

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 3 No. 2	Edition: Maret 2023 – Juni 2023
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH</a>	
Received : 10 Maret 2023	Revised: 12 Maret 2023	Accepted: 12 Maret 2023

**PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)  
MEMBERSIHKAN GIGI DAN MULUT DI SD NEGERI 106165  
MARINDAL I KAB. DELI SERDANG SUMATERA UTARA**

**Counseling On Clean And Healthy Behavior For Cleanning Teeth And  
Mouth At SD Negeri 106165 Marindal I Kab. Deli Serdang  
North Sumatra.**

**Suharni Pintamas Sinaga<sup>1</sup>, Elseria Saragih<sup>2</sup>, Ismadi Sihombing<sup>3</sup>, Junita Manullang<sup>4</sup>,  
Liber Napitupulu<sup>5</sup>**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Senior Medan  
e-mail : [suharnisinaga26@gmail.com](mailto:suharnisinaga26@gmail.com)

**Abstract**

*In order for the family and all of its members to be able to help themselves in the health sector and play a significant role in community activities, clean and healthy living behaviors (PHBS) are all health behaviors carried out out of personal knowledge. Clean and healthy living practices are essentially an effort to share knowledge about healthy living practices through communication channels with other people, groups, or the larger community. Many types of information, such as educational materials to broaden understanding and enhance attitudes and behavior related to a clean and healthy way of life, can be disseminated. Dental caries, which affects more than 90% of the global population, is one of the world's concerns.*

**Keywords:** PHBS, Membersihkan, Gigi dan Mulut.

**Abstrak**

*Agar keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan penting dalam kegiatan masyarakat, maka Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan berdasarkan pengetahuan pribadi. Praktek hidup bersih dan sehat pada hakekatnya adalah upaya untuk berbagi pengetahuan tentang praktek hidup sehat melalui saluran komunikasi dengan orang lain, kelompok, atau komunitas yang lebih besar. Berbagai jenis informasi, seperti materi pendidikan untuk memperluas pemahaman dan meningkatkan sikap dan perilaku terkait dengan cara hidup bersih dan sehat, dapat disebarluaskan. Karies gigi, yang mempengaruhi lebih dari 90% populasi global, merupakan salah satu perhatian dunia.*

**Kata Kunci :** PHBS, Cleanning Teeth And Mouth.

**1. PENDAHULUAN**

Selama pandemi Covid-19, menjaga kesehatan gigi dan mulut yang bersih sama pentingnya dengan mengikuti prosedur kesehatan. Di mana pun Anda berada, teruslah mempraktikkan kebiasaan dan rutinitas yang sehat. Penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (6 sampai 10 tahun) umumnya terkait dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Beberapa anak menunjukkan perilaku yang tidak sehat, seperti memilih makanan yang banyak mengandung lemak, gula, garam, dan rendah serat, yang meningkatkan peluang mereka untuk mengembangkan kondisi seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas. Ditemukan juga bahwa anak-anak lalai mencuci

gigi setelah mandi dan sebelum malam, yang berkontribusi pada perkembangan gigi berlubang. Kondisi ini perlu segera diantisipasi dengan PHBS dan peningkatan pola hidup sehat.

Anak adalah generasi penerus bangsa, dan suatu bangsa membutuhkan penerus yang baik agar dapat maju dan berkembang. Sumber daya manusia yang mendapat pengawasan sejak dini menghasilkan barang yang berkualitas tinggi. Mengingat anak usia dini merupakan salah satu kelompok yang paling berisiko terkena penyakit pada anak, maka sekolah menjadi salah satu tempat tersebut. Seorang anak muda lebih rentan terhadap cacangan dan diare pada anak usia dini.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua kebiasaan hidup sehat yang dilakukan karena rasa tanggung jawab pribadi terhadap kemampuan keluarga untuk menghidupi dirinya dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada hakekatnya adalah upaya untuk berbagi pengetahuan tentang perilaku hidup sehat melalui saluran komunikasi dengan individu, organisasi, atau komunitas yang lebih besar. Berbagai jenis informasi, termasuk sumber pendidikan untuk memperluas pemahaman dan meningkatkan sikap dan perilaku yang relevan dengan cara hidup bersih dan sehat, dapat disebarluaskan.

Salah satu permasalahan yang mendunia adalah karies gigi dimana lebih dari 90 % penduduk di dunia mengalaminya. Kegiatan ini dilakukan karena kurangnya pemahaman mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan hidup sehat; kedua: kurangnya pemahaman dampak negatif dari kurangnya menjaga kesehatan gigi dan mulut pada siswa-siswi sekolah dasar, beserta gurunya; ketiga: tinggi angka karies yang dapat mengakibatkan maloklusi pada siswa-siswi. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa Penyuluhan dan Pelatihan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Pelatihan cara sikat gigi dengan benar pada guru dan siswa-siswi SD N 106165 Marindal I. Berdasarkan survei dan wawancara yang dilakukan kepada siswa di SD N 106165 Marindal I. mengatakan tidak mengetahui cara menggosok gigi dengan baik dan benar. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan derajat kesehatan siswa siswi di SD N 106165 Marindal I. dengan melakukan penyuluhan kesehatan gigi dan cara gosok gigi yang benar dan kegiatan gosok gigi massal.

