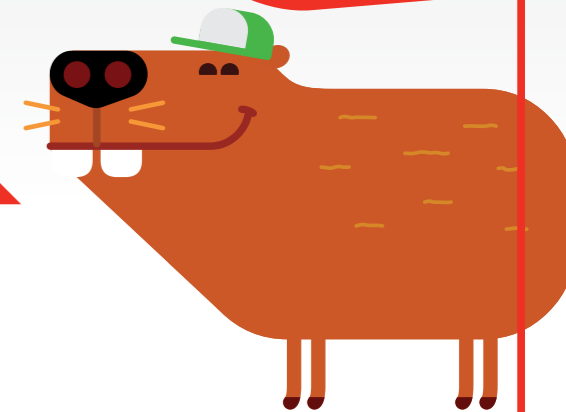
SIKAT GIGI PAGI & MALAM!



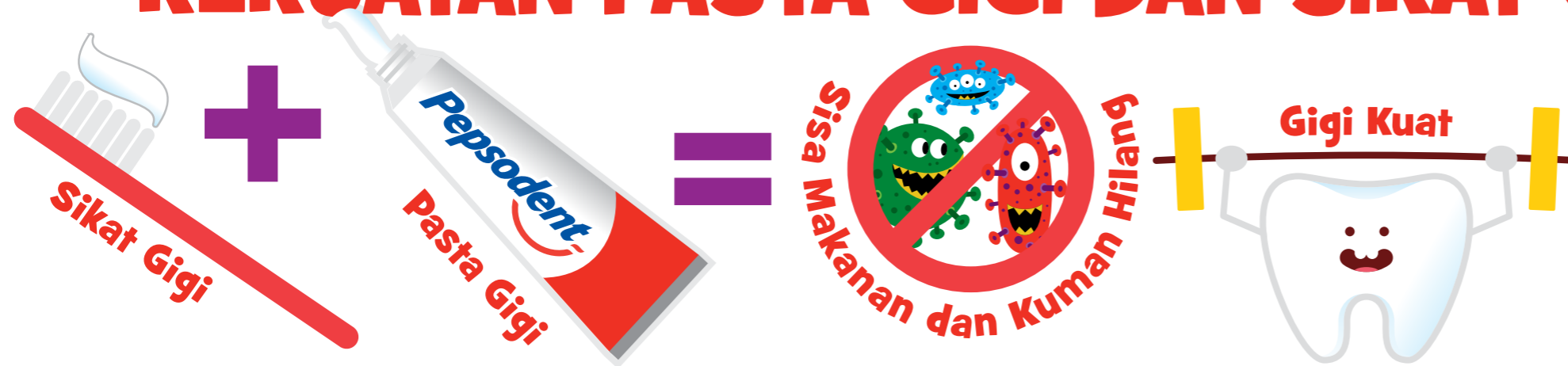
GIGI BERLUBANG ITU SAKIT SEKALI



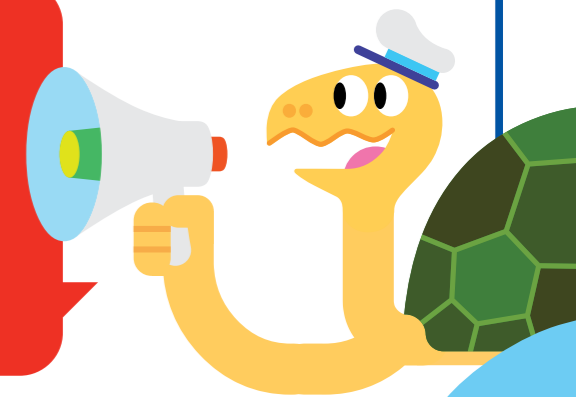
Makanan yang lengket dan manis, serta kuman-kuman menyebabkan gigi berlubang yang bisa menyebabkan sakit



KEKUATAN PASTA GIGI DAN SIKAT GIGI!



Menyikat gigi dengan pasta gigi berflourida dan sikat gigi berbulu sikat lembut dapat membunuh kuman, mencegah gigi berlubang dan membuat gigimu kuat!!



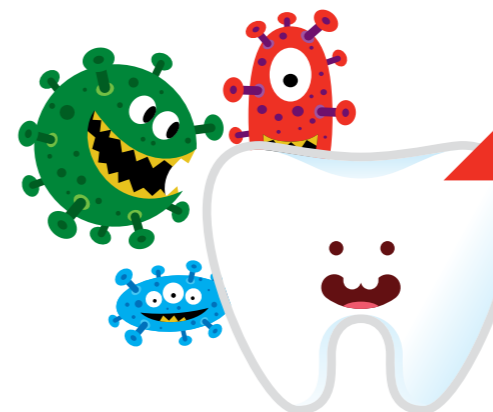
SIKAT GIGI PAGI & MALAM!



