

Promosi Kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui Edukasi dan Demonstrasi Menyikat Gigi pada Siswa Kelas V SDN 010 Suryanata Samarinda

Bachtiar Safrudin^{1,*}, Miranda Ahmad², Fatika Amelia Hardiyani³, Aidha Pusvita⁴, Asma Ul-Husnah⁵, Putri Sabrina⁶, Neyla Febriyani Robinson⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

e-mail: mbs143@umkt.ac.id mirandaahmad39@gmail.com

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya penting dalam membentuk kebiasaan sehat pada anak usia sekolah, termasuk dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut. Rendahnya pemahaman mengenai teknik menyikat gigi yang benar dapat meningkatkan risiko karies, bau mulut, gangguan gusi, serta menurunkan kenyamanan anak dalam belajar dan beraktivitas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan siswa kelas V SDN 010 Suryanata Samarinda dalam menerapkan PHBS melalui edukasi dan demonstrasi menyikat gigi yang baik dan benar. Kegiatan dilaksanakan pada Senin, 25 Mei 2026 pukul 08.00–09.00 WITA dengan metode promosi kesehatan berupa ceramah interaktif, pemutaran video edukasi, diskusi, pembagian booklet, serta demonstrasi menggunakan phantom gigi dan sikat gigi. Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab dan observasi langsung terhadap kemampuan siswa memahami materi serta mempraktikkan langkah-langkah menyikat gigi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa mampu menjelaskan pengertian PHBS, tujuan dan manfaat menyikat gigi, waktu yang tepat untuk menyikat gigi, alat dan bahan yang digunakan, akibat apabila tidak menyikat gigi, serta contoh makanan sehat bagi kesehatan gigi. Siswa juga mampu mengikuti tahapan menyikat gigi yang benar setelah diberikan contoh melalui video dan demonstrasi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penggunaan media visual, booklet, dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan siswa. Dengan demikian, edukasi menyikat gigi sebagai bagian dari PHBS dapat mendukung pembentukan perilaku sehat sejak dini dan perlu diperkuat melalui dukungan sekolah serta orang tua. Keberlanjutan program melalui pembiasaan di sekolah dan pendampingan keluarga diharapkan mampu menekan risiko masalah kesehatan gigi pada anak secara berkelanjutan di lingkungan sekolah dan rumah.

Kata Kunci: PHBS, Kesehatan Gigi, Menyikat Gigi, Promosi Kesehatan, Siswa Sekolah Dasar.

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is an important effort to develop healthy habits among school-aged children, including the maintenance of oral and dental hygiene. Limited understanding of proper toothbrushing techniques may increase the risk of dental caries, bad breath, gum problems, and discomfort that can affect children's learning activities and daily routines. This community service activity aimed to improve the knowledge, awareness, and skills of fifth-grade students at SDN 010 Suryanata Samarinda in implementing PHBS through education and demonstrations of proper toothbrushing techniques. The activity was conducted on Monday, May 25, 2026, from 08.00 to 09.00 WITA using health promotion methods, including interactive lectures, educational videos, discussions, booklet distribution, and demonstrations with dental phantoms and toothbrushes. Evaluation was carried out through question-and-answer sessions and direct observation of students' ability to understand the material and practice proper toothbrushing steps. The results showed that students were able to explain the meaning of PHBS, the purpose and benefits of toothbrushing, the appropriate time to brush their teeth, the tools and materials used, the consequences of not brushing teeth, and examples of healthy foods for dental health. Students were also able to follow the correct stages of toothbrushing after watching the video and demonstration. This activity indicates that visual media, booklets, and direct practice are effective in improving students' understanding and skills. Therefore, toothbrushing education as part of PHBS can support the development of healthy behavior from an early age and should be strengthened through the support of schools and parents. Program sustainability through school habituation and family assistance is expected to reduce the risk of dental health problems among children both at school and at home.

Keywords : PHBS, Oral Health, Toothbrushing, Health Promotion, Elementary School Students.

