

Edukasi Senyum Sehat: Implementasi PHBS dan Pelatihan Menggosok Gigi pada Siswa SDN Bancaran 03

Soliha^{*1}, Siti Rochimatul Lailiyah², April Nuraini³, Dwi Wahyuningtyas⁴, Mochamad Syahrul⁵, Kartika Maulidia Dewi⁶, Fikri⁷

^{1,5,6,7}Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Noor Huda Mustofa

^{2,4}Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Noor Huda Mustofa

³Program Studi Farmasi Klinik dan Komunitas, Universitas Noor Huda Mustofa

*e-mail: leaelamoor@gmail.com

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) and proper toothbrushing habits are important preventive efforts to improve children's health status. Observations conducted in Dusun Bancaran, Desa Leban, revealed low levels of knowledge and skills among children in implementing PHBS and brushing their teeth regularly. This community service activity aimed to improve knowledge, skills, and behavioral changes through interactive counseling, demonstrations, and direct practice. The target participants were 40 first-grade students of SDN Bancaran 03 aged 7–8 years. The activity began with a pretest to measure initial knowledge, followed by educational sessions based on guidelines from the Indonesian Ministry of Health and the World Health Organization (WHO), demonstrations, question-and-answer sessions, distribution of toothbrushes and toothpaste, and hands-on practice. Evaluation was conducted using a posttest and an observation checklist to assess skills. The results showed an increase in knowledge scores and students' ability to practice proper toothbrushing techniques, indicating that participatory education is effective in fostering healthy habits from an early age.

Keywords: clean and healthy living behavior, oral health, health education, school children, community service

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta kebiasaan menyikat gigi yang benar merupakan upaya preventif penting dalam meningkatkan derajat kesehatan anak. Hasil observasi di Dusun Bancaran Desa Leban menunjukkan rendahnya pengetahuan dan keterampilan anak dalam menerapkan PHBS dan menyikat gigi secara rutin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perubahan perilaku melalui penyuluhan interaktif, demonstrasi, serta praktik langsung. Sasaran kegiatan adalah 40 siswa kelas 1 SDN Bancaran 03 usia 7–8 tahun. Kegiatan diawali dengan pretest untuk mengukur pengetahuan awal, dilanjutkan penyampaian materi berbasis pedoman Kementerian Kesehatan RI dan WHO, demonstrasi, tanya jawab, pembagian sikat dan pasta gigi, serta praktik langsung. Evaluasi dilakukan melalui posttest dan lembar observasi keterampilan. Hasil menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dan kemampuan siswa dalam mempraktikkan teknik menyikat gigi yang benar, sehingga edukasi partisipatif efektif membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Kata kunci: PHBS, kesehatan gigi, edukasi kesehatan, anak sekolah, pengabdian masyarakat

1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya preventif yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. PHBS tidak hanya berkaitan dengan kebersihan lingkungan, tetapi juga mencakup kebiasaan individu dalam menjaga kesehatan diri, seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan makanan, serta merawat kesehatan gigi dan mulut. Upaya preventif melalui PHBS menjadi strategi utama dalam menekan angka kejadian penyakit yang dapat dicegah sejak dini dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh. Penerapan PHBS yang dilakukan secara konsisten akan memberikan dampak positif

terhadap kualitas hidup masyarakat, khususnya pada kelompok usia anak-anak yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan (Wati, Mahanani, dan Juniati 2024)

Anak-anak merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan karena sistem imun yang masih berkembang serta kebiasaan hidup yang belum terbentuk secara optimal. Pada masa ini, pembiasaan perilaku hidup sehat sangat diperlukan agar anak mampu memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sejak dini. Salah satu aspek penting dalam PHBS adalah menjaga kesehatan gigi dan mulut melalui kebiasaan menggosok gigi yang benar dan rutin. Kesehatan gigi yang kurang terjaga dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti karies gigi, nyeri, gangguan makan, hingga menurunnya konsentrasi belajar pada anak (Kartini et al. 2024)

Dusun Bancaran Desa Leban merupakan salah satu wilayah yang menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Wilayah ini memiliki karakteristik masyarakat yang aktif dalam kegiatan sosial dan keagamaan, seperti kegiatan di mushola, posyandu, serta aktivitas kemasyarakatan lainnya. Potensi sosial tersebut sebenarnya menjadi modal penting dalam pelaksanaan program kesehatan berbasis masyarakat. Namun, berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh tim pengabdian, masih ditemukan beberapa permasalahan kesehatan dasar yang berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat yang belum optimal.

