

# Edukasi Gosok Gigi untuk Meningkatkan Pengenalan Pola Hidup Bersih Sehat (PHBS) pada Anak Taman Kanak-Kanak Aisyiah Ranting 1 Kartasura Sukoharjo Jawa Tengah

Annafi' Nurul 'Ilmi Azizah\*<sup>1</sup>; Nadia Fadhila<sup>2</sup>; Tamara Yulia Citra<sup>3</sup>;  
Nunik Ramadhani Lestari R<sup>4</sup>; Wardati Awalia<sup>5</sup>; Rike Diyah Meilani<sup>6</sup>;  
Latifa Cikal Rahmanissa<sup>7</sup>; Sukma Agusta<sup>8</sup>

<sup>1</sup>Institut Islam Mamba'ul'Ulum Surakarta

<sup>2,3,4,5,6,7,8</sup>Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Tarbiyah

Institut Islam Mamba'ul'Ulum Surakarta

<sup>2,3,4,5,6,7,8</sup>Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Tarbiyah

UIN Raden Mas Said Surakarta

\*e-mail: [fifizah9@gmail.com](mailto:fifizah9@gmail.com)<sup>1</sup>

## Abstrak

*Pengenalan pola hidup bersih sehat melalui gosok gigi di harapkan anak mengetahui cara menggosok gigi dengan benar dan teratur sesuai dengan prosedur. Menggosok gigi adalah teknik atau proses pembersihan kotoran yang dapat menghilangkan bau mulut secara mekanis dari mulut dengan menggunakan pasta gigi dan sikat gigi lalu dikumur dengan air bersih. Dengan itu tujuan dari menggosok gigi adalah teknik yang dapat dilakukan anak untuk pengontrolan serta dapat mencegah infeksi bakteri di mulut, sehingga dengan menggosok gigi, gigi tidak berlubang dan putih. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan pengenalan dan praktek cara menggosok gigi kepada anak di TK Aisyiah Ranting 1 Kartasura yang dilaksanakan satu hari pada tanggal 14 Desember 2024 yang bertempat di Dusun IV, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Metode yang digunakan adalah survei, wawancara, penyuluhan PHBS, praktek gosok gigi, dan evaluasi. Hasil dari kegiatan PkM ini selain anak dapat menggosok gigi dengan benar anak juga sudah bisa menerapkan pola bersih hidup sehat dikehidupan sehari-hari.*

**Kata Kunci:** Edukasi Gosok Gigi, Kesehatan Anak, Pengenalan Pola Hidup Bersih Sehat (PHBS), Pendidikan Kesehatan, Taman Kanak-Kanak.

## Abstract

*The introduction of a clean and healthy lifestyle through tooth brushing is expected to teach children how to brush their teeth correctly and regularly according to the procedure. Brushing teeth is a technique or process of cleaning dirt that can mechanically eliminate bad breath from the mouth using toothpaste and a toothbrush, followed by rinsing with clean water. Thus, the purpose of brushing teeth is a technique that children can perform for control and to prevent bacterial infections in the mouth, so that by brushing their teeth, they do not get cavities and remain white. This community service activity provides an introduction and practice on how to brush teeth to children at TK Aisyiah Ranting 1 Kartasura, which was held for one day on December 14, 2024, located in Dusun IV, Kartasura District, Sukoharjo Regency. The methods used are surveys, interviews, PHBS counseling, tooth brushing practice, and evaluation. The result of this PkM activity is that in addition to being able to brush their teeth correctly, the children can also apply a clean and healthy lifestyle in their daily lives.*

**Keywords:** Children's Health, Health Education, Introduction to a Clean Healthy Lifestyle,, Kindergarten.

## 1. PENDAHULUAN

TK Aisyiah Ranting 1 Kartasura merupakan salah satu lembaga yang terletak di Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. TK Aisyiah Ranting 1 Kartasura memiliki dua ruang kelas, satu kantor, satu dapur, dua toilet, dan satu UKS. TK Aisyiah Ranting 1 Kartasura adalah tempat yang kami gunakan untuk melakukan Kegiatan Pengabdian Masyarakat mengenai Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHSB) dengan mengenalkan cara menggosok gigi oleh Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Pengabdian ini dilaksanakan satu hari tanggal 14 Desember 2024, dimana pada hari itu dilaksanakan pengenalan sekaligus praktek menggosok gigi pada anak. Dengan diadakannya penyuluhan dan praktek menggosok gigi maka tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan pelatihan kepada anak usia dini di TK Aisyiah Ranting 1 Kartasura sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat.

