



Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Edukasi Sikat Gigi di SDN Kawengan

¹Kharisma Nur Sabila Arsilia, ²Lutfia Ardiyanti, ³Ahmad Dini Fajar Durori, ⁴M. Agus Afifudin, ⁵Rafif Eka Harya Dzaki, ⁶Erick Kurniawan, ⁷Dayyan Tsabitul Azmi, ⁸Herianto

¹²³⁴⁵⁶⁷⁸ Universitas Bojonegoro, Indonesia

© 2023 Kreativasi : *Journal of Community Empowerment*

ABSTRACT	INFO ARTIKEL
<p><i>At SDN Kawengan, Kedewan District, Bojonegoro Regency, in August 2023 a socialization event was held. The aim of this socialization is to teach Kawengan Elementary School students how to brush their teeth properly and correctly as a form of concern for the health of their teeth and mouth. It will also teach children how important it is to keep their teeth and mouth healthy to avoid diseases such as cavities, gingivitis, gum infections, canker sores, and broken teeth. To maintain oral and dental health, you must brush your teeth twice a day, before bed and after breakfast. and you have to brush your teeth for 2 minutes longer to remove dirt stuck to your teeth, using a toothbrush with soft bristles and using the right toothpaste. Lectures, questions and answers, and direct practice are socialization techniques used in socialization. The results show that children better understand how to keep their teeth and mouth healthy and better understand the importance of caring for and maintaining their health.</i></p> <p>Keywords : toothbrush, Education, Socialization, SDN Kawengan</p>	<p>Korespondensi : Kharisma Nur Sabila Arsilia Email: kharismanursabila@gmail.com</p>

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk meningkatkan status kesehatan seseorang dengan kesadaran (Anhusadar *et al.*, 2020). Salah satu dampak dari kurangnya penerapan PHBS adalah suasana belajar yang tidak mendukung karena lingkungan sekolah yang tidak menyenangkan, kurangnya semangat dan prestasi belajar dan mengajar di sekolah, dan citra sekolah yang buruk di mata masyarakat (Boekoesoe *et al.*, 2020). Cahyono (2009) menyatakan bahwa penerapan nilai-nilai PHBS di sekolah adalah keharusan. Ini dapat dicapai melalui pendekatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Jika PHBS diterapkan di sekolah oleh guru, masyarakat lingkungan sekolah, dan peserta didik, mereka akan dilatih untuk mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan mereka, dan berpartisipasi aktif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat (Maryunani, 2013).

Tujuan pembangunan menuju Indonesia Sehat 2025 menegaskan bahwa menjaga kesehatan setiap orang, baik orang dewasa maupun anak-anak (Fitramaya, 2011). Menurut Yundali (2012), "sehat 2025" berarti lebih banyak kesadaran, keinginan, dan kemampuan untuk hidup sehat bagi setiap orang untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Negara dan negara Indonesia yang seperti itu akan ditandai oleh penduduknya yang hidup dalam lingkungan dan cara yang sehat, memiliki kemampuan untuk menjangkau pelayanan kesehatan yang berkualitas, secara adil, dan merata, dan memiliki derajat kesehatan yang setinggi-tingginya bagi semua orang.

Pemerintah telah berusaha untuk mendidik masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan seluruh tubuh sehingga mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih baik. Namun, banyak orang yang mengabaikan anjuran pemerintah untuk menjaga kesehatan, terutama kesehatan gigi dan mulut (Ircham, 2008). Kesehatan mulut dan gigi adalah hal yang sering diabaikan oleh banyak orang, terutama di perdesaan. Kesehatan ini memiliki dampak besar pada seluruh tubuh, terutama pada area gigi dan mulut (Ali *et al.*, 2016). Menurut Ardyan (2010), gigi berlubang, radang gusi, infeksi gusi, sariawan, dan gigi patah adalah gangguan yang biasa terjadi ketika

tidak menjaga kesehatan gigi dan mulut. Ini dapat terjadi baik pada orang dewasa maupun anak-anak.

Siswa SDN kawengan dididik untuk menjadi kebiasaan menjaga kebersihan dan kesehatan sejak dini, sehingga kegiatan tersebut tidak dianggap sebagai hal baru tetapi sudah menjadi kebiasaan. Jika anak-anak tahu cara menyikat gigi dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan gigi mereka sendiri, mereka mungkin lebih cenderung mengambil tindakan yang lebih sehat sepanjang hidup mereka. Salah satu sekolah dasar di Kecamatan Kedewan, Kabupaten Bojonegoro, adalah SDN Kawengan. Penyuluhan kesehatan, terutama tentang kesehatan mulut dan gigi, masih jarang diberikan di sekolah ini. Sehingga tim pengabdian masyarakat KKN-T Kelompok 11 menggunakan sekolah tersebut untuk mengadakan penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Tujuannya adalah untuk menanamkan kepedulian siswa SDN kawengan terhadap kesehatan gigi dan mulut dengan mengajarkan mereka cara melakukan sikat gigi yang baik dan benar.

