

## **Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Gosok Gigi Pada Siswa Kelas 5 Pada SDN Jawilan**

**Niya Hartati<sup>1</sup>, Shafa Kayla Annazwa<sup>2</sup>, Tiara Nofiana<sup>3</sup>, Yahmin Setiawan<sup>4</sup>, Cahyadi<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Bina Bangsa, Indonesia

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis :** Niya Hartati

**Email :** [Niyahartati78@gmail.com](mailto:Niyahartati78@gmail.com)

### **Abstrak**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bagian penting dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan, termasuk lingkungan sekitar di sekolah dasar. Salah satu indikator PHBS merupakan kebiasaan menyikat gigi secara teratur dan benar. Pengabdian ini bertujuan untuk memahami perilaku menyikat gigi siswa kelas 5 SDN Jawilan serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif melalui kuesioner dan observasi. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mengetahui pentingnya menyikat gigi dua kali sehari, namun praktik menyikat gigi pada waktu yang tepat (pagi setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur) masih kurang. Masalah yang mempengaruhi perilaku tersebut meliputi pengetahuan dukungan, dukungan orang tua dan edukasi dari sekolah. Program UKS serta keterlibatan aktif guru sangat penting dalam membentuk kebiasaan PHBS di usia sekolah dasar.

**Kata Kunci** – PHBS, sikat gigi, siswa sekolah dasar, perilaku kesehatan, UKS

### **Abstrak**

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is an important part of promotional and preventive health efforts, including in the surrounding environment in elementary schools. One indicator of PHBS is the habit of brushing teeth regularly and correctly. This community service aims to understand the toothbrushing behavior of fifth-grade students at Jawilan Elementary School and the factors that influence it. The method used was descriptive quantitative through questionnaires and observations. The results showed that most students understood the importance of brushing their teeth twice a day, but brushing at the appropriate times (morning after breakfast and at night before bed) was still lacking. Issues influencing this behavior include knowledge, support, parental support, and school education. The Health Unit (UKS) program and active teacher involvement are crucial in fostering PHBS habits in elementary school students.

**Keywords** – PHBS, toothbrush, elementary school students, health behavior, UKS

## **PENDAHULUAN**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan yang dilakukan dengan mengedepankan perubahan perilaku masyarakat agar lebih sadar dan peduli terhadap pentingnya menjaga kesehatan diri sendiri dan lingkungan. Salah satu bentuk PHBS yang sangat penting di lingkungan sekolah adalah perilaku menjaga kesehatan gigi dan mulut, khususnya melalui kebiasaan menggosok gigi secara rutin dan benar (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Anak-anak usia sekolah dasar berada dalam tahap perkembangan dimasa mereka mulai membentuk kebiasaan jangka panjang, termasuk kebiasaan menjaga kebersihan diri. Oleh karena itu, intervensi yang digunakan pada usi ini dapat memberikan dampak yang signifikan dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat hingga usia dewasa (Notoatmodjo, 2012). Kegiatan menggosok gigi merupakan tindakan sederhana namun sangat penting dalam mencegah berbagai masalah kesehatan gigi seperti karies, plak, dan bau mulut. Namun kenyataannya masih banyak siswa sekolah dasar yang belum melaksanakan kebiasaan ini dengan cara dan frekuensi yang tepat.

Berdasarkan data Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sekitar 93% penduduk Indonesia mengalami masalah gigi dan mulut, dan hanya sekitar 2,8% yang melakukan perilaku menggosok gigi dengan benar, yaitu pada waktu yang tepat (setelah sarapan dan sebelum tidur) (kemenkes RI, 2018). Kondisi ini mencerminkan rendahnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat termasuk siswa sekolah dasar terhadap pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut.