LATAR BELAKANG

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya penting dalam mewujudkan generasi yang sehat dan produktif (Julianti et al., 2018; Hudzaifa et al., 2023). Pembiasaan perilaku sehat sejak usia dini memberikan dampak positif terhadap kesehatan individu dalam jangka panjang, terutama pada anak-anak yang sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Sekolah dasar menjadi lingkungan yang strategis dalam menanamkan perilaku hidup sehat karena pada jenjang ini anak mulai mempelajari kebersihan diri, pola makan yang sehat, serta pentingnya menjaga kebersihan lingkungan. Oleh karena itu, pengenalan dan penerapan PHBS sejak usia sekolah dasar perlu dilakukan secara berkelanjutan guna membentuk kebiasaan hidup sehat yang dapat diterapkan hingga dewasa (Priliana & Herlina, 2025).

Dalam upaya membentuk kebiasaan tersebut, diperlukan lingkungan yang mendukung penerapan PHBS secara berkelanjutan. Sekolah merupakan salah satu lingkungan yang memiliki peran strategis dalam promosi kesehatan karena dapat menjadi

sarana edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan peserta didik dalam menerapkan perilaku sehat (Herawati et al., 2019; Aminah et al., 2021). Melalui kegiatan edukasi kesehatan yang terstruktur, sekolah dapat membantu membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini (Fitri et al., 2026). Salah satu aspek penting dalam penerapan PHBS adalah pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut (Ramadhan & Prayoga, 2026). Kesehatan gigi dan mulut tidak hanya berpengaruh terhadap fungsi pengunyahan dan kesehatan rongga mulut, tetapi juga berkontribusi terhadap kualitas hidup seseorang. Perawatan gigi sejak dini terbukti berpengaruh terhadap perilaku kesehatan dan perkembangan anak di masa mendatang (Rosmawati et al., 2025). Gangguan kesehatan gigi dan mulut dapat menimbulkan berbagai dampak, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Pada anak usia sekolah, masalah kesehatan gigi dapat menyebabkan rasa sakit, mengganggu aktivitas belajar, menurunkan konsentrasi, memengaruhi nafsu makan dan status gizi, serta berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak (Risna et al., 2024).

Masalah kesehatan gigi dan mulut, khususnya karies gigi, hingga saat ini masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemukan pada anak usia sekolah (Mufarrohah & Ulkhasanah, 2025). World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 60–90% anak di seluruh dunia mengalami karies gigi (Andriyani et al., 2023). Di Indonesia, prevalensi karies gigi pada anak juga masih tergolong tinggi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi karies gigi pada anak usia 3–4 tahun mencapai 81,1%, usia 5–9 tahun sebesar 92,6%, dan usia 10–14 tahun sebesar 73,4%. Selain itu, sekitar setengah dari 75 juta anak di Indonesia mengalami karies gigi dan jumlahnya terus meningkat dari tahun ke tahun (Andriyani et al., 2023). Anak usia sekolah dasar termasuk kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan gigi dan mulut karena berada pada masa pergantian gigi susu menjadi gigi permanen. Kondisi tersebut menyebabkan gigi yang baru tumbuh lebih mudah mengalami kerusakan apabila tidak disertai dengan perawatan yang baik (Muharni et al., 2023).

Tingginya kejadian karies pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, tingkat pengetahuan, kebiasaan menggosok gigi, serta pola konsumsi makanan (Rusnoto et al., 2023; Udiani & Taha, 2026). Konsumsi makanan kariogenik yang tinggi gula dan mudah melekat pada permukaan gigi dapat meningkatkan risiko terjadinya karies karena sisa makanan yang tertinggal akan dimanfaatkan oleh bakteri untuk menghasilkan asam yang merusak jaringan gigi (Ariastuty, 2018; Adethia, 2021). Selain itu, kebiasaan menggosok gigi yang belum dilakukan secara tepat juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap timbulnya masalah kesehatan gigi dan mulut. Menurut (AR et al., 2023) karies gigi dapat dicegah melalui kebiasaan menyikat gigi secara teratur minimal dua kali sehari dengan teknik yang benar sehingga plak, bakteri, dan sisa makanan dapat dibersihkan secara optimal.

