

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 6 No. 3	Edition: Juni 2026 – September 2026
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JMPH	
Received : 23 Juni 2026	Revised: 26 Juni 2026	Accepted: 28 Juni 2026

PELATIHAN PROGRAM 21 HARI SIKAT GIGI UNTUK MENINGKATKAN KEBERSIHAN GIGI DAN MULUT PADA PESERTA DIDIK SD NEGERI 084087 KOTA SIBOLGA

Viktor Edyward Marbun¹, Johannes Sembiring², Anggun Syafitri³

^{1,2,3} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Deli Husada
e-mail : viktoredyward94@gmail.com johannessembiring20@gmail.com,
anggunsya09@gmail.com

Abstract

Oral health is an important part of general health that needs to be instilled from elementary school age. low knowledge and proper understanding tooth brushing habits remains a major cause of oral health problems in children. This community service activity aims to improve oral health maintenance behavior and improve oral hygiene status through the 21-Day Toothbrushing Program for students at SD Negeri 084087, Sibolga City. The activity was carried out on 40 fourth-grade students using the methods of oral health education, demonstrations of correct tooth brushing methods, and mentoring for the 21-Day Toothbrushing Program for 21 days. Monitoring of program implementation was carried out through a WhatsApp group involving parents as mentors. Evaluation was carried out using a dental health behavior questionnaire and Oral Hygiene Index Simplified (OHIS) examination pre and post the program. The results of the activity showed that the majority of students aged 7–12 years (87.5%) and female (52.5%). The average increase in dental health behavior scores in the intervention group was 1.80 points, higher than the control group of 1.45 points. In addition, there was a decrease in the average OHIS score in the intervention group by 2.65 points compared to the control group by 2.05 points. Before the program, most students had poor dental hygiene status (80.0%), while after the program, most were in the good category (70.0%). The 21 Day Toothbrushing Program has proven effective in improving oral health behaviors and improving students' oral hygiene status. This program can be a sustainable promotive and preventive strategy to support the dental health of school aged children.

Keywords: Dental, Toothbrush, Health Behavior, OHIS.

I. PENDAHULUAN

Kesehatan oral dan dentisi merupakan bagian integral dari kesehatan sistemik yang berfungsi sebagai indikator penting dalam mengevaluasi derajat kesehatan masyarakat secara komprehensif. Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia, karies gigi masih termasuk masalah kesehatan yang banyak ditemukan pada anak usia sekolah di berbagai negara, termasuk Indonesia (World Health Organization [WHO, 2018]). Kondisi kebersihan gigi dan mulut yang tidak terjaga dengan baik dapat menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan, seperti karies, penyakit periodontal, serta gangguan kesehatan lainnya yang dapat memengaruhi kondisi tubuh secara umum. Apabila infeksi pada rongga mulut tidak mendapatkan penanganan yang tepat, kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya penyakit sistemik dan menurunkan kualitas hidup seseorang (Budiharto, 2014). Masa pendidikan dasar merupakan waktu yang strategis untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat, termasuk dalam rangka menjaga kebersihan organ mulut. Pada tahap perkembangan ini, anak sedang membentuk pola perilaku dan kebiasaan yang cenderung bertahan hingga usia dewasa. Namun demikian, mayoritas anak belum menerapkan kebiasaan dan kegiatan menyikat gigi dengan teknik yang benar dan dilakukan secara rutin. Rendahnya tingkat pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan gigi dan mulut menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perilaku anak dalam memelihara kesehatan gigi mereka (Kurniastuti, 2015). Program 21 Hari Sikat Gigi merupakan suatu pendekatan pembentukan kebiasaan melalui praktik yang dilakukan secara berulang dan berkesinambungan selama 21 hari. Intervensi ini difokuskan pada pembiasaan perilaku higiene oral dengan melakukan penyikatan gigi secara rutin dua kali sehari, setelah sarapan pagi dan sebelum tidur. Pelaksanaan kegiatan secara konsisten diharapkan mampu menumbuhkan kebiasaan positif yang dapat terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan teori perubahan perilaku, pengulangan suatu tindakan dalam periode waktu tertentu dapat meningkatkan kepatuhan individu dalam menjalankan perilaku kesehatan yang diharapkan (Budiharto, 2014). Melihat kondisi tersebut, diperlukan upaya pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi kesehatan gigi dan mulut yang disertai pendampingan pelaksanaan Program 21 Hari Sikat Gigi bagi siswa SD Negeri 084087 Kota Sibolga. Intervensi program ini bertujuan untuk meningkatkan penerapan PHBS, khususnya dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut sejak usia sekolah.