Hasil observasi menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan anak-anak mengenai PHBS masih tergolong rendah. Anak-anak belum sepenuhnya memahami pentingnya menjaga kebersihan diri sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit (Rahmawati & Fitria, 2022). Beberapa anak juga belum terbiasa mencuci tangan dengan benar sebelum makan maupun setelah beraktivitas di luar rumah, sehingga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya penyakit infeksi (WHO, 2023). Selain itu, pemahaman mengenai kebersihan lingkungan masih perlu ditingkatkan, terutama dalam membiasakan membuang sampah pada tempatnya serta menjaga kebersihan area bermain (Kartini et al., 2024).

Berdasarkan data yang diperoleh, dari 174 anak terdapat 66% yang rutin menggosok gigi, sedangkan 33% tidak rutin menggosok gigi. Bahkan, sebanyak 97% anak pernah mengalami keluhan sakit gigi. Data ini menunjukkan masih tingginya permasalahan kesehatan gigi dan mulut pada anak, sehingga diperlukan intervensi edukatif yang terstruktur untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk kebiasaan menyikat gigi secara rutin dan benar sejak usia dini.

Permasalahan lain yang cukup menonjol adalah kebiasaan menggosok gigi yang belum dilakukan secara rutin. Berdasarkan hasil wawancara dengan anak-anak dan kader kesehatan, sebagian besar anak belum mengetahui waktu yang tepat untuk menyikat gigi, seperti setelah sarapan dan sebelum tidur malam. Bahkan, beberapa anak hanya menggosok gigi ketika mandi pagi tanpa memperhatikan teknik menyikat gigi yang benar, yang dapat meningkatkan risiko karies gigi. Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai kesehatan gigi dan mulut masih sangat dibutuhkan di wilayah mitra (Wati, Mahanani, dan Juniati 2024)

Kurangnya pengetahuan mengenai teknik menyikat gigi yang benar menjadi salah satu faktor yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan gigi. Anak-anak cenderung menyikat gigi secara cepat dan kurang tepat, sehingga sisa makanan masih

menempel pada sela-sela gigi dan memicu pertumbuhan bakteri (WHO, 2023). Jika kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, maka risiko terjadinya karies gigi dan infeksi gusi akan semakin meningkat serta berdampak pada kualitas hidup anak (Dwi et al., n.d.)

Selain faktor pengetahuan, minimnya media edukasi kesehatan yang menarik juga menjadi kendala dalam meningkatkan kesadaran PHBS di Dusun Bancaran. Edukasi kesehatan yang diberikan sebelumnya masih bersifat umum dan belum menggunakan metode yang interaktif. Penelitian menunjukkan bahwa media visual dan praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman anak terhadap perilaku hidup sehat dibandingkan metode ceramah saja (Handayani et al. 2024)

Kegiatan penyuluhan kesehatan yang berkelanjutan juga masih terbatas. Meskipun terdapat kegiatan posyandu yang rutin dilaksanakan, fokus utama kegiatan tersebut lebih banyak pada pemantauan tumbuh kembang balita dan pelayanan kesehatan dasar. Edukasi mengenai PHBS dan kesehatan gigi pada anak usia sekolah belum menjadi program yang dilakukan secara rutin sehingga perubahan perilaku belum terlihat signifikan (Dwi et al., n.d.)

Di sisi lain, Dusun Bancaran memiliki potensi besar untuk mendukung pelaksanaan program pengabdian masyarakat berbasis edukasi kesehatan. Dukungan dari tokoh masyarakat, kader kesehatan, serta keberadaan fasilitas umum seperti mushola dan balai warga dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi yang efektif. Lingkungan sosial yang aktif memungkinkan pelaksanaan kegiatan edukasi secara kelompok sehingga dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dan keberhasilan program (WHO, 2023).

Program pengabdian masyarakat yang dirancang dalam kegiatan ini berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan anak-anak dalam menerapkan PHBS serta membiasakan gosok gigi yang benar. Metode yang digunakan tidak hanya berupa ceramah, tetapi juga demonstrasi dan praktik langsung agar anak-anak dapat memahami materi secara lebih mudah. Pendekatan partisipatif diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan anak-anak dalam kegiatan edukasi sehingga perubahan perilaku dapat terjadi secara bertahap (Rahmawati dan Fitria 2022)

Pelaksanaan edukasi PHBS dan gosok gigi yang benar juga diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang bagi masyarakat Dusun Bancaran. Anak-anak yang memiliki pengetahuan dan kebiasaan hidup sehat sejak dini akan menjadi agen perubahan di lingkungan sekitarnya. Selain itu, keterlibatan kader kesehatan dalam kegiatan ini diharapkan dapat membantu keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian masyarakat selesai dilaksanakan (City 2021)