Sikat gigi pada pagi hari



Sikat gigi pada malam hari sebelum tidur



Kuman tidak pernah tidur jadi jangan lupa untuk menyikat gigi sebelum tidur

Sikat Gigi Pagi dan Malam



Rata-Rata Orang Indonesia Memiliki 4- 5 Gigi Berlubang. Dari 93,8% penduduk Indonesia yang sudah menyikat gigi setiap hari hanya 2,3% penduduk Indonesia yang menyikat gigi dengan cara dan waktu yang tepat yaitu pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Sebagian besar menyikat gigi saat mandi.

Apa yang dapat menyebabkan gigi berlubang?

Makanan-makanan yang lengket dan manis seperti permen, lollipop dan coklat dapat menyebabkan gigi berlubang. Kuman yang menempel pada gigi geligi kita akan menggunakan gula dari makanan manis untuk tumbuh dan menyebabkan gigi berlubang.

Bagaimana mencegah terjadinya gigi berlubang?

Menyikat gigi dengan pasta gigi berflourida dan sikat gigi berbulu sikat lembut dapat membunuh kuman, mencegah gigi berlubang dan membuat gigimu kuat. Untuk menjaga gigimu tetap sehat, kamu perlu untuk menyikat gigimu dua kali sehari. Satu kali pada pagi hari setelah sarapan dan satu kali pada malam hari sebelum kamu tidur.

Kenapa?

Pada malam hari, kuman tidak tidur dan air ludah yang diproduksi sedikit. Sehingga dapat membuat kuman berkembang biak lebih banyak mengubah sisa makanan menjadi asam penyebab gigi berlubang. Jadi pastikan kamu menyikat gigi sebelum tidur.



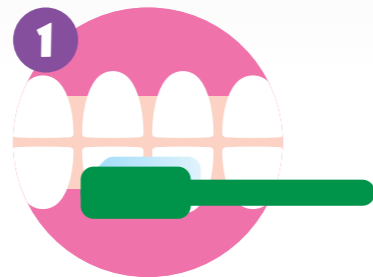
Pembiayaan 4

Sikat Gigi Pagi dan Malam

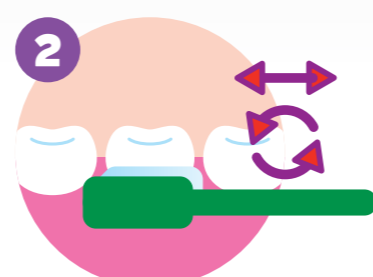
SIKAT GIGI PAGI & MALAM!



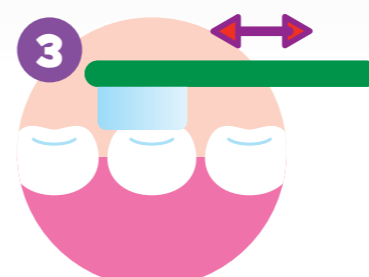
BAGAIMANA CARA MENYIKAT GIGI YANG BAIK DAN BENAR



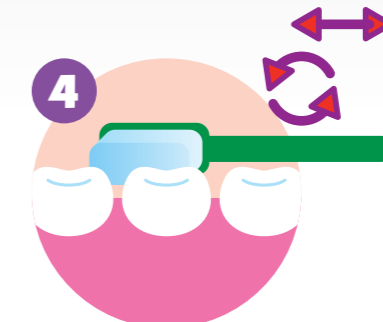
Sikatlah permukaan gigi bagian depan dari arah gusi ke gigi. Gunakan sikat gigi dan pasta gigi Pepsodent



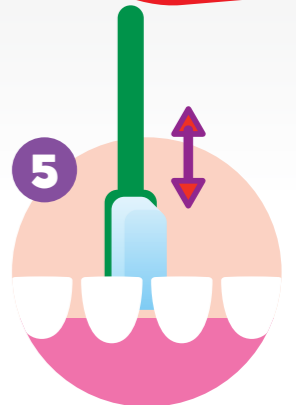
Sikatlah permukaan gigi bagian luar dengan gerakan memutar ke depan dan ke belakang



Sikatlah permukaan kunyah gigi dengan gerakan maju mundur



Sikatlah permukaan gigi bagian dalam dengan gerakan memutar ke depan dan ke belakang dari arah gusi ke gigi



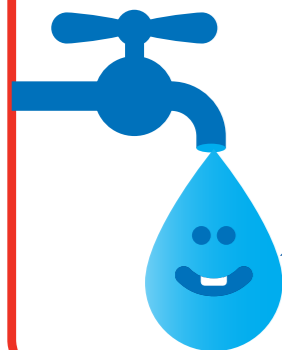
Sikatlah bagian dalam gigi depan dengan gerakan mencungkil dari gusi ke gigi. Jangan lupa menyikat lidah karena merupakan tempat bakteri berkumpul

HEMAT AIR

Setelah menyikat gigi berkumur cukup satu kali, dengan begitu kamu akan....

