

Lampiran 1

## **SATUAN ACARA PENYULUHAN**

### **I. Identitas**

Pokok Bahasan : Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut

Sub Pokok Bahasan :

1. Guna memelihara gigi
2. Cara-cara memelihara gigi
3. Alat-alat menyikat gigi
4. Syarat-syarat sikat gigi yang baik
5. Gerakan-gerakan menyikat gigi
6. Merawat sikat gigi
7. Waktu dan frekuensi menyikat gigi
8. Akibat tidak memelihara kesehatan gigi dan mulut

Sasaran : Siswa Kelas IV dan V

Waktu : 30 menit

### **II. Tujuan**

#### **A. Tujuan umum**

Setelah diberikan penyuluhan tentang pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut siswa kelas IV dan V dapat memahami tentang pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut.

### **III. Materi Penyuluhan**

#### **A. Guna memelihara gigi**

1. Supaya gigi menjadi bersih dan sehat

2. Untuk menambah percaya diri karena memiliki gigi putih, bersih dan senyum yang sehat
3. Agar terhindar dari penyakit gigi dan mulut
4. Agar gigi dapat berfungsi dengan baik

#### B. Cara memelihara gigi

1. Menyikat gigi secara teratur pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur
2. Mengurangi makanan yang manis dan melekat, seperti permen coklat, dodol dan lain-lain
3. Memperbanyak mengonsumsi makanan yang berserat dan berair, seperti buah-buahan dan sayur-sayuran

#### C. Alat-alat menyikat gigi

1. Sikat gigi
2. Pasta gigi yang mengandung fluor
3. Gelas dan air kumur
4. Cermin

#### D. Syarat-syarat sikat gigi yang baik

1. Tangkainya lurus agar mudah dipegang
2. Kepala sikat mengecil sehingga dapat menjangkau bagian gigi yang sulit dibersihkan
3. Bulu sikat harus lembut dan rata supaya tidak melukai gusi

E. Gerakan-gerakan menyikat gigi

1. Menyikat gigi minimal 8-10 kali gerakan untuk setiap permukaan gigi
2. Sikatlah gigi pada permukaan gigi depan rahang bawah yang menghadap ke lidah dengan gerakan dari arah gusi ke arah tumbuhnya gigi
3. Sikatlah gigi pada permukaan gigi belakang rahang bawah yang menghadap ke lidah dengan gerakan dari arah gusi ke arah tumbuhnya gigi
4. Sikatlah gigi pada permukaan gigi depan rahang atas yang menghadap ke langit-langit dengan gerakan dari arah gusi ke arah tumbuhnya gigi
5. Sikatlah gigi pada permukaan gigi belakang rahang atas yang menghadap ke langit-langit dengan gerakan dari arah gusi ke arah tumbuhnya gigi

F. Merawat sikat gigi

1. Setelah menyikat gigi bersihkan sikat gigi dibawah air yang mengalir, gosoklah dengan jari pada bagian yang kontak dengan mulut
2. Setelah dibersihkan, sikat gigi dikibas-kibaskan
3. Letakkan pada tempat yang kering dan posisi kepala sikat berada diatas

G. Waktu dan frekuensi menyikat gigi

Frekuensi menyikat gigi yang benar adalah minimal dua kali sehari, dengan waktu yang tepat menyikat gigi adalah pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur.

H. Akibat tidak memelihara kesehatan gigi dan mulut

1. Bau mulut

Bau mulut merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan, apabila pada saat berbicara dengan orang lain mengeluarkan bau tidak sedap yang disebabkan oleh sisa-sisa makanan yang membusuk di dalam mulut.

## 2. Karang gigi

Karang gigi merupakan jaringan keras yang melekat erat pada gigi yang terdiri dari bahan-bahan mineral. Karang gigi merupakan suatu faktor iritasi terhadap gusi sehingga dapat menyebabkan peradangan pada gusi.

## 3. Gusi berdarah

Penyebab gusi berdarah karena kebersihan gigi dan mulut kurang baik, sehingga terbentuk plak pada permukaan gigi dan gusi. Bakteri-bakteri pada plak menghasilkan racun yang merangsang gusi sehingga mengakibatkan radang gusi dan gusi mudah berdarah.