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang tepat untuk diberikan edukasi kesehatan gigi dan mulut karena pada usia ini mereka mulai mampu memahami dan menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri (Oktaviani et al., 2022; Elsa et al., 2023). Meskipun sebagian besar siswa telah terbiasa menyikat gigi dalam kehidupan sehari-hari, pemahaman mengenai waktu yang tepat, teknik menyikat gigi yang benar, serta pentingnya

menjaga kesehatan gigi dan mulut masih perlu ditingkatkan. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak usia sekolah. Melalui pemberian informasi yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, edukasi kesehatan tidak hanya meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan, tetapi juga dapat mendorong terbentuknya perilaku sehat yang berkelanjutan (Safrudin et al., 2026). Sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut, dilakukan kegiatan promosi kesehatan mengenai pentingnya menjaga kebersihan gigi serta demonstrasi cara menyikat gigi yang baik dan benar. Kegiatan edukasi didukung dengan pemutaran video visual yang menampilkan langkah-langkah menyikat gigi secara tepat sehingga siswa dapat memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai teknik yang benar. Selanjutnya, demonstrasi dilakukan menggunakan media phantom gigi sehingga siswa dapat melihat secara langsung teknik menyikat gigi yang tepat dan mempraktikkannya secara mandiri. Penggunaan media audiovisual dan metode demonstrasi diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa, memperkuat daya ingat terhadap materi yang diberikan, serta mendorong terbentuknya kebiasaan menyikat gigi yang baik sebagai bagian dari penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada siswa kelas V sekolah dasar melalui promosi kesehatan dan demonstrasi menggosok gigi yang baik dan benar. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa mengenai pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut, khususnya dalam menerapkan teknik menyikat gigi yang benar sebagai upaya pencegahan karies serta mendukung penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sejak dini.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah promosi kesehatan melalui edukasi dan demonstrasi praktik menyikat gigi yang baik dan benar pada siswa/i kelas V SDN 010 Suryanata Samarinda. Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin, 25 Mei 2026 pukul 08.00-09.00 WITA di SDN 010 Suryanata Samarinda, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Dengan pendekatan pendidikan kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas V yang berada pada usia sekolah dasar, dimana pembentukan perilaku hidup sehat perlu ditanamkan sejak dini. Berdasarkan hasil observasi awal, masih ditemukan siswa yang belum memahami teknik menyikat gigi yang benar sehingga diperlukan kegiatan edukasi kesehatan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian. Kegiatan yang dilakukan meliputi koordinasi dengan kepala sekolah dan wali kelas V SDN 010 Suryanata Samarinda terkait waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tim pengabdian menyusun materi edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS),

kesehatan gigi dan mulut, serta langkah-langkah menyikat gigi yang baik dan benar. Pada tahap ini juga dilakukan persiapan media pembelajaran berupa presentasi PowerPoint (PPT), booklet, video edukasi kesehatan gigi dan mulut, phantom gigi, sikat gigi, pasta gigi.

Tahap Pelaksanaan Edukasi

Tahap pelaksanaan edukasi dilakukan melalui penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah interaktif, pemutaran video, dan diskusi bersama siswa. Materi pertama yang disampaikan adalah pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yaitu kebiasaan menjaga kebersihan dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari agar tidak mudah sakit. Selanjutnya, siswa diberikan penjelasan mengenai pentingnya menggosok gigi sebagai salah satu bentuk PHBS yang dapat menjaga kebersihan gigi dan mulut.

Materi yang disampaikan meliputi pengertian menggosok gigi, manfaat menggosok gigi, alasan mengapa gigi harus digosok secara rutin, waktu yang tepat untuk menggosok gigi, akibat jika tidak menggosok gigi, serta jenis makanan sehat yang baik untuk kesehatan gigi. Siswa juga diberikan penjelasan bahwa menggosok gigi sebaiknya dilakukan minimal dua kali sehari, yaitu pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Selama kegiatan berlangsung, siswa diberikan kesempatan untuk menjawab pertanyaan dan berdiskusi mengenai kebiasaan menggosok gigi yang biasa dilakukan di rumah.

