

## Edukasi PHBS (Sikat Gigi) Pada Siswa SDN Patran

Retno Wati\*, Ayu Mahanani, Nana Andriana Juniati

\*Prodi D3 Radiologi /Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

### INFORMASI ARTIKEL

Article History:

Submission: 19-08-2023

Revised: 07-09-2023

Accepted: 12-09-2023

\* Korespondensi:

**Retno Wati**

wati.retno@unisayogya.ac.id

### ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dilakukan seseorang untuk selalu memperhatikan kebersihan, kesehatan, dan berperilaku sehat. Institusi pendidikan dipandang sebagai sebuah tempat yang strategis untuk mempromosikan kesehatan dimana usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai PHBS dan berpotensi sebagai *agent of change* untuk mempromosikan PHBS baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Salah satu indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah yaitu menggosok gigi karena delapan dari sepuluh anak Indonesia mengalami masalah gigi berlubang yang disebabkan oleh kebiasaan menyikat gigi yang salah. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai PHBS di sekolah merupakan kebutuhan mutlak dan dapat dilakukan salah satunya adalah cara menyikat gigi yang baik dan benar agar terhindar dari berbagai penyakit gigi. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk menanamkan bagaimana cara sikat gigi yang baik dan benar. Metode yang digunakan adalah penyampaian materi kepada siswa setelah itu praktek langsung bagaimana cara menyikat gigi yang baik dan benar. Hasil kegiatan penyuluhan tentang PHBS gosok gigi dilakukan satu hari dengan rangkaian kegiatan berupa pemberian materi, praktek langsung, tanya jawab dan pemberian *doorprize*. Terdapat peningkatan pemahaman bagaimana cara sikat gigi yang baik dan benar dengan dibuktikan melalui praktek secara langsung serta antusias peserta pada sesi tanya jawab, sehingga dapat disimpulkan program pengabdian kepada siswa kelas 1 SDN Patran berjalan dengan lancar.

**Kata Kunci:** PHBS; Sikat Gigi; Siswa SDN Patran

## PHBS Education (Toothbrushing) for SDN Patran Students

### ABSTRACT

*Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a behavior carried out by someone to always pay attention to cleanliness, health and healthy behavior. Educational institutions are seen as a strategic place to promote health where school age is the golden age for instilling PHBS values and has the potential to act as an agent of change to promote PHBS in both the school, family and community environments. One of the indicators used as a measure for assessing PHBS in schools is brushing their teeth because eight out of ten Indonesian children experience cavities caused by the wrong habit of brushing their teeth. Therefore, instilling PHBS values in schools is an absolute necessity and can be done, one of which is a good and correct way of brushing teeth to avoid various dental diseases. The purpose of this dedication is to instill a good and correct way of brushing teeth. The method used is delivering material to students after that direct practice on how to brush teeth properly and correctly. The results of*



---

*counseling activities regarding PHBS tooth brushing were carried out one day with a series of activities in the form of providing material, hands-on practice, question and answer and giving door prizes. There is an increased understanding of how to brush teeth properly and is proven by direct practice and the enthusiasm of the participants in the question and answer session, so that it can be concluded that the community service program for class 1 students at SDN Patran is running smoothly.*

**Keywords:** PHBS; Toothbrush; SDN Patran Students

---

## 1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dilakukan seseorang untuk selalu memperhatikan kebersihan, kesehatan, dan berperilaku sehat [1]. Pola penerapan hidup bersih dan sehat merupakan bentuk dari perilaku berdasarkan kesadaran sebagai wujud dari pembelajaran agar individu bisa menolong diri sendiri baik pada masalah kesehatan ataupun ikut serta dalam mewujudkan masyarakat yang sehat di lingkungannya [2]. Program PHBS telah dilaksanakan sejak tahun 1996 oleh Pusat Penyuluhan Kesehatan Masyarakat yang saat ini disebut Pusat Promosi Kesehatan [3]. Provinsi Jawa Tengah memfokuskan pada tiga tatanan, yaitu tatanan rumah tangga, tatanan tempat ibadah dan institusi pendidikan. Alasan pemilihan pada tiga jenis tatanan tersebut karena ketiganya mempunyai daya ungkit yang besar dalam pencapaian derajat kesehatan.