Menghemat Air!

Berkumur hanya sekali bermanfaat agar kandungan pasta gigi menempel lebih lama di gigi dan mencegah terjadinya gigi berlubang



Tutuplah keran ketika kamu sedang menyikat gigi

Ingat :
Jangan menelan pasta gigi ya!



DOKTER GIGI ADALAH TEMANMU!

Dokter gigi adalah temanmu - kunjungilah setiap 6 bulan sekali agar gigi tetap sehat dan kuat



Pembiasaan 4

Sikat Gigi Pagi dan Malam

Tahukah Kamu?



Unilever

Cara Menyikat Gigi yang Baik dan Benar



- 1 Sikatlah permukaan gigi bagian depan dari arah gusi ke gigi. Gunakan sikat dan pasta gigi Pepsodent
- 2 Sikatlah permukaan gigi bagian luar dengan gerakan memutar ke depan dan belakang
- 3 Sikatlah permukaan kunyah gigi dengan gerakan maju mundur
- 4 Sikatlah permukaan gigi bagian dalam dengan gerakan memutar ke depan dan ke belakang dari arah gusi ke gigi
- 5 Sikatlah bagian dalam gigi depan dengan gerakan mencungkil dari gusi ke gigi. Jangan lupa menyikat lidah karena merupakan tempat dimana kuman paling banyak berkumpul

Tips Menghemat Air



Jangan lupa menutup keran air ketika menyikat gigi

Tips Menjaga Agar Gigi Kuat dan Gusi Sehat

2x

Sikat gigi minimal 2 kali sehari



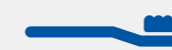
Sikat gigi sebelum tidur malam



Sikat gigi selama 2 menit



Konsumsi makanan sehat



Ganti sikat gigi minimal 3 bulan



Berkumur hanya sekali

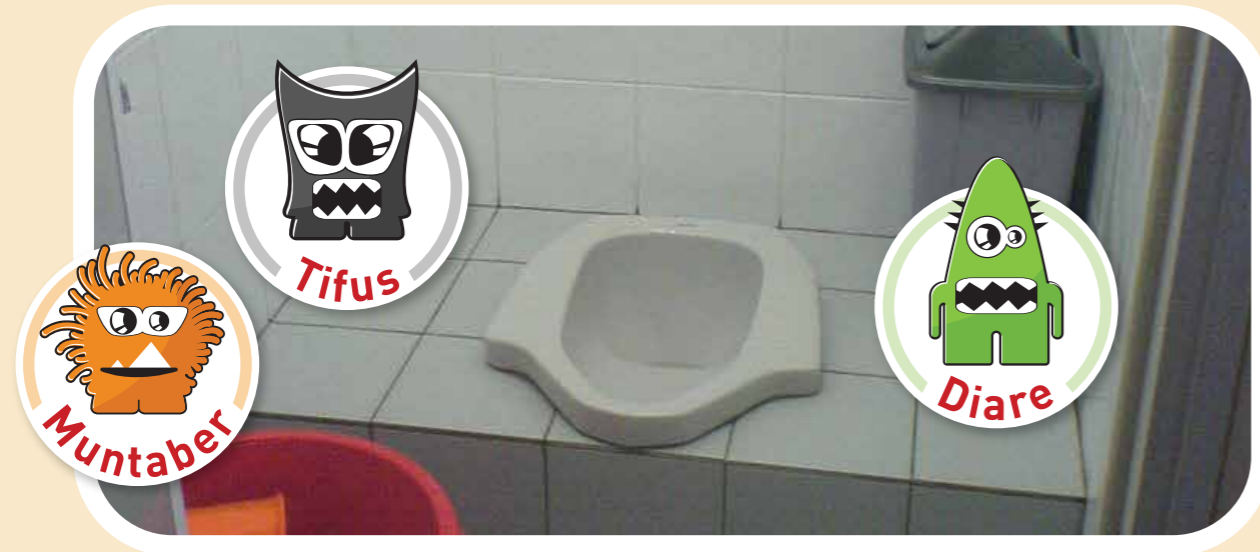


Periksa Ke Dokter Gigi Setiap 6 Bulan Sekali

- Pegang sikat gigi dengan sudut 45°
- Sikat seluruh permukaan luar dan kunyah gigi

- Sikat permukaan dalam gigi dan lidah
- Menyikat gigi setiap selesai makan dan tepat sebelum tidur

Pembiayaan 5



Penyakit yang dapat timbul karena adanya kuman di toilet dan kamar mandi yang kotor

- Diperkirakan 88% dari penyakit diare disebabkan oleh tidak terawatnya sanitasi toilet dan air yang tidak aman.
- Studi menunjukkan bahwa peningkatan kualitas sanitasi dapat mengurangi tingkat kematian akibat diare sampai 3x lipat.
- Satu kuman bisa berkembang menjadi jutaan dalam waktu kurang dari 24 jam.