Penggunaan media PowerPoint bertujuan untuk membantu siswa memahami materi dengan tampilan yang menarik dan mudah dipahami sesuai dengan usia anak sekolah dasar. Selain itu, video edukasi mengenai cara menggosok gigi yang benar juga ditayangkan agar siswa memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai langkah-langkah menggosok gigi sebelum dilakukan demonstrasi secara langsung.

Tahap Demonstrasi dan Praktik Menggosok Gigi

Setelah penyampaian materi dan pemutaran video, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi cara menggosok gigi yang baik dan benar. Demonstrasi dilakukan oleh tim pengabdian menggunakan media phantom gigi dan sikat gigi. Tim memperagakan langkah-langkah menggosok gigi secara bertahap, mulai dari membasahi sikat gigi, menggunakan pasta gigi secukupnya, menyikat gigi bagian depan, bagian kanan dan kiri, bagian dalam, permukaan kunyah gigi, hingga berkumur dengan air bersih.

Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan secara formatif melalui metode tanya jawab dan observasi setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan. Evaluasi difokuskan pada kemampuan siswa dalam memahami materi yang telah diberikan serta keterampilan siswa dalam mempraktikkan cara menggosok gigi yang baik dan benar. Indikator keberhasilan kegiatan meliputi:

- a. Siswa mampu menjelaskan kembali pengertian PHBS secara sederhana.
- b. Siswa mampu menyebutkan manfaat menggosok gigi.
- c. Siswa mampu menyebutkan waktu yang tepat untuk menggosok gigi.
- d. Siswa mampu menyebutkan akibat jika tidak menggosok gigi secara rutin.
- e. Siswa mampu menyebutkan contoh makanan sehat yang baik untuk kesehatan gigi.

f. Siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah menggosok gigi yang baik dan benar.

Metode evaluasi melalui tanya jawab dan observasi dipilih karena sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar serta memungkinkan tim pengabdian menilai secara langsung tingkat pemahaman dan keterampilan siswa setelah kegiatan edukasi diberikan. Hasil evaluasi digunakan untuk mengetahui efektivitas kegiatan promosi kesehatan serta menjadi dasar untuk mendorong siswa agar dapat menerapkan PHBS secara mandiri, khususnya dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut melalui kebiasaan menggosok gigi yang baik dan benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Senin, 25 Mei 2026 pukul 08.00–09.00 WITA di SDN 010 Suryanata Samarinda, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas V sekolah dasar. Pemilihan sasaran didasarkan pada hasil observasi yang menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang belum memahami pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut melalui kebiasaan menggosok gigi yang baik dan benar.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai PHBS dan kesehatan gigi dan mulut. Materi yang diberikan meliputi pengertian PHBS, pengertian menggosok gigi, tujuan menggosok gigi, manfaat menggosok gigi, waktu yang tepat untuk menggosok gigi, alat dan bahan yang digunakan untuk menggosok gigi, akibat jika tidak menggosok gigi, makanan sehat untuk gigi, serta cara menggosok gigi yang baik dan benar. Edukasi dilakukan menggunakan media PowerPoint sebagai media utama penyampaian materi, video cara menggosok gigi sebagai media audiovisual, serta phantom gigi dan sikat gigi sebagai alat bantu demonstrasi. Selain itu, tim pengabdian juga memberikan booklet kepada siswa sebagai bahan bacaan yang dapat ditinggalkan dan dipelajari kembali setelah kegiatan selesai.