Dalam konteks kesehatan masyarakat, intervensi edukasi memiliki peranan penting dalam membentuk perilaku sehat. Edukasi yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap pentingnya menjaga kesehatan diri serta mencegah penyakit sejak dini. Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi PHBS dan kesehatan gigi menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kualitas kesehatan anak-anak di Dusun Bancaran Desa Leban.(Imanda 2025)

Selain memberikan manfaat bagi masyarakat, kegiatan ini juga menjadi sarana pembelajaran bagi mahasiswa dalam mengaplikasikan ilmu kesehatan secara langsung di lapangan. Kolaborasi antara mahasiswa, dosen, kader kesehatan, dan masyarakat diharapkan mampu menciptakan program pengabdian masyarakat yang berkelanjutan dan memberikan dampak nyata terhadap perubahan perilaku hidup sehat (Dwi et al., n.d.)

Dengan adanya program edukasi PHBS dan pelatihan gosok gigi yang benar, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran anak-anak mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri. Perubahan perilaku yang terbentuk sejak usia dini akan menjadi fondasi penting dalam menciptakan generasi yang sehat dan produktif serta mampu menurunkan risiko masalah kesehatan di masa mendatang (Imanda 2025)

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Bancaran Desa Leban dengan sasaran utama anak-anak usia sekolah dasar yang masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta belum membiasakan diri menyikat gigi secara rutin dan benar. Responden dalam kegiatan pengabdian ini adalah anak SDN Bancran 03 kelas 1 usia 7—8 tahun sejumlah 40 responden yang terdiri dari 2 kelas.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan edukatif dan partisipatif yang terdiri atas penyuluhan interaktif, demonstrasi, praktik langsung, serta penggunaan media edukasi audiovisual. Beberapa kegiatan yang dilakukan dalam penyuluhan yaitu :

1. Pemberian kuesioner pretest terkait pengetahuan tentang sikat gigi dan cuci tangan untuk mengukur pengetahuan anak SD sebelum di berikan penyuluhan kesehatan tentang cuci tangan dan sikat gigi
2. Pemberian materi penyuluhan melalui metode ceramah interaktif dengan menggunakan media powerpoint dan poster. Materi disusun berdasarkan pedoman promosi kesehatan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan rekomendasi World Health Organization mengenai kesehatan gigi anak
3. Demonstrasi tatacara cuci tangan dan sikat gigi dengan menggunakan media audiovisual dan alat peraga.
4. Tanya jawab
5. Pemberian sikat gigi dan pasta gigi kepada 40 siswa
6. Praktik tatacara sikat gigi dan cuci tangan menggunakan sikat gigi dan pasta gigi yang diberikan.
7. Evaluasi dengan cara pemateri memberikan pertanyaan kepada siswa
8. Pemberian kuesioner posttes terkait pengetahuan tentang sikat gigi dan cuci tangan untuk mengukur pengetahuan anak SD setelah di berikan penyuluhan kesehatan tentang cuci tangan dan sikat gigi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pretest terkait pengetahuan

Kegiatan diawali dengan pelaksanaan pretest menggunakan kuesioner terstruktur yang diberikan kepada 40 siswa untuk mengetahui gambaran awal tingkat pengetahuan dan kebiasaan mereka terkait PHBS, khususnya praktik menggosok gigi dan mencuci tangan. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa pada aspek menggosok gigi terdapat 13 siswa (32,5%) dalam kategori baik, 7 siswa (17,5%) kategori cukup, dan 20 siswa (50%) kategori kurang. Sementara pada aspek mencuci tangan, sebanyak 13 siswa (32,5%) termasuk kategori baik, 7 siswa (17,5%) kategori cukup, dan 20 siswa (50%) kategori kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih berada pada kategori kurang, baik pada aspek menggosok gigi maupun mencuci tangan. Kondisi tersebut mengindikasikan perlunya intervensi edukatif yang lebih intensif untuk meningkatkan pemahaman serta membentuk kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat sejak usia dini.