Kami berharap kegiatan ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman kepada siswa-siswi beserta guru untuk langkah dapat mepentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan adanya penyuluhan sehingga dapat mencegah dan mengurangi angka terjadinya karies serta maloklusi sehingga meningkatkan quality of life siswa-siswi SD N 106165 Marindal I.

## 2. METODE

Sekolah SD N 106165 Marindal I yang terletak di Jl. PTP IX Pasar VII Marindal I, Marindal Satu, Kec. Patumbak, Kab. Deli Serdang Propinsi Sumatera Utara, merupakan tempat pengabdian masyarakat tersebut. Peraturan kesehatan yang ketat dipatuhi saat melakukan sesi konseling di lorong sekolah, termasuk penggunaan masker dan mengubah jarak antar kursi. Ada beberapa tahapan dalam kegiatan pengabdian ini, yaitu:.

No	Tahap	Waktu	Kegiatan penyuluh
1	Pembukaan	10 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salam</li><li>• Perkenalan</li><li>• Menjelaskan tujuan dari pertemuan</li></ul>

2	Isi materi	20 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyebutkan Poin-Poin dari PHBS</li> <li>• Menyebutkan beberapa pemahan tentang PHBS</li> <li>• Menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan PHBS di lingkungan sekolah</li> <li>• Menjelaskan kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa di lingkungan sekolah.</li> <li>• Menjelaskan langkah-langkah tehknik menggosok gigi</li> </ul>
3	Praktek	45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendemonstrasikan kepada seluruh siswa cara melakukan tindakan menggosok gigi</li> <li>• Menberi kesempatan peserta / siswa untuk bertanya</li> <li>• Memberikan pertanyaan kepada peserta secara acak</li> <li>• Semua siswa-siswi bergantian untuk praktek ditempat yang sudah disediakan</li> </ul>
4	Penutup	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyimpulkan materi bahasan yang telah disampaikan.</li> <li>• Memberikan motivasi peserta untuk melaksnakan PHBS Dilingkungan sekolah.</li> </ul>

### 3. HASIL

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan di SD N 106165 Marindal I dihadiri para siswa/i. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga dihadiri pihak sekolah sebagai pendamping. Kegaitan berjalan lancar dan kondusif, peserta kegiatan antusias mengikuti rangkaian kegiatan sampai selesai. Kegiatan ini juga didukung penuh oleh pihak sekolah dengan memberikan izin dan menyediakan waktu, tempat dan kata sambutan dari kepala sekolah sebagai bentuk apresiasi dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini. Peserta kegiatan sangat antusias mengikuti kegiatan ini, hal ini terlihat dari banyaknyapertanyaan yang dilontarkan para siswa/i. masih banyak dari para siswa/I yang tidak memahami sepenuhnya mengenai kebersihan gigi dan mulut serta bahaya apabila lalai atau abai dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut. Hasil dari kegiatan PKM ini siswa/i sudah mengetahui mengenai kebersihan gigi dan mulut dan bisa lebih peduli kedepannya.

### 4. KESIMPULAN

Kegiatan Peyuluhan yang dilakukan oleh SD N 106165 Marindal I membekali siswa dengan pengetahuan dan informasi untuk mencuci gigi secara menyeluruh dan lebih memperhatikan kebersihan gigi dan mulut. Anak-anak paling rentan terhadap masalah kesehatan, serta kebersihan gigi dan mulut yang buruk. Siswa sudah mengetahui cara membersihkan gigi dan mulut yang benar dan kapan melakukannya setelah dilakukan evaluasi.

### DAFTAR PUSTAKA

Desyanto dan Djannah.( 2013). Efektivitas mencuci tangan Dengan pembersih Tangan terhadap Jumlah Angka Kuman. <http://journal.uad.ac.id/index.php/KesMas/article/view/1041>

Maryunani, Anik. (2011) Keterampilan Dasar Praktek Klinik (KDPK) Kebidanan. Jakarta:TIM

Suprpto, R. et al. (2020) 'Pembiasaan Cuci Tangan yang Baik dan Benar pada Siswa Taman Kanak-Kanak (TK) di Semarang', Jurnal Surya Masyarakat, 2(2), p. 139. doi: 10.26714/jsm.2.2.2020.139-145

<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20210912/3338465/kemenkes-tingkatkan-layanan-kesehatan-gigi-dan-mulut-yang-aman-dari-penularan-covid-19/>

<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/berita-utama/20210429/1037603/kemenkes-terbitkan-juknis-baru-pelayanan-kesehatan-gigi-dan-mulut-di-masa-pandemi-covid-19/>