## 4. Gigi berlubang

Gigi berlubang merupakan penyebab paling umum sakit gigi. Lubang pada gigi terjadi karena produksi asam laktat oleh bakteri sebagai hasil fermentasi karbohidrat, glukosa, dan sukrosa. Gigi berlubang paling sering terjadi pada anak-anak.

**LEMBAR SOAL**  
**KUESIONER TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG**  
**PEMELIHARAAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT**  
**SEBELUM DIBERIKAN PENYULUHAN PADA**  
**SISWA KELAS IV DAN V SDN 3 SESETAN**  
**TAHUN 2019**

---

NAMA	
KELAS	
UMUR	
JENIS KELAMIN	

**Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda silang (×) pada salah satu pilihan jawaban yang paling benar!**

1. Guna memelihara kebersihan gigi dan mulut adalah.....
  - a. Gigi menjadi bersih dan sehat
  - b. Gigi berfungsi dengan baik
  - c. Gigi bebas dari penyakit
  - d. Gigi menjadi lebih putih
2. Pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut dapat dilakukan dengan baik dan dengan cara . . .
  - a. Menyikat gigi dengan baik dan benar
  - b. Sesekali makan buah-buahan dan sayur-sayuran yang berserat
  - c. Makan-makanan yang mengandung vitamin
  - d. Makan-makanan yang mengandung mineral
3. Dalam sehari sebaiknya menyikat gigi minimal sebanyak . . .
  - a. 1 kali sehari
  - b. 2 kali sehari
  - c. 4 kali sehari
  - d. 5 kali sehari

4. Waktu yang tepat untuk menyikat gigi ....
  - a. Pada saat mandi
  - b. Pada saat mandi dan sore saat mandi
  - c. Sore hari saat mandi dan sebelum tidur
  - d. Pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur
5. Alat yang digunakan untuk menyikat gigi adalah ...
  - a. Sikat gigi dan pasta gigi
  - b. Sikat gigi dan cermin
  - c. Sikat gigi, pasta gigi, air kumur, dan cermin
  - d. Sikat gigi, pasta gigi, dan cermin
6. Bulu sikat yang baik adalah . . .
  - a. Bulunya kasar
  - b. Bulunya halus dan rata
  - c. Bulunya mekar
  - d. Bulunya kaku
7. Cara memelihara sikat gigi adalah ....
  - a. Di taruh begitu saja setelah digunakan
  - b. Di cuci di bawah air mengalir dan diletakan dengan posisi kepala sikat menghadap ke atas
  - c. Di cuci pada gelas kumur
  - d. Di cuci di bawah air mengalir dan diletakan dengan posisi kepala sikat menghadap ke bawah
8. Kontrol kesehatan gigi dan mulut ke Dokter gigi sebaiknya setiap . . .
  - a. 9 bulan sekali
  - b. 8 bulan sekali
  - c. 6 bulan sekali
  - d. 12 bulan sekali
9. Jika menggunakan pasta gigi sebaiknya banyak mengandung . . .
  - a. Fluor
  - b. Vitamin
  - c. Penyegar
  - d. Pemutih

10. Berapa kali gerakan menyikat gigi yang tepat . . .

- a. 2 kali
- b. 8 kali
- c. 6 kali
- d. 5 kali

*Sumber : Edhisih Mawarti Rahayu, 2019*

**LEMBAR SOAL**  
**KUESIONER TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG**  
**PEMELIHARAAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT**  
**SESUDAH DIBERIKAN PENYULUHAN PADA**  
**SISWA KELAS IV DAN V SDN 3 SESETAN**  
**TAHUN 2019**

---

NAMA	
KELAS	
UMUR	
JENIS KELAMIN	

**Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda silang (×) pada salah satu pilihan jawaban yang paling benar!**

1. Guna memelihara kebersihan gigi dan mulut adalah.....
  - a. Gigi menjadi bersih dan sehat
  - b. Gigi berfungsi dengan baik
  - c. Gigi bebas dari penyakit
  - d. Gigi menjadi lebih putih
  
2. Pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut dapat dilakukan dengan baik dan dengan cara .....
  - a. Menyikat gigi dengan baik dan benar
  - b. Sesekali makan buah-buahan dan sayur-sayuran yang berserat
  - c. Makan-makanan yang mengandung vitamin
  - d. Makan-makanan yang mengandung mineral



3. Dalam sehari sebaiknya menyikat gigi minimal sebanyak.....
  - a. 1 kali sehari
  - b. 2 kali sehari
  - c. 4 kali sehari
  - d. 5 kali sehari
4. Waktu yang tepat untuk menyikat gigi.....
  - a. Pada saat mandi
  - b. Pada saat mandi dan sore saat mandi
  - c. Sore hari saat mandi dan sebelum tidur
  - d. Pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur
5. Alat yang digunakan untuk menyikat gigi adalah....
  - a. Sikat gigi dan pasta gigi
  - b. Sikat gigi dan cermin
  - c. Sikat gigi, pasta gigi, air kumur, dan cermin
  - d. Sikat gigi, pasta gigi, dan cermin
6. Bulu sikat yang baik adalah .....
  - a. Bulunya kasar
  - b. Bulunya halus dan rata
  - c. Bulunya mekar
  - d. Bulunya kaku
7. Cara memelihara sikat gigi adalah.....
  - a. Di taruh begitu saja setelah digunakan

- b. Di cuci di bawah air mengalir dan diletakan dengan posisi kepala sikat menghadap ke atas
  - c. Di cuci pada gelas kumur
  - d. Di cuci dibawah air mengalir dan diletakan dengan posisi kepala sikat menghadap ke bawah
8. Kontrol kesehatan gigi dan mulut ke Dokter gigi sebaiknya setiap.....
- a. 9 bulan sekali
  - b. 8 bulan sekali
  - c. 6 bulan sekali
  - d. 12 bulan sekali
9. Jika menggunakan pasta gigi sebaiknya banyak mengandung.....
- a. Fluor
  - b. Vitamin
  - c. Penyegar
  - d. Pemutih
10. Beberapa kali gerakan menyikat gigi yang tepat .....
- a. 2 kali
  - b. 8 kali
  - c. 6 kali
  - d. 5 kali

*Sumber : Edhisih Mawarti Rahayu, 2019*

Lampiran 4

**KUNCI JAWABAN**

1. A
2. A
3. B
4. D
5. C
6. B
7. B
8. C
9. A
10. B



## Lampiran 5

**TABEL INDUK**  
**TINGKAT PENGETAHUAN PEMELIHARAAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT SEBELUM DAN SESUDAH**  
**DIBERIKAN PENYULUHAN PADA SISWA KELAS IV DAN V DI SDN 3 SESETAN TAHUN 2019**

No	P / L	U M U R	Hasil Pre Test										Hasil Post Test										Total Hasil Jawaban Benar Pre Test	Kategori	Total Hasil Jawaban Benar Post Test	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	P	9th	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	60	Cukup	90	Sangat Baik
2	L	9th	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	70	Baik	100	Sangat Baik
3	L	9th	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	90	Sangat Baik	100	Sangat Baik
4	L	9th	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	70	Baik	90	Sangat Baik
5	P	9th	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	80	Sangat Baik	100	Sangat Baik
6	L	9th	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	40	Gagal	60	Cukup
7	P	10th	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	50	Kurang	60	Cukup
8	P	10th	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	50	Kurang	70	Baik
9	P	9th	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	50	Kurang	60	Cukup
10	L	9th	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	70	Baik	70	Baik

No	P / L	U M U R	Hasil Pre Test										Hasil Post Test										Total Hasil Jawaban Benar Pre Test	Kategori	Total Hasil Jawaban Benar Post Test	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
11	P	9th	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	60	Cukup	70	Baik
12	P	9th	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	80	Sangat Baik	80	Sangat Baik	
13	P	9th	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	60	Cukup	70	Baik
14	P	9th	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	80	Sangat Baik	80	Sangat Baik
15	L	9th	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	60	Cukup	70	Baik
16	L	9th	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	60	Cukup	70	Baik
17	L	9th	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	30	Gagal	70	Baik
<b>JUMLAH</b>																							1.060		1.370	

**Keterangan :**

1 : Benar

0 : Salah