

PENGETAHUAN KEBERSIHAN GIGI DAN MULUT BERBASIS BHBS DI SEKOLAH DASAR NEGERI TIDUNG

Nurhidaya Suneth¹, Asriawa², Surya Irayani Yunus³

Associate Degree in Dental Health Program, Department of Dental Health

¹²³ Department of Dental Health

¹²³ Poltekkes Kemenkes Makassar

Email : nurhidayasuneth9gmail.com

ABSTRAK

Kondisi gigi dan mulut yang sehat tergolong unsur vital bagi keseimbangan kesehatan tubuh total yang harus dirawat sejak tahap perkembangan anak. Tingkat kepedulian peserta didik terhadap pentingnya kebersihan gigi dan mulut masih tergolong rendah dan menjadi persoalan yang kerap dijumpai di lingkungan sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan menggambarkan peningkatan perilaku kebersihan gigi dan mulut berbasis *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)* di kalangan siswa SD Negeri Tidung dilakukan memakai pendekatan kuantitatif berdesain *quasi experiment* dengan pelaksanaan *pre-test* dan *post-test*. Jumlah responden sebanyak 25 siswa kelas V SD Negeri Tidung yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Proses intervensi dilakukan dengan penyuluhan kesehatan gigi, pelatihan menyikat gigi secara bersama, serta penerapan pola hidup bersih dan sehat yang dijadikan kebiasaan di area pendidikan. Pengumpulan data dilakukan melalui survei berbentuk kuesioner dan diuraikan dengan pendekatan deskriptif serta analisis komparatif berbasis *paired sample t-test*. Hasil analisis memperlihatkan adanya peningkatan signifikan terhadap perilaku kebersihan gigi dan mulut setelah dilaksanakan intervensi, di mana kategori “baik” naik dari 28% menjadi 72%, sedangkan kategori “kurang” menurun dari 32% menjadi 4%. Nilai signifikansi uji *t* sebesar 0,029 (<0,05) menegaskan adanya perbedaan yang berarti antara kondisi sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan edukasi kesehatan gigi berlandaskan *PHBS* efektif dalam memperbaiki pemahaman, sikap, serta perilaku siswa mengenai kebersihan gigi dan mulut. Program ini juga berpotensi menjadi upaya berkesinambungan di sekolah dasar dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak usia awal.

Kata kunci: kebersihan gigi dan mulut, PHBS, pendidikan kesehatan, siswa sekolah dasar

PHBS-BASED DENTAL AND ORAL HYGIENE KNOWLEDGE IN STATE ELEMENTARY SCHOOLS

ABSTRACT

Oral and dental health is an integral part of overall body health and is very important to maintain from an early age. Low student awareness of the importance of oral hygiene remains a common problem in elementary schools. This study aims to determine the improvement of oral and dental hygiene based on Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in students of Tidung Public Elementary School. This type of research is quantitative with a quasi-experimental design using a pre-test and post-test approach. The study sample was 25 fifth-grade students of Tidung Public Elementary School, selected by purposive sampling. The intervention was carried out through dental health counseling activities, group tooth brushing practices, and habituation of clean and healthy living behaviors at school. Data were collected using a questionnaire and analyzed descriptively and comparatively using a paired sample t-test. The results showed a significant increase in oral hygiene behavior after the intervention: the "good" category increased from 28% to 72%, while the "poor" category decreased from 32% to 4%. The significance value of the t-test of 0.029 (<0.05) proves a significant difference between before and after the intervention. It can be concluded that PHBS-based dental health education is effective in improving students' knowledge, attitudes, and behaviors regarding dental and oral hygiene. This program can be a sustainable strategy in elementary schools to foster healthy lifestyle habits from an early age.

Keywords: dental and oral hygiene, PHBS, health education, elementary school students.