Secara umum Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial. (Maryunani, 2013) Tujuan perilaku hidup bersih dan sehat anak-anak mendapatkan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi anak dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga anak sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat (M.R, 2022) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) salah satu contohnya menggosok gigi pada anak harus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari tanpa ada perasaan terpaksa. Anak usia dini adalah anak yang berada pada rentan usia 0-6 tahun (Azizah, 2024). Kemampuan menggosok gigi secara baik dan benar merupakan faktor yang cukup penting untuk perawatan kesehatan gigi dan mulut. (Kurniawati, 2020) Dalam penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat ini bertujuan untuk mewujudkan keberhasilan menggosok gigi oleh faktor penggunaan alat yang benar, metode menggosok gigi yang urut serta frekuensi dan waktu menggosok gigi yang tepat (Arianto, 2014).

Menurut (Aswadi, 2017) menyatakan bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga yang dapat menolong diri sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan setinggi tingginya. Baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial. Dalam mendidik anak orang tua harus diberikan contoh nyata yang bias mereka tiru dengan baik dengan memberikan pendidikan tentang PHBS (Affrida, 2017). PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran setiap individu maupun kelompok. (Julianti, 2018). Dalam aspek fisik motorik kasar menggosok merupakan gerakan-gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar, sedangkan untuk fisik motorik halusnya menggosok dapat melatih koordinasi mata dan tangan yang baik (Irna Najiah, 2020). Gigi merupakan bagian dari mulut. Mumpuni (2013) menyatakan, gigi merupakan tulang keras dan kecil-kecil berwarna putih yang

tumbuh tersusun, berakar dalam gusi dan berfungsi untuk mengunyah juga menggigit. Secara umum, menggosok gigi adalah metode kontrol plak yang paling umum, mudah dan efektif. Menurut (Giri, 2018) menggosok gigi adalah kegiatan dengan teknik yang tepat untuk mengurangi plak secara efektif serta menjaga integritas gigi juga perinonsium disekitarnya.

## 2. METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan edukasi partisipatif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan anak-anak usia dini dalam perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), khususnya menggosok gigi. Kegiatan ini dilaksanakan satu hari tanggal 14 Desember 2024. Kegiatan ini diikuti oleh anak-anak usia 4-5 tahun di TK Aisyiah Ranting 1 Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah. Berikut adalah langkah-langkah metode yang dilakukan: 1) Survei awal, yaitu Observasi lokasi di TK Aisyiah Ranting 1 Kartasura untuk mengetahui kebutuhan, kondisi fasilitas, dan kebiasaan siswa terkait pola hidup bersih. Melakukan perizinan kepada kepala sekolah dan guru untuk pelaksanaan program. Diskusi dengan pihak sekolah mengenai pelaksanaan kegiatan, alur kegiatan, serta perlengkapan yang dibutuhkan. 2) Wawancara dengan Kepala Sekolah, Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi tentang program PHBS yang sudah ada di TK tersebut, seperti kebiasaan cuci tangan dan gosok gigi. Hasil wawancara digunakan untuk menyesuaikan pendekatan edukasi yang akan dilakukan. 3) Penyuluhan PHBS, Media Visual: Penyampaian informasi melalui video edukasi tentang pentingnya menggosok gigi secara benar. Video ini menunjukkan cara menggosok gigi dengan prosedur yang tepat. Presentasi Interaktif: Penjelasan ulang oleh tim pengabdian masyarakat tentang langkah-langkah menggosok gigi, manfaatnya, dan pentingnya menjaga kebersihan gigi. Simulasi Alat: Penunjukan sikat gigi dan pasta gigi yang tepat untuk anak-anak. 4) Praktik Menggosok Gigi, Anak-anak diberikan contoh langsung cara menggosok gigi yang benar oleh tim pengabdian masyarakat. Kemudian anak diajak untuk praktek bersama-sama. 5) Evaluasi, Dilakukan tanya jawab untuk mengukur pemahaman anak tentang informasi yang diberikan. Anak-anak diminta mempraktikkan kembali teknik menggosok gigi yang benar

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Upaya dalam penyuluhan dan praktek menggosok gigi kepada anak dilakukan dengan memberikan secara langsung. Pada bagian ini peneliti menguraikan perihal penyuluhan dan praktek untuk anak di TK Aisyiah Ranting 1 Kartasura melalui kegiatan gosok gigi. Berikut ini merupakan pemaparan tahapan dalam kegiatan PKM:

### Survei di TK Aisyiah Ranting 1 Kartasura

Pada tahap ini, seluruh tim pengabdian kepada masyarakat (PkM) berkunjung ke TK Aisyiah Ranting 1 Kartasura untuk melakukan perizinan kepada kepala sekolah dan wali kelas kelompok B pada tanggal 09 Desember 2024. Selain melakukan perizinan tim PkM juga

melakukan observasi lembaga serta berdiskusi dengan guru terkait waktu pelaksanaan, alur kegiatan, dan perlengkapan yang dibutuhkan.