Gambar 1. Media edukasi PowerPoint mengenai PHBS dan menggosok gigi

Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang baik. Hal tersebut terlihat dari perhatian siswa saat penyampaian materi, keaktifan dalam menjawab pertanyaan, serta ketertarikan siswa terhadap tampilan PowerPoint dan video yang ditayangkan. Media edukasi dibuat dengan tampilan yang menarik dan bahasa sederhana agar sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

Materi PHBS diberikan sebagai pengantar agar siswa memahami bahwa menjaga kebersihan gigi dan mulut merupakan salah satu bentuk perilaku hidup bersih dan sehat. Siswa diberikan penjelasan bahwa PHBS adalah perilaku sehat yang dilakukan atas kesadaran sendiri untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh. Salah satu bentuk PHBS yang penting diterapkan oleh anak sekolah adalah menjaga kebersihan gigi dan mulut melalui kebiasaan menggosok gigi secara rutin.

Selanjutnya, siswa diberikan materi mengenai pengertian dan tujuan menggosok gigi. Menggosok gigi dijelaskan sebagai kegiatan membersihkan gigi menggunakan sikat gigi dan pasta gigi agar gigi tetap bersih dan sehat. Tujuan menggosok gigi adalah untuk menjaga kebersihan gigi dan rongga mulut, mencegah gigi berlubang, radang gusi, bau mulut, serta membantu anak makan, berbicara, dan tersenyum dengan nyaman.



Gambar 2. Penyampaian edukasi mengenai PHBS dan kesehatan gigi

Pada sesi edukasi, siswa juga diberikan pemahaman mengenai manfaat menggosok gigi. Menggosok gigi secara rutin dapat membantu membersihkan plak dan sisa makanan, mengurangi bau mulut, menjaga kesehatan gusi, membuat gigi tampak lebih bersih, meningkatkan rasa percaya diri, serta membantu menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Selain itu, siswa dijelaskan bahwa waktu yang tepat untuk menggosok gigi adalah minimal dua kali sehari, yaitu pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur.

Materi mengenai alat dan bahan menggosok gigi juga disampaikan kepada siswa. Alat dan bahan yang digunakan meliputi sikat gigi yang bersih dan lembut, pasta gigi berfluoride, air bersih, dan gelas kumur. Penyampaian materi ini bertujuan agar siswa memahami bahwa menggosok gigi perlu dilakukan dengan alat yang bersih dan sesuai agar hasilnya lebih optimal.

Selain itu, siswa diberikan penjelasan mengenai akibat jika tidak menggosok gigi, seperti gigi berlubang, mulut menjadi bau, gusi bengkak, dan gigi menjadi kuning. Materi mengenai makanan sehat untuk gigi juga disampaikan, seperti sayur-sayuran, buah-buahan,

air putih, susu, dan telur. Materi ini diberikan agar siswa tidak hanya memahami cara membersihkan gigi, tetapi juga mengetahui kebiasaan makan yang dapat mendukung kesehatan gigi dan mulut.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan pemutaran video edukasi mengenai cara menggosok gigi yang benar. Video digunakan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas kepada siswa mengenai langkah-langkah menggosok gigi secara runtut. Penggunaan media audiovisual dipilih karena dapat membantu siswa memahami materi melalui gambar, suara, dan gerakan sehingga pembelajaran menjadi lebih menarik dan mudah diingat.

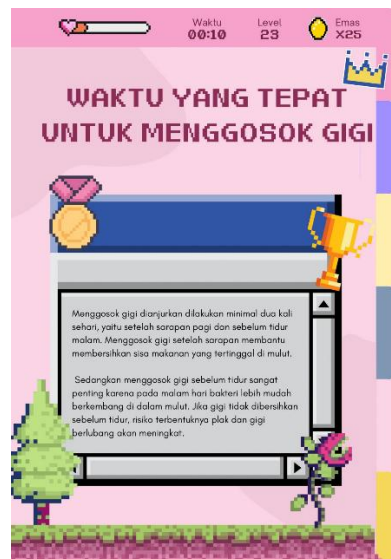
Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi cara menggosok gigi yang baik dan benar menggunakan phantom gigi dan sikat gigi. Tim pengabdian memperagakan langkah-langkah menggosok gigi secara bertahap, mulai dari membasahi sikat gigi, memberi pasta gigi secukupnya, menyikat bagian depan gigi dengan pelan, menyikat bagian kanan dan kiri, menyikat bagian dalam gigi, menyikat bagian permukaan kunyah, membersihkan lidah secara perlahan, hingga berkumur dengan air bersih. Siswa kemudian memperhatikan dan mengikuti arahan yang diberikan oleh tim.