PENDAHULUAN

Keadaan tubuh yang sehat menjadi elemen dasar bagi kualitas hidup manusia, sementara aspek oral berperan besar mendukung kesehatan fisik secara total. Pemeliharaan mulut dan gigi yang baik berdampak pada kestabilan tubuh secara menyeluruh karena kelainan di area oral bisa memicu penyakit lain. Kebersihan gigi dan mulut yang terjaga membantu proses mengunyah makanan secara optimal, memperlancar pencernaan, serta menumbuhkan rasa percaya diri saat berinteraksi sosial. Sebaliknya, gangguan oral seperti karies, inflamasi gusi, maupun infeksi dapat merusak keseimbangan kesehatan dan mengurangi tingkat kenyamanan hidup.

Dalam konteks kesehatan publik di Indonesia, masalah oral dan dental masih tergolong persoalan penting yang menuntut penanganan serius. Laporan *Riskesdas* dari Kementerian Kesehatan RI menunjukkan 57,4% masyarakat menghadapi gangguan gigi dan mulut, sedangkan layanan medis hanya dijangkau oleh 10,2% di antaranya. Walaupun 74,1% masyarakat telah terbiasa menggosok gigi tiap hari, hanya 2,8% yang melakukannya sesuai waktu anjuran, setelah sarapan serta sebelum beristirahat malam. Temuan itu menegaskan bahwa pemahaman publik akan pentingnya menjaga kebersihan oral belum mencapai level optimal.

Situasi tersebut juga menandakan belum optimalnya implementasi *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*, terutama di lingkungan pendidikan dasar. Sekolah sebagai institusi pembentuk karakter memiliki fungsi penting dalam menanamkan pola hidup sehat pada peserta didik, karena masa sekolah dasar merupakan periode emas untuk menumbuhkan kebiasaan dan nilai perilaku. Akan tetapi, realitas di lapangan menunjukkan banyak siswa sekolah dasar belum memahami arti penting menjaga kebersihan pribadi, termasuk kebersihan gigi dan mulut. Sebagian anak menganggap kegiatan menyikat gigi hanya sebagai aktivitas harian tanpa memahami manfaatnya, bahkan banyak yang melakukannya dengan cara yang tidak sesuai anjuran.

Anak usia sekolah termasuk kelompok yang sangat mudah terkena gangguan gigi, terutama karies. Berdasarkan temuan *Global Burden of Disease Study (2016)*, karies gigi tercatat sebagai penyakit gigi paling umum di dunia dengan angka kejadian mendekati 50% dari total populasi global. Di Indonesia, prevalensi karies pada anak usia 5–12 tahun tergolong tinggi, yakni lebih dari 60%. Kondisi ini semakin buruk akibat kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi gula, tidak terbiasa menyikat gigi dengan benar, serta minimnya pengawasan dari orang tua dan pendidik dalam menanamkan perilaku sehat.

Upaya pemerintah dalam mengurangi permasalahan ini diwujudkan dengan penerapan *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)* di lingkungan pendidikan dasar. Inisiatif ini bertujuan membentuk kebiasaan hidup sehat pada siswa, baik dalam menjaga kebersihan diri, memperhatikan pola makan, maupun menjaga kebersihan lingkungan belajar. Kegiatan PHBS di sekolah mencakup berbagai aktivitas seperti mencuci tangan menggunakan sabun, menjaga kebersihan lingkungan sekolah, serta memperhatikan kesehatan gigi dan mulut. Dengan adanya program ini, murid diharapkan memahami makna kebersihan gigi dan mulut sekaligus mengintegrasikannya ke dalam perilaku hidup sehari-hari.

Pendidikan kesehatan berkelanjutan, seperti kegiatan *UKGS*, menjadi sarana penting dalam menjaga kebersihan gigi. Program ini termasuk dalam *PHBS* dan berorientasi pada perawatan gigi anak sekolah dasar. Melalui kegiatan seperti penyuluhan, demonstrasi sikat gigi, dan pemeriksaan rutin oleh tenaga kesehatan gigi, siswa dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan praktis dalam merawat kesehatan gigi mereka. Namun, keberhasilan program ini masih bergantung pada komitmen sekolah, guru, dan orang tua dalam memberikan pendampingan serta teladan kepada anak-anak.