### **Wawancara Kepada Kepala Sekolah**

Tahap wawancara ini merupakan tahap dimana tim melakukan tanya jawab mengenai informasi tentang PHBS dan menggosok gigi di TK Aisyiah Ranting 1 Kartasura sebelum kegiatan ini berlangsung. Tahap wawancara ini dilakukan oleh seluruh tim PkM. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 14 Desember 2024. Hasil dari wawancara yang diberikan kepada kepala sekolah yaitu TK Aisyiah Ranting 1 Kartasura mengadakan program PHBS, diantaranya yang paling penting cuci tangan yang diajarkan setiap hari, gosok gigi yang dilakukan 2 bulan sekali secara bersamaan dengan program PBHS makan sehat. program PHBS ini juga memberikan bimbingan kepada anak mengenai cara menggosok gigi yang baik dan benar.



**Gambar 1.** Tim PKM Wawancara di TK Aisyiah Ranting 1 Kartasura

### **Penyuluhan PHBS dan Gosok Gigi Kepada Anak**

Tahap penyuluhan ini dilakukan oleh seluruh tim PkM pada pukul 08.00-08.30. Pada tahap ini diawali dengan pemberian informasi melalui video yang berkaitan dengan cara menggosok gigi, anak-anak diminta untuk melihat tayangan video tersebut. Tahap selanjutnya, perwakilan dari tim PKM yang sudah ditugaskan untuk menjelaskan ulang informasi dari video yang sudah ditayangkan pada anak tentang pentingnya menggosok gigi. Pada penyuluhan ini tim PkM menyampaikan bahwa “Kebersihan diri, seperti mandi, mencuci tangan, dan menggosok gigi, membantu tubuh tetap sehat dan terhindar dari kuman yang dapat menyebabkan sakit. Gigi yang bersih membuat kita bisa makan dengan nyaman, berbicara jelas, dan tidak sakit gigi. Jika kita tidak menggosok gigi, kuman dan sisa makanan bisa membuat gigi berlubang, sakit gigi, dan gusi berdarah”. Tim PkM juga menunjukkan cara menggosok gigi yang benar: dengan gerakan memutar kecil di bagian depan dan belakang gigi, serta gosok gigi atas dan bawah. Tim PkM juga menjelaskan bahwa pasta gigi dengan fluoride membantu melindungi gigi agar tetap kuat dan tidak mudah rusak. Tim PkM menekankan pentingnya menjaga rutinitas menggosok gigi setiap hari yaitu pagi setelah makan dan malam sebelum tidur. Tim PkM menyampaikan selain

menggosok gigi, penting untuk menjaga kebersihan tubuh seperti mencuci tangan sebelum makan dan setelah bermain di luar, serta menjaga kebersihan lingkungan sekitar.



**Gambar 2.** Penyuluhan PHBS dan gosok gigi pada anak

### **Praktek Menggosok Gigi Pada Anak**

Pada tahap ini tim PkM memberikan contoh cara menggosok gigi kepada anak kemudian mengajak anak untuk praktek bersama-sama menggosok gigi sesuai dengan prosedur yang benar sesuai video yang telah ditonton dan bimbingan dari tim PkM. Pelaksanaan praktek menggosok gigi dilakukan pada pukul 08.30-09.00 WIB. Langkah-langkah menggosok gigi yaitu:

1. Persiapan. Pilih sikat gigi yang sesuai dengan usia anak. Pastikan sikat gigi memiliki bulu yang lembut agar tidak merusak gusi. Gunakan pasta gigi yang mengandung fluoride untuk membantu mencegah kerusakan gigi dan basahi sikat gigi dengan sedikit air sebelum menambahkan pasta gigi.
2. Menggosok gigi. Tempatkan sikat gigi pada gigi dengan sudut sekitar 45 derajat ke garis gusi. Ini membantu membersihkan gigi dan area sepanjang garis gusi. Gunakan gerakan memutar kecil dan lembut pada bagian depan dan belakang gigi. Hindari menggosok gigi dengan gerakan keras atau terlalu cepat. Untuk gigi belakang (gigi geraham), gunakan gerakan naik turun atau gerakan memutar untuk membersihkan permukaan gigi yang lebih luas. Gosok bagian depan, belakang, dan permukaan gigi kunyah (bagian atas gigi).
3. Durasi dan frekuensi. Gosok gigi selama dua menit. Pastikan untuk menggosok gigi dua kali sehari: sekali di pagi hari setelah sarapan dan sekali sebelum tidur.
4. Bersihkan sikat gigi. Setelah selesai, bersihkan sikat gigi dengan air bersih dan simpan di tempat yang kering. Pastikan sikat gigi tidak terkena benda kotor.