Gambar 3. Demonstrasi cara menggosok gigi dengan phantom gigi dan sikat gigi

Selain media yang digunakan saat penyuluhan, booklet juga diberikan kepada siswa sebagai bahan bacaan setelah kegiatan selesai. Booklet tersebut berisi materi sederhana mengenai PHBS, tujuan menggosok gigi, manfaat menggosok gigi, waktu yang tepat untuk menggosok gigi, alat dan bahan menggosok gigi, serta cara menjaga kesehatan gigi dan mulut. Pemberian booklet diharapkan dapat membantu siswa mengingat kembali materi yang telah disampaikan dan menjadi media pengingat untuk menerapkan kebiasaan menggosok gigi secara rutin di rumah.







Gambar 4. Booklet edukasi kesehatan gigi dan mulut yang diberikan kepada siswa

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui metode tanya jawab dan observasi setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman siswa terhadap materi yang telah diberikan serta kemampuan siswa dalam mengikuti langkah-langkah menggosok gigi yang benar.

Tabel 1. Evaluasi Kegiatan

Indikator Evaluasi	Hasil
Pemahaman mengenai PHBS	Siswa mampu menjelaskan bahwa PHBS merupakan perilaku menjaga kebersihan dan kesehatan agar tidak mudah sakit.
Pengetahuan tujuan menggosok gigi	Siswa mampu menyebutkan bahwa menggosok gigi bertujuan menjaga kebersihan gigi dan mulut serta mencegah masalah kesehatan gigi.
Pengetahuan manfaat menggosok gigi	Siswa mampu menyebutkan manfaat menggosok gigi, seperti membersihkan sisa makanan, menjaga gigi tetap sehat, dan mencegah gigi berlubang.
Pengetahuan waktu menggosok gigi	Siswa mampu menyebutkan bahwa menggosok gigi dilakukan dua kali sehari, yaitu pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur.
Pengetahuan alat dan bahan menggosok gigi	Siswa mampu menyebutkan alat dan bahan yang digunakan, seperti sikat gigi, pasta gigi, air bersih, dan gelas kumur.
Pemahaman akibat tidak menggosok gigi	Siswa mampu menyebutkan akibat tidak menggosok gigi, seperti gigi berlubang, mulut berbau, gusi bengkak, dan gigi menjadi kuning.
Keterampilan menggosok gigi	Siswa mampu menyebutkan akibat tidak menggosok gigi, seperti gigi berlubang, mulut berbau, gusi bengkak, dan gigi menjadi kuning.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa mampu memahami materi yang telah diberikan. Siswa dapat menyebutkan kembali pengertian PHBS, tujuan dan manfaat menggosok gigi, waktu yang tepat untuk menggosok gigi, alat dan bahan yang digunakan, akibat jika tidak menggosok gigi, serta contoh makanan sehat untuk gigi. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut.

Peningkatan pemahaman tersebut sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk perilaku kesehatan. Semakin baik pengetahuan seseorang mengenai suatu masalah kesehatan, semakin besar kemungkinan seseorang tersebut untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Dalam konteks kegiatan ini, peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan gigi dan mulut diharapkan dapat mendorong siswa untuk membiasakan diri menggosok gigi secara teratur.

Keberhasilan kegiatan juga terlihat dari kemampuan siswa dalam mengikuti langkah-langkah menggosok gigi yang telah didemonstrasikan. Kemampuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan video, phantom gigi, dan sikat gigi efektif dalam membantu siswa

memahami materi secara lebih konkret. Metode demonstrasi menjadi metode yang sesuai untuk siswa sekolah dasar karena siswa dapat belajar melalui pengamatan dan praktik langsung.