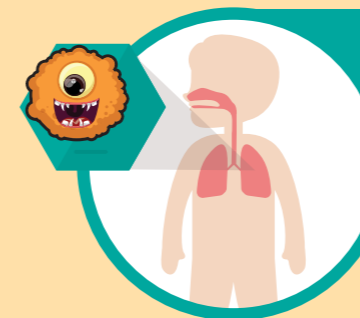
Fakta

Kamar mandi dan toilet yang kotor dan berkerak merupakan sarang kuman penyakit

KUMAN DI SEKITAR KITA

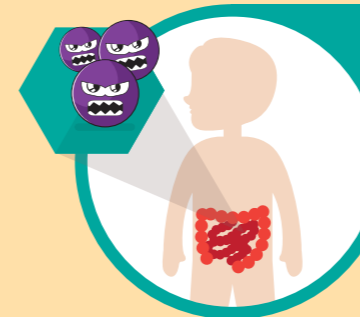


Penyakit Yang Mengintai Di Rumah Yang Tidak Higienis



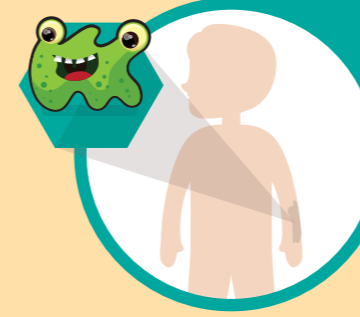
PENYAKIT SALURAN PENCERNAAN

Penyakit saluran pencernaan, seperti diare biasanya disebabkan oleh infeksi bakteri, seperti **E.coli** atau organisme lain yang menyebabkan keracunan makanan yang dikarenakan kurangnya sanitasi yang baik.



PENYAKIT SALURAN PERNAFASAN

Infeksi saluran pernapasan dapat disebabkan oleh bakteri dan virus. Bakteri yang dapat menyebabkan infeksi pada saluran pernapasan, di antaranya adalah **Streptococcus Pneumonia, Klebsiella Pneumonia, Staphylococcus aureus, dan juga jenis enterobacteria seperti Escherichia Coli**. Infeksi saluran pernapasan dapat menyebar melalui kontak langsung maupun tidak langsung.



PENYAKIT KULIT

Infeksi kulit dan gejalanya seperti gatal juga ternyata disebabkan oleh bakteri. Salah satunya adalah **S. aureus**. Untuk mencegah infeksi kulit yang disebabkan oleh bakteri, sangat penting menjaga kebersihan diri dan juga lingkungan sehingga infeksi bakteri bisa dicegah.

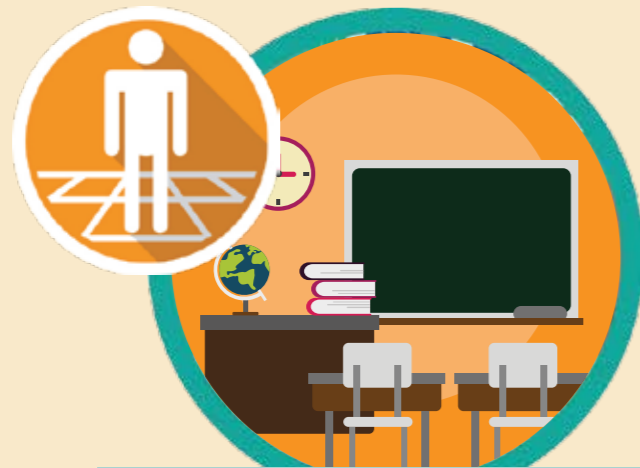
Pembiasaan 5

DESINFEKSI 3 AREA PENTING



DESINFEKSI 3 AREA PENTING

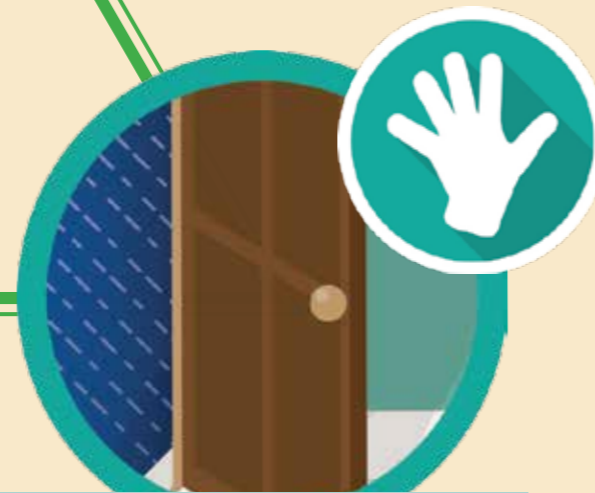
(Desinfeksi adalah kegiatan membasmi hama penyakit dengan cara membersihkan permukaan dengan cairan desinfektan)



Desinfeksi area **Aktivitas**



Desinfeksi area mengolah **Makanan**



Desinfeksi permukaan yang sering **Disentuh**

Di mana?