Penyuluhan ini juga menanamkan kesadaran kepada anak-anak akan pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut untuk mencegah berbagai penyakit, termasuk, tetapi tidak terbatas pada, penyakit. Untuk menjaga kesehatan mulut dan gigi, Forrest (1989) mengatakan bahwa seseorang harus menyikat gigi dua kali sehari, sebelum tidur dan sesudah sarapan; meningkatkan durasi menyikat gigi selama 2 menit sehingga dapat menghilangkan kotoran yang menempel di gigi; menggunakan sikat gigi dengan bulu yang lembut dan pasta gigi yang tepat. Diharapkan bahwa pengetahuan yang diperoleh dari penyuluhan akan membantu menurunkan tingkat kesakitan siswa dan meningkatkan kesehatan dan lingkungan sekolah yang sehat.

METODE PENGABDIAN

Semua siswa SDN Kawengan diharapkan berpartisipasi dalam kegiatan ini. Pemilihan tempat didasarkan pada fakta bahwa tempat tersebut masih jarang memberikan penyuluhan PHBS. Siswa di sekolah ini membutuhkan pengetahuan tentang PHBS agar mereka dapat berperilaku hidup bersih dan sehat. Selain itu, diharapkan bahwa siswa yang sudah mempelajari tentang PHBS dan praktik sikat

gigi yang benar dapat memberi tahu keluarga mereka tentang hal itu. Kegiatan penyuluhan ini memanfaatkan metode berikut:

a. Pengukuran Pengetahuan Siswa Tentang PHBS

Pengukuran dilakukan dua kali pada siswa SDN Kawengan, sebelum dan sesudah penyuluhan. Tujuan dari pengukuran ini adalah untuk mengetahui seberapa banyak pengetahuan siswa tentang PHBS dan sikat gigi. Hasil pengukuran sebelum penyuluhan digunakan sebagai ukuran untuk memberikan materi penyuluhan, dan hasil pengukuran setelah penyuluhan digunakan untuk membandingkan pengetahuan siswa sebelumnya.

b. Penyuluhan tentang PHBS

Setiap siswa di SDN Kawengan menerima pelatihan. Siswa diberikan tes pra-latihan tentang PHBS, termasuk pertanyaan tentang definisi PHBS, bagian dari PHBS di sekolah, dan pertanyaan tentang materi penyuluhan tentang PHBS. Evaluasi pada kegiatan pengabdian ini mencakup evaluasi penyuluhan dan sikat gigi, serta evaluasi awal, proses, dan akhir.

Hasil evaluasi ini menunjukkan seberapa baik pemahaman siswa tentang PHBS. Ini dievaluasi dengan melihat tanggapan siswa terhadap pertanyaan yang diajukan dan umpan balik yang diberikan dalam diskusi. Evaluasi terakhir dilakukan dengan memberikan siswa post-test, yang berisi pertanyaan yang sama seperti yang diberikan pada pre-test. Kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan siswa SDN Kawengan apabila jawaban setelah tes lebih baik (benar) dibandingkan dengan nilai sebelum tes.

c. Praktik Sikat Gigi Yang Baik Dan Benar:

Kegiatan ini bertujuan untuk mengajarkan siswa SDN Kawengan bagaimana menyikat gigi dengan baik dan benar. Selain itu, mereka juga diajarkan tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut untuk mencegah berbagai penyakit, seperti gigi berlubang, radang gusi, infeksi gusi, sariawan, dan gigi patah. Anak-anak juga dididik tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut, seperti sikat gigi dua kali sehari, sebelum tidur dan sesudah sarapan, gunakan sikat gigi dengan bulu yang lembut dan pasta gigi yang tepat, tingkatkan

durasi menyikat selama dua menit untuk menghilangkan kotoran yang menempel di gigi, dan pilih pasta gigi yang sesuai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilakukan pada tanggal 5 Agustus 2023 dari pukul 08.00 hingga 11.00. Siswa SDN Kawengan di Kecamatan Kedewan, Kabupaten Bojonegoro, berjumlah 28 siswa (16 laki-laki dan 12 perempuan) dan 1 guru pendamping mengikuti pengabdian ini. Kegiatan pengabdian ini termasuk praktik sikat gigi, penyuluhan PHBS, dan kegiatan pengukuran pengetahuan siswa.

Untuk menilai kegiatan pengabdian ini, evaluasi penyuluhan dan praktik sikat gigi diperlukan. Sebelum penyuluhan PHBS dilakukan, tes pra-latihan dengan tanya jawab dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan. Penyuluh memberikan beberapa pertanyaan kepada beberapa siswa. Selanjutnya, penyuluh memberikan materi tentang PHBS pada tatanan sekolah, seperti sikat gigi, jajan yang sehat di kantin, tidak membuang sampah sembarangan, menggunakan jamban yang sehat, menimbang berat badan secara teratur, menghilangkan jentik, dan mengukur olahraga.