Beberapa riset terdahulu memperlihatkan penerapan pendidikan kesehatan gigi berbasis *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)* berperan penting dalam meningkatkan pemahaman serta kebiasaan siswa. Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh Husna & Prasko (2019), kegiatan penyuluhan menggunakan media pembelajaran interaktif terbukti mampu memperluas wawasan peserta didik sekolah dasar secara bermakna. Sementara itu, penelitian Furqoni et al. (2022) mengidentifikasi adanya korelasi positif antara kebiasaan hidup bersih dengan pengetahuan mengenai kebersihan gigi di SDN 1 Karang Maritim, Bandar Lampung. Temuan ini mempertegas metode pembelajaran yang terarah dan berkelanjutan dapat membentuk perubahan perilaku positif pada anak dalam jangka waktu panjang.

SD Negeri Tidung, sebagai salah satu institusi pendidikan dasar di wilayah Kota Makassar, dipandang relevan untuk meneliti pelaksanaan program PHBS dalam ranah pendidikan kesehatan

gigi dan mulut. Berdasarkan pengamatan awal, masih terdapat siswa yang belum menjalankan kebiasaan menyikat gigi dengan konsisten dan teknik yang benar. Fakta ini mengindikasikan perlunya tindakan edukatif yang lebih terencana guna memperdalam pemahaman peserta didik tentang arti penting menjaga kebersihan gigi dan mulut. Melalui penerapan prinsip *PHBS*, kegiatan pendidikan kesehatan diharapkan tidak hanya meningkatkan aspek pengetahuan, tetapi juga menanamkan pola perilaku hidup sehat yang berkesinambungan.

Atas dasar itu, penelitian ini dilaksanakan untuk menganalisis efektivitas penerapan pendidikan kesehatan berbasis *PHBS* dalam meningkatkan kebersihan gigi dan mulut siswa di SD Negeri Tidung. Hasil studi ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam merancang program edukasi kesehatan di tingkat sekolah dasar sekaligus memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas kesehatan anak di Indonesia.

METODE

Penelitian ini memakai metode eksperimen dengan rancangan *one group pre-test post-test design* tanpa kelompok pembandingan. Subjek penelitian mencakup seluruh siswa SD Negeri Tidung, dengan sampel berjumlah 25 peserta didik kelas V yang sebelumnya belum memperoleh pembelajaran mengenai kesehatan gigi. Data dikumpulkan melalui penyebaran angket yang menilai tingkat pengetahuan, sikap, serta perilaku kebersihan gigi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Bentuk intervensi mencakup kegiatan penyuluhan kesehatan gigi, praktik menyikat gigi bersama, serta penerapan prinsip *PHBS* di lingkungan sekolah. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan disertai uji *paired t-test* untuk membandingkan hasil sebelum dan setelah perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum intervensi dilakukan, hanya sekitar 28% siswa termasuk dalam kategori baik, 40% berada pada kategori sedang, dan 32% tergolong kurang. Setelah dilaksanakan edukasi berbasis *PHBS*, terlihat peningkatan yang signifikan, di mana 72% siswa mencapai kategori baik, 24% berada di kategori cukup, dan hanya 4% masih tergolong kurang. Pengetahuan siswa bertambah dari 6,7 menjadi 9,2 disertai *p-value* 0,029 ($<0,05$), yang mengindikasikan perbaikan nyata terhadap praktik kebersihan gigi dan mulut usai diberikan pelatihan.

Tabel 4. 1 Distribusi Hasil Pre-Test dan Tingkat Pengetahuan Siswa SD Negeri Tidung

Kategori	Frekuensi		Persentase
	Pre-Test	Post-Test	
Baik	7	18	28%
Cukup	10	6	40%
Kurang	8	1	32%
Total	25	25	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Dari Tabel 4.3 dapat diketahui bahwa sebelum kegiatan penyuluhan *PHBS* tentang kesehatan gigi dilakukan, baru 28% (7 orang) yang tergolong menjaga kebersihan oral dengan baik, sedangkan 40% (10 orang) masih tergolong cukup. Sementara itu, 8 responden (32%) lainnya termasuk dalam kategori kurang, yang mengindikasikan tingkat pemahaman serta perilaku siswa mengenai perawatan kebersihan gigi dan mulut masih tergolong rendah.