3 Area Penting

1. Di Area Beraktivitas:
Lantai ruangan, area bermain, toilet, halaman
2. Di Area Mengolah Makanan:
Kantin, Koperasi, Dapur Sekolah
3. Di Permukaan Yang Sering Disentuh:
Gagang pintu, pegangan tangga, kunci, keran air, pegangan pagar

Kapan?

1. Desinfeksi secara rutin 3 area penting di lingkungan sekitar
 1. Saat ada yang sakit
 2. Disaat awal ajaran baru
 3. Disaat Musim Hujan
 4. Saat binatang masuk/ada di dalam ruangan
 5. Saat ada acara sekolah

Pembiasaan 5

Desinfeksi 3 Area Penting

1. AREA AKTIVITAS DESINFEKSI LANTAI DAN LINGKUNGAN



Unilever

Ayo bantu bersihkan lantai minimal 1x setiap hari



Bersihkan lantai dari kotoran dengan menyapu terlebih dahulu

Pel lantai dengan pembersih lantai yang bisa membunuh kuman (desinfektan) seperti karbol

Alat pel bisa menjadi sarang kuman jika tidak dibersihkan dengan baik



Pembiayaan 5

Desinfeksi 3 Area Penting

1. AREA AKTIVITAS

JAGA KEBERSIHAN DAN HIGIENITAS TOILET & KAMAR MANDI



Ciri-ciri Toilet dan Kamar Mandi Bersih Higienis



Tidak ada kuman penyakit dan kotoran



Tidak meninggalkan kotoran/ jejak yang dapat dijangkau oleh serangga dan tikus



Tersedia tempat sampah tertutup

Tersedia air bersih untuk bilas dan tisu toilet untuk mengeringkan

Tidak ada kerak pada lubang toilet, dinding, dan lantai kamar mandi

Lantai toilet dijaga dalam keadaan kering dan bersih

Pembiayaan 5

Desinfeksi 3 Area Penting

2. AREA PENGOLAHAN/ PENYAJIAN MAKANAN JAGA KEBERSIHAN DAN HIGIENITAS KANTIN/DAPUR



Unilever

KANTIN SEKOLAH

Bersihkan bahan makanan dengan air mengalir sebelum diolah & dimasukkan ke dalam kulkas

Keringkan peralatan masak dan makan, setelah itu sebaiknya simpan di tempat tertutup

Bersihkan kulkas secara rutin

Bakteri dapat berkembang di spons basah. Gunakanlah pencuci piring anti bakteri agar botol bayi, peralatan makan & masak tetap higienis

Secara rutin buanglah sampah agar terhindar dari kuman yang ada di tumpukan sampah dan jangan lupa cuci tangan pakai sabun setelahnya

Bersihkan lantai dapur dengan cairan desinfektan, agar lantai bersih dan terhindar dari kuman



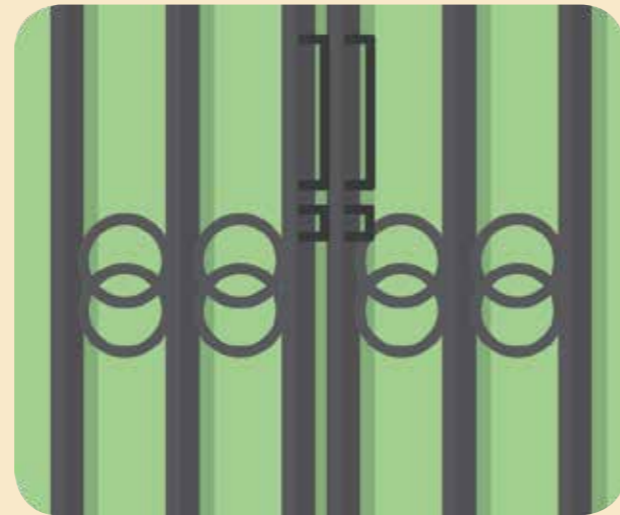
Pembiasaan 5

Desinfeksi 3 Area Penting

3. PERMUKAAN YANG SERING DI SENTUH



Gagang Pintu



Gagang Pagar



Keran dan Wastafel



Remote



Pegangan Tangga



Kunci



Gagang Shower



Meja atau Kursi

Pembiasaan 5



Tips Lantai Bersih Higienis

1. Ayo bantu Bersihkan lantai minimal 1x setiap hari agar lantai bersih dan higienis.
2. Bersihkan lantai dari kotoran dengan menyapu terlebih dahulu.
3. Pel lantai dengan pembersih lantai yang mengandung desinfektan seperti karbol. Ingat air saja tidak cukup untuk membunuh kuman.
4. Sebaiknya, jika air pel sudah keruh, ganti air pel sehingga kuman bekas air pel tidak mengkontaminasi area lain di lantai.
5. Sebaiknya, buang air bekas pel ke toilet atau lahan kosong. Agar kuman tidak tersebar ke tempat lain.
6. Sebaiknya, pisahkan alat pel yang digunakan untuk area luar dan dalam rumah agar kuman di luar tidak masuk ke dalam.
7. Jangan tinggalkan alat pel dalam keadaan kotor dan lembab agar tidak menjadi sarang kuman. Sebaiknya bersihkan dengan carian yang mengandung desinfektan setelah digunakan.