II. METODE

Intervensi program dilaksanakan pada peserta didik kelas IV SD Negeri 084087 Kota Sibolga sebanyak 40 orang. Metode yang digunakan adalah sosialisasi kesehatan organ gigi dan mulut melalui metode ceramah, demonstrasi cara menyikat gigi yang benar, serta pendampingan Program sikat gigi 21 hari. Edukasi diberikan mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut, manfaat menyikat gigi secara konsisten, serta teknik menyikat gigi sesuai standart. Setelah penyuluhan, peserta didik mengikuti Program 21 Hari Sikat Gigi yang dilaksanakan dua kali sehari, yaitu setelah sarapan pagi dan sebelum tidur malam. Untuk mendukung pelaksanaan program, dibentuk grup WhatsApp yang melibatkan orang tua sebagai media monitoring dan evaluasi. Orang tua diminta mendampingi anak selama pelaksanaan program dan mengirimkan dokumentasi kegiatan

menyikat gigi setiap hari melalui grup WhatsApp. Pengukuran perilaku kesehatan gigi dan kebersihan gigi dan mulut dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan program menggunakan kuesioner serta pemeriksaan Oral Hygiene Index Simplified (OHIS). Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SD Negeri 084087 Kota Sibolga.

III. HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan karakteristik demografi dan individual

No	Variabel	Jumlah (n)	(%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	19	47,5
	Perempuan	21	52,5
2	Kelompok Umur/Tahun		
	7–12	35	87,5
	>12	5	12,5
3	Kelompok Penelitian		
	Intervensi	20	50
	Kontrol	20	50

Berdasarkan Tabel 1 sebagian besar peserta didik berjenis kelamin perempuan sebesar 52,5 persen atau 21 orang, sedangkan laki-laki sebanyak 47,5 persen atau sebesar 19 orang. Mayoritas peserta didik berusia 7–12 tahun, yaitu 35 orang atau 87,5 persen, dan sisanya berusia >12 tahun sebanyak 5 orang (12,5%). Distribusi peserta didik pada kelompok yang di intervensi dan kelompok yang dijadikan sebagai kontrol sama, masing-masing sebanyak 20 orang atau 50,0 persen.

Tabel 2. Mean Skor Perilaku Kesehatan Gigi dan Oral Hygiene Index Simplified (OHIS) Peserta Didik yang Mengikuti Program 21 Hari Sikat Gigi di SD Negeri 084087 Kota Sibolga (n=40)

No	Variabel	Rata-rata
1	Peningkatan Skor Perilaku Kelompok Kontrol	1,45
2	Peningkatan Skor Perilaku Kelompok Intervensi	1,8
3	Penurunan Skor OHIS Kelompok Kontrol	2,05
4	Penurunan Skor OHIS Kelompok Intervensi	2,65

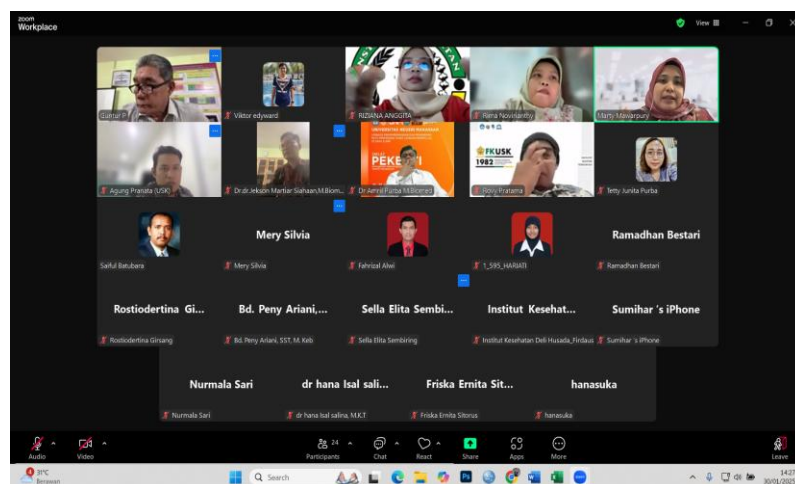
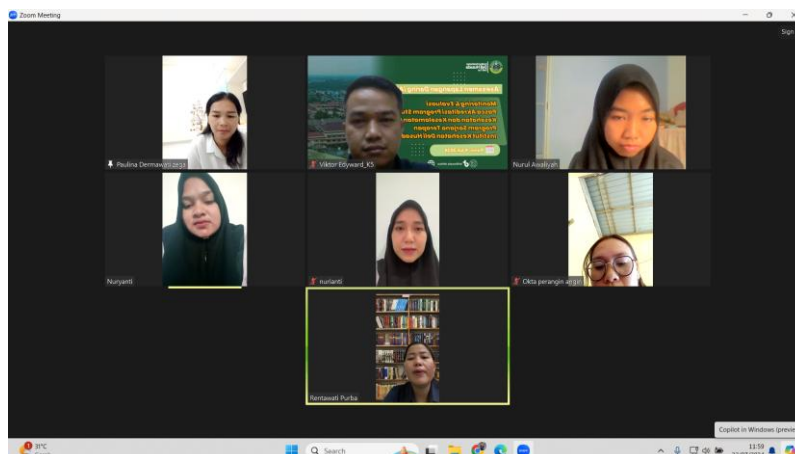
Tabel 2 menunjukkan bahwa mean peningkatan skor perilaku pada kelompok yang di intervensi (1,80) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (1,45). Demikian pula, rata-rata penurunan skor OHI-S pada kelompok intervensi (2,65) lebih besar dibandingkan kelompok kontrol (2,05). Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu meningkatkan perilaku pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut serta memperbaiki status kebersihan gigi dan mulut secara lebih efektif dibandingkan kelompok kontrol.