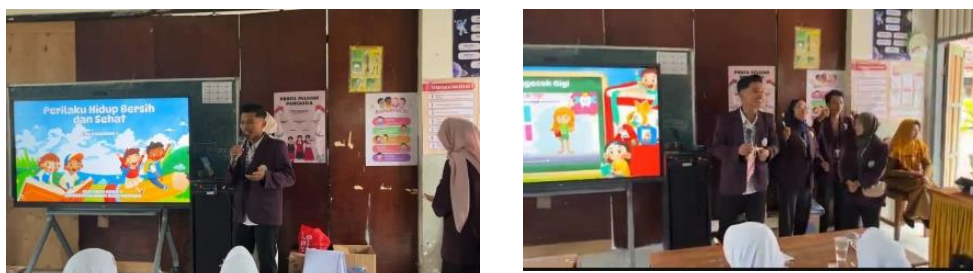
Table 1 Distribusi Hasil Pretest Pengetahuan dan Praktik Menggosok Gigi dan Mencuci Tangan pada Siswa Kelas 1 SDN Bancaran 03

No	Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Menggosok Gigi	Baik	13	32,5
		Cukup	7	17,5
		Kurang	20	50
		Total	40	100%
2	Mencuci Tangan	Baik	13	32,5
		Cukup	7	17,5
		Kurang	20	50
		Total	40	100%

Sumber : Data Primer (2026)

b. Pemberian materi

Tahap selanjutnya adalah penyampaian materi edukasi melalui metode ceramah interaktif dengan dukungan media PowerPoint dan poster yang disusun berdasarkan pedoman Kementerian Kesehatan RI dan rekomendasi WHO. Materi disampaikan menggunakan bahasa sederhana, ilustrasi menarik, serta contoh situasi sehari-hari agar sesuai dengan karakteristik anak usia 7–8 tahun. Keberhasilan tahap ini terlihat dari meningkatnya antusiasme siswa dalam menjawab pertanyaan, kemampuan mereka mengulang kembali informasi penting, serta pemahaman mengenai waktu dan langkah yang benar dalam menyikat gigi dan mencuci tangan.



Gambar 1 kegiatan penyampain materi PHBS tentang Kebersihan Gigi dan Cuci Tangan kepada siswa siswi SDN Bancaran 03

c. **Demonstrasi**

Untuk memperkuat pemahaman konseptual, dilakukan demonstrasi enam langkah mencuci tangan dan teknik menyikat gigi yang benar dengan memanfaatkan alat peraga dan media audiovisual. Metode ini bertujuan memberikan pengalaman belajar visual dan kinestetik sehingga siswa tidak hanya memahami teori, tetapi juga melihat secara langsung contoh praktik yang tepat. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan terhadap respons siswa serta kemampuan mereka menirukan setiap tahapan secara berurutan dan benar.



Gambar 2 Kegiatan Demotrasi langsum mencuci tangan dan mengosok Gigi siswa siswi SDN Bancaran 03

d. **Pemberian sikat dan pasta gigi**

Sebagai bentuk dukungan konkret terhadap perubahan perilaku, seluruh siswa memperoleh sikat dan pasta gigi untuk digunakan saat praktik maupun di rumah. Penyediaan sarana ini menjadi salah satu luaran nyata kegiatan karena memfasilitasi pembiasaan perilaku sehat secara berkelanjutan. Keunggulan dari pendekatan ini adalah tersedianya alat praktik yang memadai bagi seluruh peserta, meskipun keberlangsungan penggunaannya tetap memerlukan keterlibatan dan pengawasan dari orang tua di lingkungan keluarga.



Gambar 3 Kegiatan pemberian sikat dan pasta Gigi kepada siswa siswi SDN Bancaran 03

e. **Praktik**

Setelah demonstrasi, siswa melakukan praktik langsung mencuci tangan dan menyikat gigi dengan pendampingan tim. Penilaian keterampilan dilakukan menggunakan lembar observasi yang memuat aspek urutan langkah, ketepatan gerakan, dan durasi pelaksanaan. Hasil pengamatan menunjukkan adanya perbaikan pada siswa yang sebelumnya berada dalam kategori cukup dan kurang, terutama dalam hal ketepatan urutan dan teknik gerakan, sehingga menunjukkan peningkatan keterampilan secara nyata.



Gambar 4 Kegiatan pemberian sikat dan pasta Gigi kepada siswa siswi SDN Bancaran 03

f. **Posttest**

Kegiatan diakhiri dengan pelaksanaan posttest menggunakan kuesioner yang sama untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan penyuluhan dan praktik. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kedua aspek yang dinilai. Pada aspek menggosok gigi, sebanyak 30 siswa (75%) berada pada kategori baik, 7 siswa (17,5%) kategori cukup, dan hanya 3 siswa (7,5%) kategori kurang. Sementara itu, pada aspek mencuci tangan terjadi peningkatan dengan 25 siswa (62,5%) termasuk kategori baik, 10 siswa (25%) kategori cukup, dan 5 siswa (12,5%) kategori kurang. Data ini menunjukkan adanya pergeseran kategori dari kurang ke cukup dan baik setelah intervensi diberikan. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa metode edukatif dan partisipatif yang diterapkan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai praktik PHBS, khususnya dalam kebiasaan menggosok gigi dan mencuci tangan yang benar.