Pembiasaan 5



Ciri-ciri Toilet dan Kamar Mandi Bersih Higienis

1. Tidak ada kuman penyakit dan kotoran.
2. Lantai toilet dijaga dalam keadaan kering dan bersih.
3. Tersedia air bersih untuk bilas dan tisu toilet untuk mengeringkan.
4. Tersedia tempat sampah tertutup.
5. Tidak meninggalkan kotoran/ jejak yang dapat dijangkau oleh serangga dan tikus.
6. Tidak ada kerak pada lubang toilet, dinding, dan lantai kamar mandi.



Note

- Dampingi anak saat penggunaan produk
- Hati-hati saat membuka dan menggunakan produk
- Hindari kontak dengan mata dan kulit
- Gunakan sesuai aturan pakai (lihat petunjuk penggunaan pada kemasan)

Cara Membersihkan Toilet dan Kamar Mandi



Tuang Domestos Anti Kerak ke permukaan toilet
Diamkan selama 20 menit. Sikat secukupnya dan bilas.



Untuk lantai dan dinding kamar mandi, semprot permukaan dengan Vixal.
Diamkan beberapa saat dan gosok dengan sikat.
Bilas dengan air.

Ulangi step di atas bila perlu untuk noda berat.

Pembiasaan 6

Yuk Kelola Sampah Sekolah

Sampah yang menumpuk menimbulkan bau dan pemandangan yang tidak sedap sehingga dapat membahayakan kesehatan



Sampah perlu dipilah sesuai jenisnya, agar lebih mudah dikelola



Pembiasaan 6

Tahukah Kamu?



Kelola Sampah Sekolah

Lingkungan yang tidak bersih dapat menyebabkan gangguan kesehatan, tidak terkecuali di sekolah.

Sampah yang terkumpul di sekolah dapat disalurkan kepada Bank Sampah yang ada di sekolah ataupun bank sampah terdekat.

Sampah terbagi 2 jenis, yaitu organik & non-organik.

Sampah Organik adalah sampah yang berasal dari makhluk hidup, seperti daun dan sisa makanan. Sedangkan sampah non-organik adalah sampah yang berasal dari olahan manusia seperti plastik, kertas dan logam.

Tips

1. Sediakan tempat sampah berbeda untuk sampah organik dan non-organik.
2. Ingatkan temanmu untuk membuang sampah sesuai jenisnya.
3. Sampah organik bisa dijadikan kompos & bisa menyuburkan tanaman sekolah.