SDN Jawilan sebagai salah satu sekolah dasar negeri di Kabupaten Serang memiliki perhatian terhadap pelaksanaan program PHBS di sekolah. Namun, belum ada data spesifik mengenai bagaimana kebiasaan menggosok gigi dipraktikkan oleh siswa, terutama siswa kelas 5 yang dianggap sudah memiliki pemahaman cukup untuk menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perilaku menggosok gigi telah diterapkan sebagai bagian dari PHBS di kalangan siswa kelas 5 SDN Jawilan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan menggosok gigi siswa kelas 5 sebagai bagian dari implementasi PHBS di sekolah. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah, orang tua, dan dinas kesehatan untuk merancang intervensi dan program edukasi kesehatan gigi dan mulut yang lebih efektif dan tepat sasaran.

## **METODE**

Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif, di mana siswa dilibatkan secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Metode yang digunakan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

### **1. Tahap Persiapan**

Pada tahap ini, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak sekolah SDN Jawilan untuk menentukan waktu dan teknis pelaksanaan kegiatan. Selain itu, dilakukan observasi awal guna mengetahui kondisi pengetahuan siswa terkait perilaku hidup bersih dan sehat khususnya dalam kebiasaan menggosok gigi. Tim juga menyiapkan media pembelajaran berupa poster, video edukasi, serta alat peraga (sikat gigi dan pasta gigi).

### **2. Tahap Pelaksanaan**

Kegiatan sosialisasi dilakukan kepada siswa kelas 5 dengan beberapa metode, yaitu :

- Penyuluhan interaktif : Penyampaian materi mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi, dampak buruk jika tidak rajin menggosok gigi, serta tata cara menggosok gigi dengan yang benar sesuai anjuran dokter gigi.
- Demonstrasi Praktik : Siswa diajak langsung mempraktikkan cara menggosok gigi yang benar menggunakan alat peraga.
- Diskusi dan Tanya Jawab : Memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya mengenai masalah kesehatan gigi yang mereka alami.

- Ice Breaking : Diselingi permainan edukatif sederhana untuk meningkatkan semangat siswa agar tidak bosan saat mengikuti kegiatan.
3. Tahap Evaluasi
- Evaluasi dilakukan dengan dua cara:
- Evaluasi Formatif : Mengamati antusiasme, partisipasi, dan pemahaman siswa saat kegiatan berlangsung.
  - Evaluasi Sumatif : Memberikan pertanyaan singkat (pre-test dan post-test) untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa terkait PHBS gosok gigi. Selain itu, dilakukan pengamatan praktik langsung untuk menilai keterampilan siswa dalam mempraktikkan cara menggosok gigi yang benar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada siswa kelas 5 SDN Jawilan dengan jumlah peserta sebanyak 63 siswa. Selama kegiatan berlangsung, siswa terlihat antusias dan aktif berpartisipasi dalam setiap sesi yang diberikan. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan setelah kegiatan, diperoleh hasil sebagai berikut :

1. 35 siswa (55,56%) masuk kategori baik, yaitu telah memahami pentingnya menggosok gigi dan mampu menyebutkan waktu serta cara yang tepat untuk melakukannya.
2. 20 siswa (31,75%) masuk kategori cukup, di mana siswa sudah memahami sebagian materi tetapi masih kurang konsisten dalam menjawab pertanyaan terkait langkah menggosok gigi yang benar.
3. 8 siswa (12,69%) masuk kategori kurang, yang menunjukkan bahwa siswa masih perlu pendampingan lebih lanjut agar benar-benar memahami materi dan terbiasa melaksanakannya.

Pada sesi praktik, sebagian besar siswa mampu mengikuti arahan dengan baik. Awalnya masih banyak yang melakukan gerakan horizontal, namun setelah dilakukan demonstrasi dan bimbingan, sebanyak 90% siswa berhasil mempraktikkan gerakan menggosok gigi dengan benar (gerakan memutar dari gusi ke arah gigi).

**Tabel 1.**

Hasil Evaluasi Pengetahuan Siswa Kelas 5 SDN Jawilan tentang PHBS Gosok Gigi.

Kategori	Jumlah Siswa	Presentase (%)	Keterangan
Baik	35 siswa	55,56%	Memahami pentingnya menggosok gigi, mengetahui waktu dan cara yang tepat
Cukup	20 siswa	31,75%	Memahami sebagian materi, namun belum konsisten dalam praktik
Kurang	8 siswa	12,69%	Belum memahami dengan baik, masih membutuhkan pendampingan
Total	63 siswa	100%	-

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memahami dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam hal menggosok gigi. Hal ini menandakan bahwa kegiatan sosialisai berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan siswa, meskipun masih ada sebagian kecil yang membutuhkan pendampingan lebih lanjut.