Tabel 3. Perbedaan Perilaku Responden Pre dan Post terhadap kebersihan gigi

Kategori Prilaku	Sebelum	(%)	Sesudah	(%)
Baik	0	0	14	70
Sedang	4	20	5	25
Buruk	16	80	1	5
Total	20	100	20	100

Berdasarkan Tabel 3, Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas peserta didik memiliki status kebiasaan kebersihan gigi dan mulut pada level buruk (80,0%), sementara tidak terdapat peserta didik yang berada pada kategori baik. Setelah diberikan intervensi berupa Program 21 Hari Sikat Gigi, terjadi pergeseran distribusi status kebiasaan prilaku membersihkan gigi dan mulut ke arah yang baik. Sebanyak 70,0% peserta didik berada pada level kategori baik, 25,0% pada kategori sedang, dan hanya 5,0% yang masih termasuk kategori buruk. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan level kebersihan gigi dan mulut setelah pelaksanaan program.

DOKUMENTASI KEGIATAN PENYULUHAN



IV. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan program pengabdian masyarakat yang dilakukan pada 40 peserta didik SD Negeri 084087 Kota Sibolga, diperoleh hasil bahwa Program 21 Hari Sikat Gigi mampu meningkatkan perilaku menjaga kebersihan gigi dan mulut serta memperbaiki status kebersihan gigi dan mulut peserta didik. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan Program 21 Hari Sikat Gigi, sebagian besar peserta didik memiliki status kebersihan organ gigi dan mulut dalam level buruk, yaitu sebanyak 16 orang (80,0%), dan tidak ditemukan peserta didik yang termasuk dalam kategori baik. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa tingkat kebersihan gigi dan mulut peserta didik sebelum intervensi masih relatif rendah. Setelah pelaksanaan Program 21 Hari Sikat Gigi selama 21 hari berturut-turut, terjadi perbaikan yang nyata pada status kebersihan gigi dan mulut peserta didik. Sebagian besar peserta didik telah mencapai kategori baik sebanyak 14 orang (70,0%), sementara 5 orang (25,0%) berada pada kategori sedang, dan hanya 1 orang (5,0%) yang masih berada pada kategori buruk. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan distribusi status kebersihan gigi dan mulut ke arah yang lebih baik setelah program dilaksanakan. Selain perbaikan status kebersihan gigi dan mulut, program ini juga memberikan dampak positif terhadap perilaku pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut. Hal tersebut ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor perilaku sebesar 1,80 poin setelah intervensi. Di sisi lain, rata-rata skor Oral Hygiene Index Simplified (OHI-S) mengalami penurunan sebesar 2,65 poin. Penurunan skor OHI-S mengindikasikan adanya peningkatan kebersihan gigi dan mulut peserta didik, mengingat semakin rendah nilai OHI-S maka semakin baik kondisi kebersihan rongga mulut seseorang. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kegiatan menyikat gigi 21 hari berpengaruh secara signifikan terhadap kebiasaan pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut serta status kebersihan gigi dan mulut peserta didik, yang ditunjukkan dengan signifikansi $< 0,05$. Temuan ini mengindikasikan bahwa pembiasaan menyikat gigi secara rutin dan terstruktur selama 21 hari efektif dalam meningkatkan perilaku kesehatan sekaligus memperbaiki status kebersihan gigi dan mulut pada anak usia sekolah.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian (Purnama, 2021) yang melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan kesehatan gigi dan status kebersihan gigi dan mulut pada anak sekolah dasar. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan anak mengenai kesehatan gigi dan mulut, semakin baik pula nilai OHI-S yang dimiliki. Hubungan tersebut terbukti signifikan secara statistik dengan signifikansi 0,023. Kesesuaian hasil penelitian ini menguatkan bahwa peningkatan pengetahuan dan pembentukan kebiasaan melalui edukasi kesehatan gigi merupakan faktor penting dalam upaya meningkatkan kebersihan gigi dan mulut pada anak sekolah dasar. Temuan ini juga didukung oleh penelitian (Setiawati, 2020) yang melaporkan bahwa program edukasi kesehatan gigi yang melibatkan guru dan orang tua serta disertai program menyikat gigi terstruktur mampu menurunkan indeks plak anak sebesar 47%. Penelitian tersebut menegaskan bahwa pembiasaan menyikat gigi secara rutin yang didukung oleh lingkungan sekolah dan keluarga dapat meningkatkan perilaku kesehatan gigi anak secara signifikan. Selain itu, tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Bramantoro et al. (2021) menunjukkan bahwa program kesehatan gigi berbasis sekolah yang mengombinasikan