Institusi pendidikan yang merupakan tempat anak sekolah diperkirakan mencapai 30% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 73 juta orang. Besarnya jumlah anak usia sekolah merupakan aset atau modal utama pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya [4]. Sekolah merupakan tempat yang strategis untuk kehidupan anak, sehingga dapat difungsikan secara tepat sebagai salah satu institusi yang dapat membantu dan berperan dalam upaya optimalisasi tumbuh kembang anak usia sekolah dengan upaya promotif dan preventif [5]. Institusi pendidikan dipandang sebagai sebuah tempat yang strategis untuk mempromosikan kesehatan selain itu juga merupakan institusi yang efektif untuk mewujudkan pendidikan kesehatan, dimana peserta didik dapat diajarkan tentang perilaku sehat dan tidak sehat serta konsekuensinya. Selain itu, usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai PHBS dan berpotensi sebagai *agent of change* untuk mempromosikan PHBS baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat [6]. Sekolah selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran juga dapat menjadi ancaman penularan penyakit jika tidak dikelola dengan baik, oleh karena itu, usia sekolah bagi anak juga merupakan masa rawan terserang berbagai penyakit [7].

Salah satu indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah yaitu menggosok gigi, menggosok gigi adalah tindakan yang perlu diajarkan kepada anak-anak sehingga dapat menjadi suatu kebiasaan yang baik dan sehat [8]. Menggosok gigi merupakan cara yang paling mudah dan efektif untuk menjaga kebersihan gigi dan gusi dari plak dan sisa makanan. Menyikat gigi harus dilakukan dengan baik dan benar agar debris atau sisa makanan benar-benar dapat dihilangkan dari permukaan gigi [9]. Berdasarkan Survei Kesehatan Rumah Tangga, prevalensi karies di Indonesia mencapai 90,05% dan ini tergolong lebih tinggi dibandingkan dengan negara berkembang lainnya [10]. Jumlah penderita karies di Indonesia didominasi oleh anak kelompok usia kurang dari 12 tahun sebesar 76,2% atau delapan dari sepuluh anak Indonesia mengalami masalah gigi berlubang yang disebabkan oleh kebiasaan menyikat gigi yang salah [11]. Munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Maka dari itu pentingnya penanaman nilai-nilai PHBS di sekolah salah satunya adalah dengan cara cara menyikat gigi yang baik dan benar agar terhindar dari berbagai penyakit gigi [12].

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yaitu dengan sosialisasi kepada mitra sasaran yaitu SDN Patran bahwa akan dilakukan penyuluhan tentang bagaimana cara sikat gigi yang baik dan benar. Setelah sosialisasi kepada mitra maka akan dilakukan penjelasan singkat materi gosok gigi dan



praktek langsung bagaimana cara menggosok gigi dengan benar. Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini akan melibatkan siswa kelas 1 SD untuk sama sama praktek langsung sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesehatan gigi pada **Tabel 1**.

**Tabel 1.** Gambaran partisipasi mitra.

No	Nama Kegiatan	Partisipasi mitra	Evaluasi dan keberlanjutan program
1	Melakukan Observasi awal	Sebagai Informan	Wawancara
2	Melakukan pendampingan pada saat memberikan ceramah cara sikat gigi dengan benar	Berperan aktif dalam menerima materi dan berdiskusi	Ceramah dan diskusi
3	Melakukan pendampingan pada saat praktek bagaimana cara menyikat gigi dengan benar	Berperan aktif dalam mengikuti kegiatan	Praktek langsung

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terlaksana pada hari Sabtu, 12 Maret 2022 secara luring yang diadakan di SDN Patran. Kegiatan dilaksanakan secara luring namun dengan menjaga protocol kesehatan dalam upaya mencegah Covid-19. Kegiatan terlaksana dari pukul 09.00-11.00 WIB. Kegiatan penyuluhan PHBS sikat gigi diikuti oleh 15 siswa dari kelas 1, 2 guru pendamping serta tim pengabdian yang terdiri dari 4 mahasiswa dan 2 dosen dari Universitas Aisyiyah Yogyakarta sekaligus sebagai narasumber dalam kegiatan penyuluhan tersebut.



**Gambar 1.** Pemberian materi di ruang kelas.

Kegiatan diawali dengan peserta mengisi absensi dari form yang telah dibagikan, dilanjutkan dengan sambutan dari mitra dan ketua pengabdian masyarakat. Sesi berikutnya adalah pemberian materi kepada siswa di ruang kelas 1. **Gambar 1** pemberian materi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta terkait dengan kesehatan gigi yang berkaitan dengan: Membuat gigi bersih dan sehat, mencegah gigi berlubang, makanan yang dapat menyebabkan gigi berlubang. Pemberiaan materi disampaikan oleh 2 orang narasumber secara bergantian dengan metode ceramah dan peraga dengan menggunakan phantom. Kegiatan penyuluhan merupakan salah satu cara menjaga kebersihan gigi dan mulut [13]. Materi yang disampaikan pada ceramah meliputi, jenis-jenis makanan yang dapat merusak gigi [14].