Persentase yang tinggi pada kategori baik mengindikasikan bahwa metode penyuluhan interaktif dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Sementara itu, siswa pada kategori cukup dan kurang menunjukkan bahwa pembelajaran kesehatan sebaiknya dilakukan secara berkesinambungan agar perubahan perilaku dapat terbentuk menjadi kebiasaan.

Hasil ini sejalan dengan pendapat (Susanto, 2020) bahwa Pendidikan kesehatan yang berbasis praktik langsung mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam menjaga kebersihan diri. Selain itu,

Dewi & Putri (2021) juga menegaskan bahwa pembiasaan PHBS di sekolah dasar dapat tercapai apabila metode pembelajaran dilakukan secara menyenangkan, partisipatif, dan berulang.

## KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi PHBS gosok gigi pada siswa kelas 5 SDN Jawilan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori Baik (55,56 %), diikuti kategori Cukup (31,75 %), dan Kurang (12,69 %). Hal ini menandakan lebih dari separuh siswa sudah memiliki pengetahuan dan perilaku yang cukup baik dalam menjaga kebersihan gigi, namun masih diperlukan bimbingan dan pembiasaan perkulanjutan dari guru dan orang tua agar seluruh siswa dapat menyikat gigi dengan teknik dan waktu yang tepat.

Untuk keberlanjutan kegiatan, disarankan agar pihak sekolah dapat membuat program rutin seperti “gosok gigi bersama” di lingkungan sekolah sehingga siswa terbiasa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat setiap hari. Peran guru juga sangat penting dalam mengingatkan serta membimbing siswa agar konsisten menjaga kebersihan gigi dan mulut. Selain itu, orang tua diharapkan dapat mendukung dengan melanjutkan pembiasaan menggosok gigi secara benar dirumah, terutama setelah sarapan dan sebelum tidur, sehingga perilaku hidup sehat dapat menjadi kebiasaan yang melekat pada anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, A. P., & Putri, R. K. (2021). Pendidikan kesehatan sebagai upaya meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 112–120. <https://doi.org/10.36565/jik.v10i2.245>
- Fitriani, N., & Hasanah, U. (2022). Efektivitas Edukasi Gosok Gigi terhadap Perubahan Perilaku Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 10(2), 76–82.
- Handayani, A., & Ramadhan, F. (2021). Evaluasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Kelas V SD Negeri di Bandung. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(1), 24–31.
- Kemendes RI.(2022). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022. *Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.(2021). Petunjuk Teknis PHBS di Tatanan Sekolah. *Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat*.
- Lestari, R. D., & Sari, M. A. (2023). Implementasi PHBS di Sekolah Dasar Negeri: Studi Observasional di Kabupaten Sleman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(3), 110–118
- Puspitasari, T., & Yulianti, D. (2024). Peran Guru dalam Meningkatkan Perilaku PHBS Gosok Gigi di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 9(1), 33–39.
- Santoso, H., & Mulyani, E.(2024). Pengaruh Edukasi Visual terhadap Perilaku Gosok Gigi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Anak dan Lingkungan*, 5(2), 88–95.
- Susanto, H. (2020). Pendidikan kesehatan berbasis praktik langsung untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 5(2), 89–97. <https://doi.org/10.31983/jpk.v5i2.2345>
- WHO. (2020). Oral Health Promotion: A Toolkit for Schools. *Geneva: World Health Organization*.
- Wulandari, S., & Prasetyo, D. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Menggosok Gigi pada Anak Sekolah Dasar di Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Anak*, 8(1), 45–51.
- Zahra, M. F., & Kurniawan, D. (2024). Kolaborasi Orang Tua dan Sekolah dalam Meningkatkan Perilaku PHBS pada Anak. *Jurnal Promkes Nusantara*, 11(1), 21–30.