Pembiasaan 6

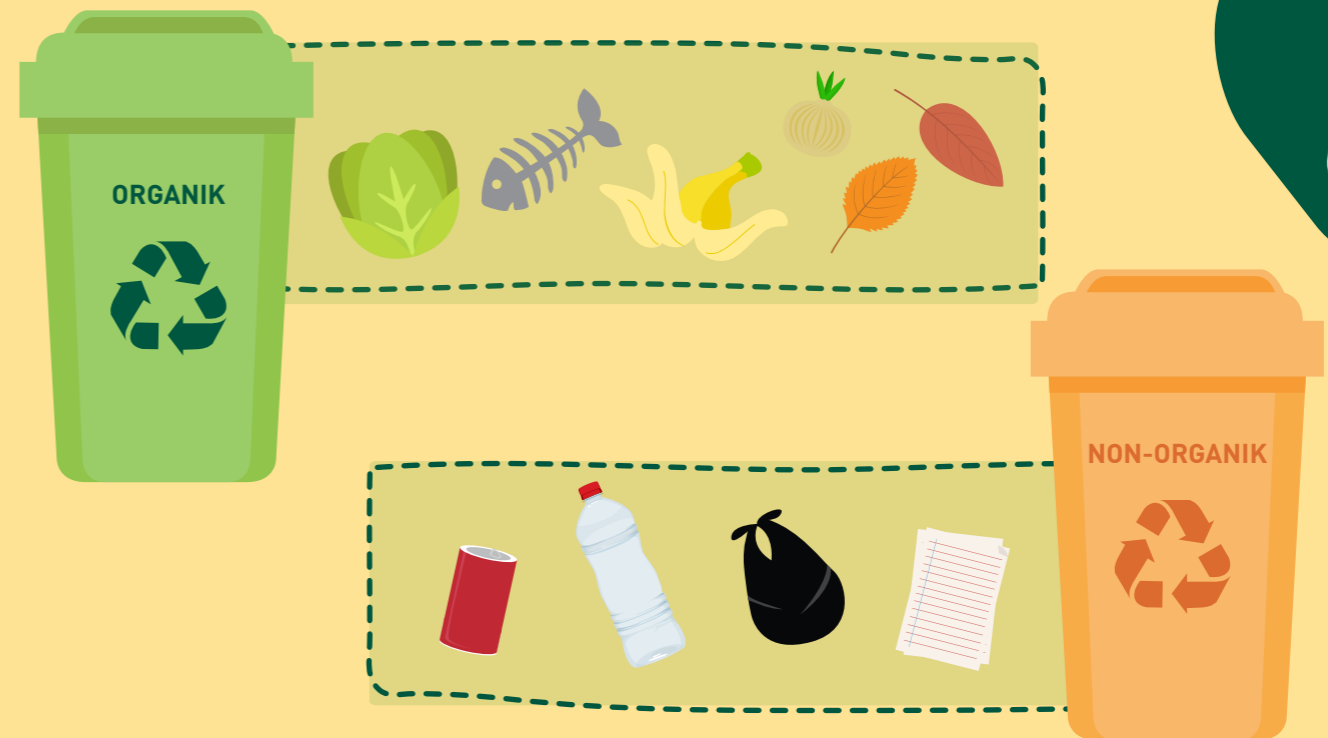
Kelola Sampah Sekolah



Memilah Sampah Berdasarkan Jenisnya

Organik : Sampah yang berasal dari makhluk hidup, seperti daun dan sisa makanan

Non-Organik: Sampah yang berasal dari olahan manusia seperti plastik, kertas dan logam



Yuk, mari buat bank sampah di sekolah

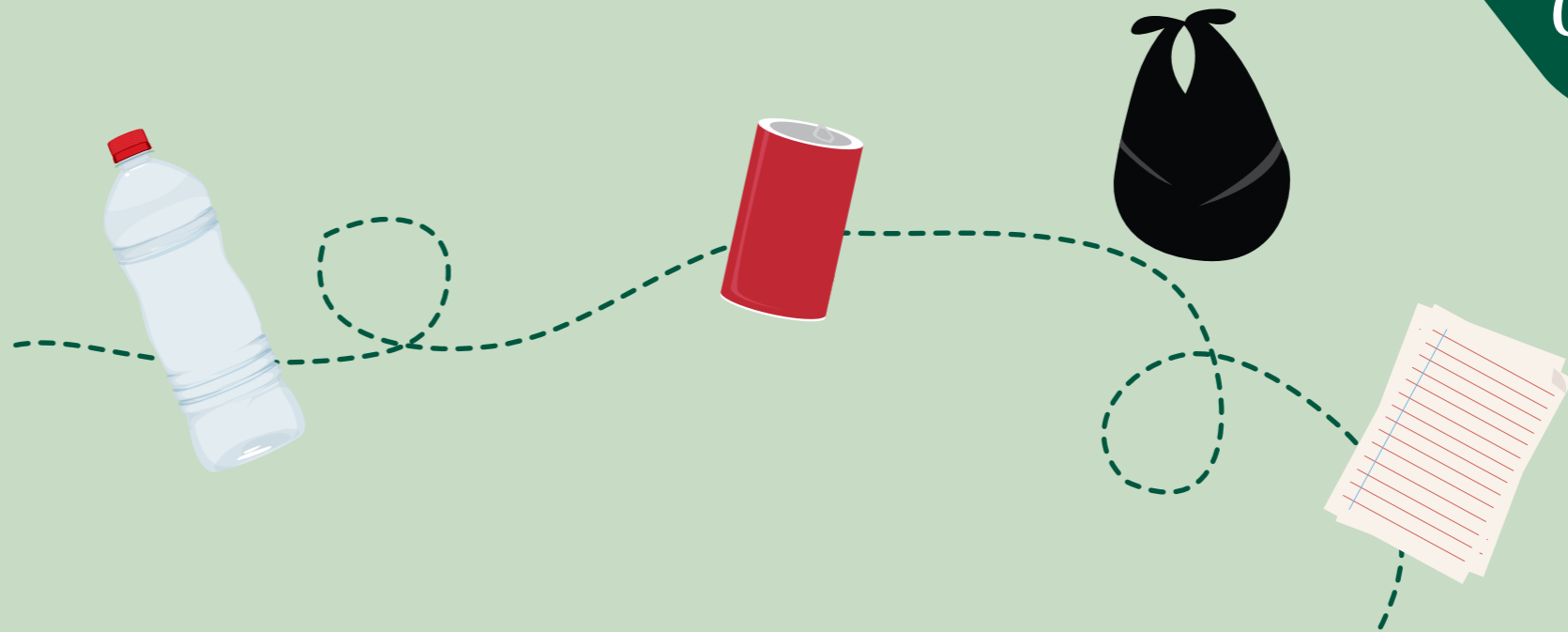


Sampah yang telah dipilah kemudian disalurkan ke Bank Sampah untuk ditimbang dan menjadi tabungan untuk manfaat di kemudian hari.