Selain peningkatan pengetahuan dan keterampilan, kegiatan ini juga mendorong siswa untuk lebih memperhatikan kebiasaan menjaga kebersihan gigi dan mulut. Siswa diharapkan dapat menerapkan kebiasaan menggosok gigi minimal dua kali sehari, yaitu pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Kebiasaan tersebut penting dilakukan secara rutin sebagai upaya pencegahan karies gigi dan masalah kesehatan gigi lainnya.

Keberhasilan kegiatan didukung oleh beberapa faktor, antara lain penggunaan media PowerPoint dengan tampilan menarik, penyampaian materi menggunakan bahasa sederhana, pemutaran video cara menggosok gigi, serta demonstrasi langsung menggunakan phantom gigi dan sikat gigi. Selain itu, pemberian booklet kepada siswa juga menjadi pendukung kegiatan karena dapat digunakan sebagai bahan bacaan ulang setelah penyuluhan selesai. Faktor-faktor tersebut membuat proses edukasi menjadi lebih interaktif dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang lebih mudah memahami materi melalui media visual dan praktik langsung.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan berupa waktu pelaksanaan yang terbatas sehingga evaluasi hanya dilakukan secara langsung setelah kegiatan selesai. Pemantauan kebiasaan menggosok gigi siswa dalam jangka panjang belum dapat dilakukan. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari guru dan orang tua agar siswa dapat terus menerapkan kebiasaan menggosok gigi yang baik dan benar. Sebagai tindak lanjut, siswa dianjurkan untuk menerapkan kebiasaan menggosok gigi secara teratur minimal dua kali sehari dengan teknik yang benar. Selain itu, pihak sekolah diharapkan dapat terus mendukung penerapan PHBS melalui edukasi kesehatan sederhana, pengingat kebiasaan menjaga kebersihan diri, serta pembiasaan perilaku sehat di lingkungan sekolah. Dengan demikian, kegiatan promosi kesehatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan siswa dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut di sekolah maupun di rumah.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui promosi kesehatan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan cara menggosok gigi yang baik dan benar pada siswa kelas V SDN 010 Suryanata Samarinda telah terlaksana dengan baik sesuai dengan tujuan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan melalui penyampaian materi, diskusi, pemutaran video edukasi, serta demonstrasi menggunakan phantom gigi dan sikat gigi dapat membantu siswa memahami pentingnya menjaga kebersihan gigi dan mulut sejak usia sekolah.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa mampu memahami materi yang telah diberikan, meliputi pengertian PHBS, tujuan dan manfaat menggosok gigi, waktu yang tepat untuk menggosok gigi, alat dan bahan yang digunakan, akibat apabila tidak menggosok gigi, serta makanan sehat untuk gigi. Selain itu, siswa juga mampu mengikuti langkah-langkah menggosok gigi yang baik dan benar setelah diberikan contoh melalui video dan demonstrasi. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media visual dan praktik langsung

dapat mendukung peningkatan pengetahuan serta keterampilan siswa dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut.

Kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya kebiasaan menggosok gigi secara rutin, yaitu minimal dua kali sehari pada pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Pemberian booklet kepada siswa juga diharapkan dapat menjadi bahan bacaan sederhana yang dapat dipelajari kembali setelah kegiatan selesai, sehingga pesan kesehatan yang diberikan dapat tetap diingat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, wali kelas, dan siswa kelas V SDN 010 Suryanata Samarinda atas izin, dukungan, dan partisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi turut diberikan kepada seluruh anggota tim pengabdian yang telah berkontribusi dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adethia, P. S. (2021). Hubungan Perilaku Konsumsi Minuman Bersoda Terhadap Terjadinya Karies. *Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang*.
- Aminah, S., Huliatusna, Y., & Magdalena, I. (2021). Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal JKFT*, 6(1), 18–28.
- Andriyani, Putri, N., Lusida, N., & Ernyasih. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Orangtua Dalam Pencegahan Karies Gigi Anak Di Jakarta Timur. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 11–17.
- AR, S., Angki, J., Rahmawati, & Bahtiar. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Karies Gigi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Media Kesehatan Gigi: Politeknik Kesehatan Makassar*, 22(1), 53–60.
- Ariastuty, T. (2018). Hubungan Peran Orangtua Dalam Perawatan Gigi Dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Kariogenik Terhadap Kejadian Karies Gigi Anak Di Taman Kanak–TK Islam Madina Semarang. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Elsa, S. A., Roslita, R., & Wisanti, E. (2023). Peningkatan Pengetahuan Menggosok Gigi Yang Benar Pada Anak Usia Sekolah Melalui Edukasi Kesehatan Gigi Dan Mulut Dengan Media Video. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 11(1), 46–55.
- Fitri, Safrudin, M. B., & Aminah. (2026). Optimalisasi Pendidikan Kesehatan Remaja: Pencegahan Penyakit Menular Seksual Dan Pembentukan Gaya Hidup Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Cendikia Jenius*, 3, 186–193.