- Minuman Soda Minuman soda memiliki kandungan asam yang tinggi sehingga dapat merusak gigi
- Coklat Salah satu kebiasaan anak yang dapat memicu terjadinya karies gigi adalah mengkonsumsi makanan kariogenik seperti coklat, permen, dan kue-kue manis.
- Roti, Biskuit dan Keripik Roti dan keripik adalah makanan yang menjadi lengket di gigi setelah dikonsumsi. Karena itu, jika tidak lekas dibersihkan, bisa menimbulkan karang gigi. Selain itu, makanan-makanan tersebut merupakan karbohidrat olahan yang dapat memecah diri menjadi gula

- dengan cepat. Kemudian, bakteri memakan gula tersebut sehingga menghasilkan asam yang menyebabkan erosi enamel dan kerusakan gigi (Prasetya, 2008)
- d. Es krim Es krim yang dingin dapat membuat gigi menjadi sensitif. Terlebih lagi bagi yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi es krim setiap hari, akan membuat gigi dapat merusak lapisan enamel gigi.

Menyikat gigi yang benar dilakukan dengan teknik memutar minimal 15 detik untuk setiap gigi, menggunakan pasta gigi yang mengandung fluoride, lakukan pula gerakan vertikal untuk mengangkat kotoran dari sela-sela gigi [15]. Gunakan dental floss dan mouthwash agar mulut lebih bersih dan segar, jangan lupa bersihkan pula lidah dengan scrub khusus.

Selain metode menyikat gigi, hal penting lainnya yang harus diperhatikan ialah durasi menyikat gigi. Lama menyikat gigi tidak ditentukan, tetapi biasanya dianjurkan minimal 2 menit dan maksimal 5 menit. Yang penting dilakukan secara sistematis supaya tidak ada bagian-bagian yang terlampaui.

Setelah selesai ceramah materi, dilanjutkan sesi diskusi singkat terkait pengetahuan peserta, dari sesi ini dapat dilihat bahwa siswa belum mengetahui cara menggosok gigi yang baik dan benar oleh karena itu narasumber melakukan peragaan langsung dengan *phantom* dan peralatan sikat gigi yang sudah disiapkan oleh tim. Setelah peserta paham dengan apa yang disampaikan selanjutnya praktek secara mandiri dengan membawa alat sikat gigi masing-masing di area yang sudah disiapkan terlihat pada **Gambar 2**.



**Gambar 2.** Praktek mandiri sikat gigi oleh siswa kelas 1.

Setelah selesai melakukan sikat gigi secara langsung peserta dibawa ke ruangan untuk dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab serta pemberian *doorprize*, dari sesi diskusi 2 dapat dilihat siswa lebih antusias dan bisa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh narasumber dengan bagaimana cara menyikat gigi yang baik dan benar yang disampaikan pada **Gambar 3**.



**Gambar 3.** Sesi tanya jawab kepada siswa.

Pada akhir acara diberikan *doorprize* kepada seluruh siswa yang telah aktif mengikuti penyuluhan. *Doorprize* yang diberikan berupa seperangkat alat untuk sikat gigi dan snack. Secara umum kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapat *feedback* dari peserta maupun mitra. Pada kegiatan selanjutnya diharapkan peserta yang terlibat lebih banyak bukan hanya siswa kelas 1 saja. **Gambar 4** kegiatan diakhiri dengan foto bersama murid dan tim pengabdian kepada masyarakat.