Pembiasaan 6

Kelola Sampah Sekolah

Tahukah Kamu?



Bank Sampah dapat didirikan di mana saja, termasuk di sekolah. Kita akan mendapatkan sejumlah uang sesuai dengan sampah yang disetorkan. Selanjutnya sampah yang telah kita setorkan akan disalurkan oleh pengurus kepada pelaku daur ulang.

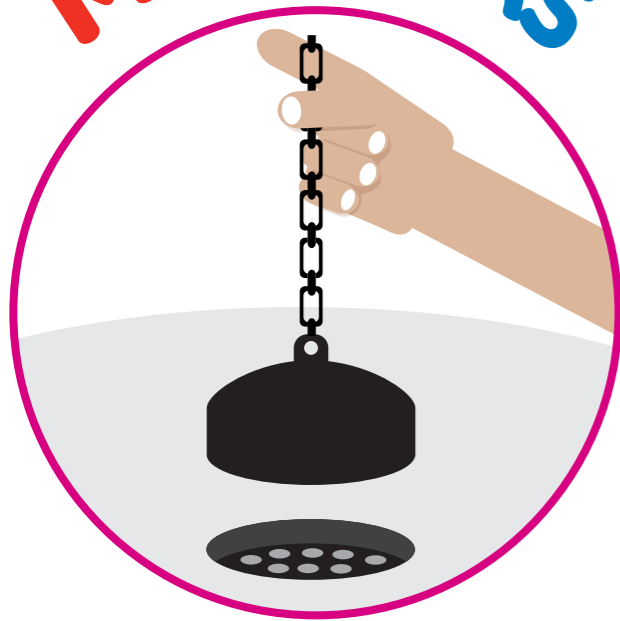


Pembiayaan 7

Cegah DBD Dengan Gerakan 3M PLUS



MENGURAS



MENUTUP



MENYINGKIRKAN / MENDAUR ULANG



Pembawa Penyakit
Demam Berdarah, Zika, Chikungunya, Demam Kuning dan Kaki Gajah



Memasang tirai anti nyamuk pada jendela, ventilasi dan pintu. Gunakan juga kelambu saat tidur di malam hari

Pembiayaan 7

Cegah DBD Dengan Gerakan 3M PLUS



Tujuan

- Mengurangi faktor bahaya yang menyebabkan berkembangbiak nyamuk di lingkungan sekitar
- Mengurangi jumlah nyamuk yang datang dari luar rumah

Menguras

Menguras dan menyikat dinding tempat-tempat penampungan air, seperti bak mandi/WC, drum dan sebagainya minimal seminggu sekali

Menutup

Menutup rapat-rapat penampungan air (gentong air, tempayan, tangki air dan drum air)

Menyingkirkan/Mendaur Ulang

Menyingkirkan/mendaur ulang, barang-barang bekas yang dapat menampung air hujan

Plus

- Memasang tirai anti nyamuk pada jendela, ventilasi dan pintu. Gunakan juga kelambu saat tidur di malam hari
- Mengganti air vas bunga dan minuman hewan peliharaan
- Buang air pada tampungan dispenser
- Memperbaiki saluran dan talang air yang tidak lancar/rusak
- Memberikan obat bubuk pembunuh jentik (larvasida) sesuai aturan di tempat-tempat yang sulit dikuras atau daerah yang sulit air
- Memelihara ikan pemakan jentik nyamuk
- Tidak menggantung pakaian di dalam maupun diluar kamar

FAKTA MENARIK NYAMUK AEDES AEGYPTI

- Nyamuk bisa merasakan napas manusia hingga 20 meter
- Selain di air tawar, beberapa jenis nyamuk dapat bertelur di air asin
- Telur Aedes mampu bertahan 9 bulan tanpa air
- Biasanya menggigit di pagi dan sore hari
- Biasanya menempatkan telurnya di sisi bak/penampungan air dekat permukaan air

Pembawa Penyakit Berdarah, Zika, Chikungunya, Demam Kuning dan Kaki Gajah



LAKUKAN KEGIATAN PEMBERANTASAN SARANG NYAMUK DENGAN 3M SEMINGGU SEKALI DI WILAYAH SEKITAR DAN GUNAKAN TIRAI ANTI NYAMUK UNTUK PERLINDUNGAN MENYELURUH RUMAH



Didukung Oleh



Pertindungan Menyeluruh Dari Kuman



Mitra Program