Tabel 4. 2 Distribusi Hasil Post-Test dan Tingkat Pengetahuan Siswa SD Negeri Tidung

Kategori	Frekuensi		Persentase
	Post-Test	Pre-Test	
Baik	18	7	72%
Cukup	6	10	24%
Kurang	1	8	4%
Total	25	25	100%

Pada Tabel 4.4 terlihat adanya perubahan yang signifikan setelah dilakukan intervensi berupa edukasi kesehatan gigi berbasis *PHBS*. Responden yang berada pada kategori baik meningkat tajam dari sebelumnya 28% (7 siswa) menjadi 72% (18 siswa). Sebaliknya, jumlah siswa pada kategori cukup menurun dari 40% menjadi 24% (6 siswa). Adapun responden

dengan kategori kurang hanya tersisa 1 orang (4%), jauh lebih sedikit dibandingkan kondisi sebelum intervensi (32%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan penerapan PHBS berbasis pendidikan kesehatan gigi efektif dalam meningkatkan perilaku kebersihan gigi dan mulut siswa SD Negeri Tidung. Kegiatan penyuluhan, praktik langsung, dan pembiasaan sikat gigi bersama berhasil meningkatkan kesadaran serta menanamkan kebiasaan sehat di kalangan siswa.

Temuan ini sejalan dengan pandangan Notoatmodjo (2018) yang menegaskan pendidikan kesehatan merupakan proses sistematis untuk menumbuhkan kesadaran serta membentuk perilaku hidup sehat melalui pembelajaran yang dilakukan secara berulang. Temuan signifikan pada penelitian ini selaras dengan studi Furqoni et al. (2022), yang membuktikan adanya keterkaitan positif antara perilaku hidup bersih dengan tingkat pemahaman mengenai kesehatan gigi di kalangan siswa sekolah dasar.

Selain faktor penyuluhan, lingkungan sekolah dan peran guru turut memberikan kontribusi besar dalam menjaga keberlanjutan hasil dari intervensi tersebut. Guru berperan sebagai pembimbing sekaligus contoh nyata bagi siswa dalam menerapkan prinsip PHBS secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Namun, masih ditemukan sejumlah kecil peserta yang belum memperlihatkan perubahan optimal, kemungkinan karena adanya pengaruh eksternal seperti minimnya pengawasan keluarga di rumah atau kebiasaan rumah tangga yang belum mendukung perilaku sehat secara menyeluruh.

Oleh karena itu, pembentukan pola hidup sehat pada anak memerlukan sinergi antara pihak sekolah, pendidik, tenaga medis, serta orang tua agar perilaku positif yang diajarkan di sekolah dapat terus diterapkan di lingkungan rumah. Program penyuluhan berkelanjutan serta kegiatan rutin seperti sikat gigi bersama di sekolah sangat direkomendasikan guna mempertahankan capaian baik yang telah diperoleh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil Program edukasi kebersihan gigi dan mulut berbasis PHBS di SD Negeri Tidung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa. Adanya peningkatan signifikan setelah intervensi menunjukkan pendidikan kesehatan gigi yang dikombinasikan dengan praktik langsung dan pembiasaan perilaku sehat dapat membentuk kebiasaan menjaga kebersihan gigi sejak dini.