Table 2.1 Distribusi Hasil Posttest Pengetahuan dan Praktik Menggosok Gigi dan Mencuci Tangan pada Siswa Kelas 1 SDN Bancaran 03

No	Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Menggosok Gigi	Baik	30	75%
		Cukup	7	17,5%
		Kurang	3	7,5%
		Total	40	100%
2	Mencuci Tangan	Baik	25	62,5%
		Cukup	10	25%
		Kurang	5	12,5%
		Total	40	100%

4. KESIMPULAN

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi PHBS dan praktik menyikat gigi pada 40 siswa kelas 1 SDN Bancaran 03 memberikan dampak positif yang terukur terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa. Hal ini terlihat dari bertambahnya jumlah siswa yang berada pada kategori baik dalam aspek menggosok gigi dan mencuci tangan setelah diberikan intervensi, sehingga menunjukkan bahwa kegiatan yang dilakukan mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

2. Pendekatan yang digunakan, yaitu metode edukatif dan partisipatif melalui penyuluhan interaktif, demonstrasi, serta praktik langsung, terbukti efektif dalam membantu siswa tidak hanya memahami materi secara teori, tetapi juga mampu menerapkannya dalam bentuk keterampilan nyata. Kombinasi metode ini memperkuat proses pembelajaran karena melibatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa secara bersamaan.
3. Kelebihan kegiatan ini terletak pada strategi pembelajaran yang aplikatif, penggunaan media audiovisual yang sesuai dengan karakteristik usia anak sekolah dasar, serta pemberian sikat dan pasta gigi sebagai bentuk dukungan fasilitas yang mendorong praktik berkelanjutan di rumah. Dukungan sarana tersebut menjadi nilai tambah karena memperbesar peluang terbentuknya kebiasaan hidup bersih dan sehat.
4. Adapun keterbatasan kegiatan ini meliputi durasi pelaksanaan yang relatif singkat dan belum adanya monitoring jangka panjang untuk menilai konsistensi perubahan perilaku siswa. Selain itu, keberhasilan pembiasaan di rumah masih sangat dipengaruhi oleh peran orang tua dan lingkungan keluarga.
5. Ke depan, program ini berpotensi dikembangkan melalui pendampingan rutin, integrasi materi PHBS ke dalam kurikulum sekolah, serta kerja sama berkelanjutan dengan puskesmas atau tenaga kesehatan setempat agar perubahan yang telah dicapai dapat dipertahankan dan ditingkatkan dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- City, Semarang. 2021. "Jurnal Kesehatan Gigi" 1 (2020): 1–5.
- Dwi, Anggun, Lutviana Sari, Almira Sekar Octaviana, Nadia Fabiola, Sikni Retno Karminingtyas, Abdul Roni, dan Neli Diah P. n.d. "Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dengan Menggosok Gigi Dan Mencuci Tangan" 4 (3): 248–54.
- Handayani, Meliana, Nurul Fajriah Istiqamah, Dian Anggraeni Rachman, Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu, dan Universitas Negeri Makassar. 2024. "Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat : Membentuk Kebiasaan Sehat Sejak Usia Dini" 02 (01): 86–90.
- Imanda, Imel Pratiwi. 2025. "Edukasi PHBS (Perilaku Hidup Sehat Bersih Sehat) Cuci Tangan Pada Anak Sekolah : Literature Review" 3 (6): 770–79.
- Kartini, Farida, M Hakimi, Fitnaningsih Endang Cahyawati, Indah Christiana, Siti Nurul, Fadhilah Sari, Okta Zenita, et al. 2024. "Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak TK ABA An-Nur" 2: 41–49.
- Rahmawati, S, dan M Fitria. 2022. "Efektivitas penerapan sistem manajemen kesehatan dalam menurunkan angka kejadian penyakit menular pada institusi pendidikan." *Jurnal Administrasi Kesehatan* 7 (2): 101–7.
- Wati, Retno, Ayu Mahanani, dan Nana Andriana Juniati. 2024. "Edukasi PHBS (Sikat Gigi) Pada Siswa SDN Patran PHBS Education (Toothbrushing) for SDN Patran Students" 4: 214–19. <https://doi.org/10.37373/bemas.v4i2.757>.