Gambar 1. Materi Penyampaian PHBS

Sumber : dokumentasi kegiatan, 2023

Setelah Penyuluhan hasil pengamatan pre-test menunjukkan bahwa sekitar 70% peserta tidak mengerti tentang PHBS, dan 30% telah mempunyai pengetahuan yang cukup tentang PHBS. Nilai-nilai ini meningkat setelah kegiatan penyuluhan, menunjukkan bahwa siswa lebih memahami PHBS di sekolah. Penyuluh juga mengadakan tanya jawab dan diskusi sebelum dan setelah tes, yang mendapatkan tanggapan yang baik dari siswa SDN Kawengan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan keterampilan siswa tentang PHBS dan sikat gigi dapat ditingkatkan melalui penyuluhan.



Gambar 2. Tanya Jawab Dengan Siswa

Sumber : dokumentasi kegiatan, 2023

Kegiatan selanjutnya adalah praktek menggunakan sikat gigi yang baik dan benar. Ini termasuk memastikan bahwa sikat gigi yang digunakan dapat mencapai semua bagian gigi, termasuk yang sulit dijangkau, dan memilih sikat gigi yang lembut. Dalam memilih pasta gigi yang tepat, perhatikan apa yang ada di dalamnya. Untuk anak-anak, sikat gigi harus dilakukan setidaknya dua kali sehari, yaitu pagi dan malam sebelum tidur. Gunakan pasta gigi sebesar ujung sikat gigi, jadi jangan menakarkan pasta gigi terlalu banyak. Diarahkan ke gusi dan gigi dengan sikat gigi. Sikat gigi dimulai dengan gigi belakang dan kemudian bergerak ke depan. Menyikat gigi Anda dengan lembut dan perlahan dengan gerakan lingkaran. Untuk menyikat gigi bagian belakang. Berhati-hatilah untuk membersihkan pinggaran gusi dan

pangkal lidah dengan lembut dan perlahan selain membersihkan gigi. Setelah Anda berkumur, bersihkan mulut Anda dari sisa pasta gigi. Sikat gigi harus dibilas dengan bersih sebelum dikeringkan.



Gambar 3 menunjukkan kepada siswa SDN Kawengan menggunakan sikat gigi dengan cara yang tepat dan aman.

Sumber : dokumentasi kegiatan, 2023

Untuk siswa SDN kawengan, kegiatan sosialisasi PHBS dan sikat gigi berjalan dengan baik. Siswa sangat senang mengambil bagian dan banyak dari mereka mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut mereka setelah diberikan materi tentang sikat gigi dan PHBS. Untuk meningkatkan semangat siswa, SDN Kawengan menerima paket alat sikat gigi di akhir kegiatan. Dengan pengetahuan tentang PHBS dan kesehatan gigi dan mulut, diharapkan dapat mencegah karies gigi pada anak usia sekolah. Ini karena kondisi gigi anak akan memengaruhi kondisi gigi mereka saat dewasa. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan masalah gigi dan mulut adalah kebiasaan yang tidak bersih.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan pengabdian tersebut, pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa di sekolah dasar harus meningkat melalui penyuluhan PHBS dan sikat gigi secara rutin dan berkelanjutan. Diharapkan peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa akan membuat siswa berperilaku lebih baik dengan PHBS sikat gigi dan membuat mereka lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut.

SARAN

Siswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang penerapan PHBS dan teknik gosok gigi yang sesuai dengan standar kesehatan dengan melakukan kegiatan pengabdian ini lebih sering.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, R. A., Wowor, V. N. S., & Mintjelungan, C. N. 2016. *Efektivitas Dental Health Education Disertai Demonstrasi Cara Menyikat Gigi Terhadap Tingkat Kebersihan Gigi Dan Mulut Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Ilmiah Farmasi, 5(1), 164-172 ;
- Anhusadar L, Islamiyah I. 2020. *Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Anak Usia Dini Di Tengah Pandemi Covid 19*. J Obs J Pendidik Anak Usia Dini. 9;5(1):463 ;
- Ardyan.G. 2010. *Serba-Serbi Kesehatan Gigi Dan Mulut*. Jakarta. EGC ;
- Boekoesoe L, Irwan, Yantu RRVM. 2020. *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga Ditinjau Dari Aspek Pengetahuan Dan Status Ekonomi Masyarakat*. J. Heal. Sci. Gorontalo: J. Heal. Sci. Community. 2(1):241-256 ;
- Cahyono, Suharjo. 2009. *Gaya Hidup Dan Penyakit Modern*. Yogyakarta ;
- Fitramaya Kusumawardani, E. 2011. *Buruknya Kesehatan Gigi dan Mulut*. Hanggar Kreator : Yogyakarta ;
- Forrest, J. 1989. *Pencegahan Penyakit Mulut*. EGC. Jakarta ;
- Ircham, M,. 2008. *Pendidikan Kesehatan Bagian dari Promosi Kesehatan*, Yogyakarta ;
- Maryunani, Anik. 2013. *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: CV Trans Info Media ;
- Yundali, S. dkk. 2012. *Kesehatan Gigi Dan Mulut*. Bandung : Pustaka Reka Cipta.