SARAN

1. Bagi sekolah: Melanjutkan kegiatan edukasi kesehatan gigi secara rutin dan bekerja sama dengan puskesmas setempat.
2. Bagi guru: Mengintegrasikan nilai-nilai PHBS ke dalam kegiatan belajar mengajar.
3. Bagi orang tua: Memantau dan mendukung kebiasaan anak menggosok gigi secara teratur di rumah.
4. Bagi peneliti selanjutnya: Dapat memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak sekolah dan variabel tambahan seperti peran keluarga serta pengaruh media edukasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada civitas SD Inpres Pabangiang atas izin dan dukungan yang diberikan, para guru serta siswa yang berpartisipasi sebagai responden, keluarga tercinta atas doa dan motivasi, serta dosen pembimbing dan rekan sejawat atas arahan dan masukan berharga yang turut mendukung tercapainya penyusunan penelitian ini secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Artawa, I. M. B., Kencana, I. G. S., drg. Sagung Agung Putri Dwiastuti¹, drg. I. G. A. R., & drg. I G A Raiyanti. (2020). 985-3041-1-Pb. Upaya Peningkatan Kebersihan Gigi Dan Mulut Melalui Upaya Promotif Dan Preventif Penyakit Gigi Dan Mulut Di SD N 1 Celuk, Vol.2 No.(Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar), 34–38.
- Furqoni, P. D., Yulyani, V., Novikasari, L., Silvia, A. B., Neli, D. A., Martiani, D., & Hidayat, A. R. (2022). Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan pengetahuan kebersihan gigi dan mulut di SDN 1 karang maritim Bandar Lampung. *journal of Public Health Concerns*, 2(4), 212–218. <https://doi.org/10.56922/phc.v2i4.260>

- Gerung, A. Y., Wowor, V. N. S., & Mintjelungan, C. N. (2021). Perilaku Pemeliharaan Kesehatan Gigi Mulut Siswa SD Dengan dan Tanpa Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS). *E-GiGi*, 9(2), 124.
<https://doi.org/10.35790/eg.9.2.2021.32958>
- Gustina, I., & Yuria, M. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) “Ayo Sikat Gigimu” Di Tk Nurul Hikmah Cipayung Tahun 2022. *Al Ghafur: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 62–66
<https://doi.org/10.47647/alghafur.v1i2.926>
- Husna, N., & Prasko, P. (2019). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Gigi Dengan Menggunakan Media Busy Book Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Gigi Dan Mulut. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 6(1), 51.
<https://doi.org/10.31983/jkg.v6i1.4408>
- Kurniawan, U. S., Akmalia, N. S., Novildan, N. H. S., Nugroho, D. A., & Puspita, S. (2023). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Anak di. *Dental Agromedis: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–7.
- Najihah, N. (2020). Penerapan PHBS Kesehatan Gigi dan Gosok Gigi Massal. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 2(1), 13–16.
<https://doi.org/10.35892/community.v2i1.261>
- Rohma, D., Ratnasari, N. Y., Keperawatan, A., Satria, G., & Wonogiri, H. (2022). Perilaku Hidup Bersih Sehat (Phbs) : Gosok Gigi Dan Tingkat Pengetahuan Anak Usia 7-12 Tahun. *Jurnal Keperawatan GSH*, 11(2), 16–19.
- Shahzad, M. F., Xu, S., Lim, W. M., Yang, X., & Khan, Q. R. (2022). Artificial intelligence and social media on academic performance and mental well-being: Student perceptions of positive impact in the age of smart learning
Heliyon, 10(8). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29523>
- Solikin. (2022). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar di SD Negeri Tambaan 1. *Journal Pancar*, 6(2), 238–241.
<https://jurnal.unugha.ac.id/index.php/pancar/article/view/473/270>
- The Effect of Procrastination on Physical Exercise among College Students—The Chain Effect of Exercise Commitment and Action Control. (2024). *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(8), 611–622. <https://doi.org/10.32604/ijmh.2024.052730>
- Yuniarly, E., Amalia, R., & Haryani, W. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan tentang kesehatan gigi dan mulut dengan tingkat kebersihan gigi dan mulut anak sekolah dasar. *Journal of Oral Health Care*, 7(1), 01–08. <https://doi.org/10.29238/ohc.v7i1>