edukasi kesehatan gigi, keterlibatan guru dan orang tua, serta kegiatan menyikat gigi terawasi mampu meningkatkan frekuensi menyikat gigi dua kali sehari dan menurunkan kejadian masalah kesehatan gigi pada anak sekolah. Hasil serupa juga ditemukan oleh Babaei et al. (2020) yang menyatakan bahwa program promosi kesehatan gigi yang disertai praktik menyikat gigi secara teratur efektif meningkatkan status kebersihan rongga mulut dan perilaku kesehatan peserta didik. Keberhasilan Program 21 Hari Sikat Gigi pada kegiatan ini juga didukung oleh keterlibatan orang tua dalam melakukan pendampingan dan monitoring melalui grup WhatsApp. Penelitian Dumitrescu et al. (2022) menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan tingkat pendidikan orang tua memiliki hubungan yang kuat dengan perilaku pencegahan dan status kesehatan gigi anak sekolah. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua selama pelaksanaan program menjadi salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan pembentukan kebiasaan menyikat gigi secara rutin. Dengan demikian, Program 21 Hari Sikat Gigi dapat dijadikan sebagai salah satu strategi promosi dan pencegahan dalam meningkatkan kesehatan gigi dan mulut anak sekolah dasar. Diharapkan pihak sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua dapat terus berkolaborasi dalam melaksanakan kegiatan edukasi dan pembiasaan PHBS guna mensukseskan gerakan kesehatan organ gigi dan organ mulut yang lebih baik pada peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Babaei, A., Pakdaman, A., Hessari, H., Shamshiri, A. R., & Oral Health Promotion Team. (2020). Effect of an oral health promotion program including supervised toothbrushing on oral hygiene status among schoolchildren. *BMC Oral Health*, *21*(1), 1–9.
- Bramantoro, T., Santoso, C. M., Hariyani, N., Setyowati, D., Zulfiana, A. A., Nor, N. A. M., & Irmalia, W. R. (2021). Effectiveness of the school-based oral health promotion programmes from preschool to high school: A systematic review. *PLOS ONE*, *16*(8), e0256007.
- Budiharto. (2014). *Pengantar ilmu perilaku kesehatan dan pendidikan kesehatan gigi*. EGC.
- Kurniastuti, A. F. (2015). *Tingkat pengetahuan tentang kesehatan mulut dan gigi siswa kelas IV dan V SD Negeri Grabag Kecamatan Grabag Kabupaten Purworejo Jawa Tengah (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta)*. <https://eprints.uny.ac.id>
- Dumitrescu, R., Cuculescu, M., & Popescu, S. M. (2022). The impact of parental education on schoolchildren's oral health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(17), 11102.
- Purnama, T., Pudentiana, R. R., Emini, E., Tauchid, S. N., & Prihatiningsih, N. (2021). Knowledge of oral and dental health impacts the Oral Hygiene Index Simplified (OHI-S) of primary school children. *Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology*, *15*(4), 2179–2184.
- Qi, X., Lei, Y., He, S., & Cheng, S. (2023). Awayvirus: A playful and tangible approach to improve children's hygiene habits in family education. *Proceedings of Human-Computer Interaction Research*.

Setiawati, F., Darwita, R. R., Fadillah, F., Adiatman, M., Soekanto, S. A., & Sjarkawi, G. A. (2020). Effectiveness of dental health education intervention using the 16-surface tooth brushing program among 7–9-year-old schoolchildren in Indonesia. *Pesquisa Brasileira em Odontopediatria e Clínica Integrada*, 20, e5698.

World Health Organization. (2018). *Oral health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>