**Gambar 4.** Sesi foto bersama antara siswa dengan tim pengabdian.

#### 4. SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang PHBS gosok gigi dilakukan pada hari Sabtu, 12 Maret 2022 dengan rangkaian kegiatan berupa pemberian materi, praktek langsung, Tanya jawab dan pemberian *doorprize*. Terdapat peningkatan pemahaman bagaimana cara sikat gigi yang baik dan benar dengan dibuktikan melalui praktek secara langsung serta antusias peserta pada sesi Tanya jawab. Sehingga dapat disimpulkan program pengabdian kepada siswa kelas 1 SDN Patran berjalan dengan lancar. Saran dari mitra sebaiknya kegiatan selanjutnya diharapkan peserta yang terlibat lebih banyak bukan hanya siswa kelas 1 saja.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Prodi D3 Radiologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan berjalan dengan lancar. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada mitra SDN 1 Patran yang telah bekerja sama dan berkontribusi dalam kegiatan.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. M. Ulfa, N. Narista, and Sobirin, "22 | Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati Vol. 2 No. 1, April 2019," *J. Pengabdi. Farm. Malahayati*, vol. 2, no. 1, pp. 22–26, 2019.
- [2] K. Masyarakat, "Nunun Nurhajati, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat 1," *Nurhajati*, pp. 1–18, 2011.
- [3] S. Susianti, W. Rudiyanto, I. Windarti, and R. Zuraida, "Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Rumah Tangga di Desa Kalisari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan," *JPM (Jurnal Pengabdi. Masyarakat) Ruwa Jurai*, vol. 6, no. 1, p. 1, 2022, doi: 10.23960/jpm611-5.
- [4] P. Perilaku, H. Bersih, L. Ode, and L. Azim, "Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Pada Anak," vol. 1, no. October, pp. 171–176, 2022.
- [5] O. A. Kahusadi, M. N. Tumurang, and M. I. Punuh, "Pengaruh Penyuluhan Kebersihan Tangan terhadap ( Hand Hygiene) Perilaku Siswa SD GMIM 76 Maliambao Kecamatan Likupang Barat Kabupaten Minahasa Utara," *J. KESMAS*, vol. 7, no. 5, pp. 1–9, 2018.

- [6] D. A. N. Majelis and T. A. Lim, "Jurnal Pengabdian Siliwangi TATA KELOLA KEUANGAN BAGI MADRASAH DINIYAH Jurnal Pengabdian Siliwangi Volume 4 , Nomor 2 , Tahun 2018 P-ISSN 2477-6629 E-ISSN 2615-4773," vol. 4, pp. 139–142, 2018.
- [7] K. Sulastri, I. N. Purna, and I. N. G. Suyasa, "The Relationship between Knowledge Level and School Children Behavior About Clean and Healthy Life in the State Elementary School of the Selemadeg Timur II Community Health Center," *J. Environ. Health*, vol. 4, pp. 99–106, 2018, [Online]. Available: [http://www.poltekkes-denpasar.ac.id/files/JURNAL KESEHATAN LINGKUNGAN/Ketut Sulastri1, I Nyoman Purna2, I NyomanGede Suyasa3.pdf](http://www.poltekkes-denpasar.ac.id/files/JURNAL%20KESEHATAN%20LINGKUNGAN/Ketut%20Sulastri1,%20I%20Nyoman%20Purna2,%20I%20NyomanGede%20Suyasa3.pdf)
- [8] Q. Aini and N. Hidayah, "Gerakan Hidup Sehat Di Sekolah Bersama Para Dokter Cilik," *Pros. Semin. Nas. Progr. Pengabdi. Masy.*, vol. 2015, no. September 2000, pp. 393–401, 2021, doi: 10.18196/ppm.22.470.
- [9] Listrianah, "Hubungan Menyikat Gigi dengan Pasta Gigi yang Mengandung Herbal terhadap Penurunan Skor Debris pada Pasien Klinik Gigi An-Nisa Palembang," *Jur. Keperawatan Gigi Poltekkes Kemenkes Palembang*, vol. 12, pp. 83–94, 2017, [Online]. Available: <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/JPP/article/view/18>
- [10] V. Yosafianti Pohan and S. Darmawati, "Hubungan Pola Perawatan Gigi Dengan Kejadian Karies Gigi Pada Anak Sekolah Di Madrasah Ibtidaiyah Mangunharjo Kecamatan Tembalang Semarang Selatan," *J. Keperawatan*, vol. 5, no. 1, pp. 33–44, 2012.
- [11] P. Kesehatan, G. Anak, and S. D. N. Kauman, "Journal of Health Education," *J. Heal. Educ.*, vol. 25, no. 1, pp. 57–60, 1994, doi: 10.1080/10556699.1994.10603001.
- [12] N. Najihah, "Penerapan PHBS Kesehatan Gigi dan Gosok Gigi Massal," *Indones. J. Community Dedication*, vol. 2, no. 1, pp. 13–16, 2020, doi: 10.35892/community.v2i1.261.
- [13] H. A. Fuad, "Metodologi Penelitian Kesehatan," *J. Med. Utama*, vol. Vol. 4 Nom, no. 3, pp. 1178–1185, 2020.
- [14] Yulisetyaningrum and E. Rujianto, "Hubungan Konsumsi Jenis Makanan Kariogenik dengan Kejadian Karies Gigi pada Anak di SDN Krandon Kudus," *3rd Univ. Res. Colloq.*, pp. 132–136, 2016.
- [15] D. I. Sdn and K. Ternate, "SOSIALISASI CARA MENGGOSOK GIGI YANG BENAR," vol. 1, pp. 715–721, 2023.