- Herawati, C., Kristanti, I., Selviana, M., & Novita, T. (2019). Peran Promosi Kesehatan Terhadap Perbaikan Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Membuang Sampah Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Dimasejati: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).
- Hudzaifa, T. N., Putri, S. A., & Mirajiani, M. (2023). Penerapan Program Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan Siswa Di Sekolah Dasar Negeri Kadumaneuh Kabupaten Pandeglang. *Jurnal Pengabdian Dinamika*, 10(2), 1–12.
- Julianti, R., Nasirun, M., & Wembrayarli, W. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(1), 256–525.
- Mufarrohah, & Ulkhasanah, W. (2025). Hubungan Peran Orang Tua Dalam Personal Hygiene Gigi Dan Mulut Dengan Kejadian Karies Gigi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(1), 95–104.
- Muharni, S., Khairinnisa, A., & Christiani, A. (2023). Sosialisasi Tentang Pentingnya Perawatan Gigi Yang Baik Dan Benar Pada Anak Umur 6–12 Tahun Di SDN 009 Botania. *ICJ: Initium Community Journal*, 6–10.
- Oktaviani, E., Feri, J., Aprilyadi, N., Zuraidah, Z., Susmini, S., & Ridawati, I. D. (2022). Edukasi Kesehatan Gerogi (Gerakan Gosok Gigi) Untuk Menjaga Kesehatan Gigi Dan Mulut Anak Pra Sekolah. *Journal Of Character Education Society*, 5(2), 363–371.
- Priliana, W. K., & Herlina, T. (2025). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Sekolah Dasar: Meningkatkan Kesadaran Dan Penerapan PHBS Untuk Kesehatan Siswa. *Jurnal Abdimas Pamenang - JAP*, 3(1), 61–64.
- Ramadhan, D. W., & Prayoga, A. (2026). Penyuluhan PHBS Tentang Kesehatan Gigi Dan Mulut Pada Anak Usia Dini. *Journal Of Public Health Concerns*, 5(12), 1087–1092.
- Risna, Fauzia, N., & Mawati, S. (2024). Edukasi Perawatan Gigi Dan Mulut Serta Cuci Tangan 6 Langkah WHO Di TKIT Al-Uswah Sigli. *Beujroh: Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 40–47.
- Rosmawati, E., Maulidya, S., Yunus, Z. A. I., & Rahmadina, N. (2025). Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Cuci Tangan Dan Gosok Gigi. *Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 330–340.
- Rusnoto, R., Romantis, C. B., Purnomo, M., & Jauhar, M. (2023). Perilaku Menyikat Gigi Dan Konsumsi Makanan Kariogenik Pemicu Karies Gigi Pada Anak. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(2), 518–527.
- Safrudin, B., Andiani, J., & Yusuf, J. N. (2026). Upaya Pembentukan Kebiasaan Hidup Bersih Melalui Edukasi Personal Hygiene Di Mts Darul Fata Samarinda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(12), 6891–6895.
- Udiani, N. N., & Taha, M. Z. D. (2026). Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Kariogenik Dan Kebiasaan Gosok Gigi Dengan Kejadian Karies Gigi Pada Anak Usia Sekolah Di SDN 1 Binontoan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(4), 23496–23505.