**Gambar 3.** Kegiatan praktek menggosok gigi pada anak

### **Evaluasi Kepada Anak**

Tahap evaluasi dilaksanakan diakhir tahap kegiatan menggosok gigi yaitu pada pukul 09.00-09.30. pada tahap ini tim PKM melakukan tanya jawab terkait informasi yang telah disampaikan selama penyuluhan. Pertanyaan meliputi pentingnya menggosok gigi, alat yang digunakan, dan waktu yang tepat untuk melakukannya dengan tujuan memastikan pemahaman anak mengenai konsep dasar kebiasaan menggosok gigi dan perilaku hidup bersih sehat (PHBS). Anak-anak diminta maju ke depan kelas untuk mempraktikkan kembali teknik menyikat gigi yang benar berdasarkan video edukasi dan arahan sebelumnya. Tim PkM mengamati dan memberikan koreksi jika gerakan menyikat gigi kurang tepat. Evaluasi dilakukan dengan mengamati sejauh mana anak-anak memahami langkah-langkah menggosok gigi, seperti penggunaan sikat gigi, pasta gigi, serta gerakan menyikat di bagian depan, belakang, dan atas gigi. Tim memberikan apresiasi atas usaha anak-anak yang telah memahami dan mempraktikkan kebiasaan menggosok gigi dengan benar. Dengan tahapan evaluasi ini, diharapkan edukasi menggosok gigi dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh anak-anak baik di rumah maupun di sekolah.



**Gambar 4.** Evaluasi praktek gosok gigi

## KESIMPULAN

Kegiatan edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan fokus pada kebiasaan menggosok gigi merupakan upaya penting yang harus diajarkan sejak usia dini. Melalui penyuluhan dan praktik langsung yang dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat di TK Aisyiah Ranting 1 Kartasura, anak-anak diperkenalkan dengan teknik menyikat gigi yang benar dan rutinitas perawatan gigi yang tepat. Program ini juga melibatkan video edukasi, praktik bersama, dan evaluasi untuk memastikan pemahaman anak-anak. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa anak-anak tidak hanya memahami cara menyikat gigi dengan benar, tetapi juga mampu mempraktikkan kebiasaan hidup bersih secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, peran guru, orang tua, dan lingkungan sekolah sangat penting dalam membentuk kebiasaan positif ini. Dengan adanya pembiasaan yang baik, anak-anak dapat terhindar dari masalah kesehatan mulut seperti gigi berlubang dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan mereka secara optimal. Kegiatan ini sekaligus menjadi bentuk pengabdian kepada masyarakat yang memberikan dampak positif dalam mendukung pola hidup sehat di usia dini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih yang sebesar-besarnya Tim PkM ucapkan kepada pihak-pihak yang terlibat, terutama pada Kepala sekolah dan Guru-guru TK Aisyiah Ranting 1 Kartasura, Desa Dusun IV, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo yang telah memberikan izin kegiatan Pengabdian Masyarakat, serta Terimakasih kepada wali murid yang telah memberikan izin dan support. Dan terimakasih kepada tim PkM karena telah menyiapkan segala perlengkapan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Affrida, E. (2017). Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. *Strategi ibu dengan peran ganda dalam membentuk kemandirian anak*, 114.
- [2] Arianto, S. Z. (2014). Perilaku Menggosok Gigi pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V dan VI di Kecamatan Sumberejo. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 9.
- [3] S. S. (2017). Nusa Tenggara Timur. *Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ( PHBS ) Pada Siswa Siswi SDK Rita Pada Kecamatan Kota Komba kabupaten Manggarai Timur*, 187-196.
- [4] Azizah, A. N. (2024). *Kognitif Dalam Perspektif Islam*. Tahta Media Grub.
- [5] Giri, K. (2018). Effectiveness Between Two Tooth brushing Methods on Removing Dental Plaque. *Jurnal Nobel Medical College*, 26-29.
- [6] Irna Najiah, L. N. (2020). Pengembangan Media Healthy Dental Books (HDB) untuk Memfasilitasi Keterampilan Menggosok Gigi Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal PAUD Agopedia*, 133.
- [7] Julianti, R. H. (2018). Jurnal Ilmiah Potensia. *Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Sekolah*, 11-17.
- [8] Kurniawati, B. P. (2020). Jurnal Kesehatan Karya Husada. *Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ( PBBS ) dalam Pencegahan Penularan Covid - 19*, 8.
- [9] M.R, N. (2022). *Modul PHBS AKu Hebat ( Ayo Perilaku Hidup Bersih dan Sehat )*. Bogor.
- [10] Maryunani, A. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ( PHBS )*. Jakarta: Modifikasi Kurikulum.

- [11] Mumpuni, Y. P. (2013). *Masalah dan Solusi Penyakit Gigi dan Mulut*. Yogyakarta: Rapha Publishing.