
**Pengetahuan Menyikat Gigi Dengan Menggunakan Media Ular Tangga Modifikasi
Pada Siswa Kelas III SDN Nawangan 1 Kabupaten Pacitan**

**Knowledge of Tooth Brushing Using A Modified Snakes and Ladders Media
Among Third Grade Students at SDN Nawangan 1, Pacitan Regency**

Inas Nabila¹ Bambang Hadi Sugito² Sri Hidayati³

¹²³*Department of Dental Health, Poltekkes Kemenkes Surabaya, Indonesia*

Email: inasnabila16@gmail.com

ABSTRACT

According to the 2018 Basic Health Research (Riskesdas), a significant majority of the Indonesian population (94.7%) demonstrate good toothbrushing habits, defined as brushing their teeth on a daily basis. Nevertheless, only 2.8% of them brush their teeth at the recommended times—namely, at least twice a day: once in the morning after breakfast and once at night before sleep. Preliminary data collected from third-grade students at SDN Nawangan 1 revealed that most students have a low level of knowledge regarding proper toothbrushing practices. This research was conducted to assess the students' understanding of toothbrushing through the implementation of a modified snakes and ladders educational game. The study employed a descriptive approach and involved 35 third-grade students as respondents. A structured questionnaire was used to collect the data. The analysis was carried out by computing percentage averages, and the results were displayed in tables. Findings from the study indicated that the students' knowledge of toothbrushing had improved to a good level. **In conclusion**, the third-grade students at SDN Nawangan 1 demonstrated a good level of knowledge regarding proper toothbrushing techniques following the intervention.

Keyword : Tooth brushing; Knowledge; Snakes and Ladders; Elementary School Students.

PENDAHULUAN

Kesehatan mulut dan gigi adalah faktor vital dalam kesehatan dan berperan dalam pertumbuhan normal anak. Kondisi yang buruk pada gigi dan mulut dapat berdampak pada perkembangan umum anak. Kebiasaan menyikat gigi merupakan kebiasaan baik yang harus dilakukan anak untuk mempertahankan kebersihan gigi dan mulutnya (Aini et al, 2021).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, sebanyak 94,7% masyarakat Indonesia telah memiliki kebiasaan menyikat gigi setiap hari. Namun, hanya 2,8% yang melakukannya pada waktu yang tepat, yaitu setelah sarapan dan sebelum tidur malam. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa meskipun kebiasaan menyikat gigi cukup tinggi, penerapan cara dan waktu yang benar masih sangat rendah (Riskesdas, 2018).

Selain itu, data juga menunjukkan bahwa 57,6% masyarakat Indonesia mengalami gangguan

kesehatan gigi dan mulut. Hal ini mencerminkan rendahnya pemahaman masyarakat terhadap cara menyikat gigi yang benar. Salah satu penyebab utama masalah tersebut adalah perilaku yang kurang peduli terhadap kebersihan gigi dan mulut, yang dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran akan pentingnya perawatan gigi (Badri, 2020). Oleh karena itu, jika pemahaman masyarakat tentang cara menyikat gigi yang benar tidak ditingkatkan, dampaknya bisa merugikan kesehatan gigi secara keseluruhan mulut. Metode menyikat gigi yang keliru, seperti menyikat terlalu keras atau tidak merata, dapat menyebabkan penumpukan plak dan karang gigi, yang pada akhirnya memicu berbagai masalah Kesehatan seperti kerusakan gigi, radang gusi. (Elisabeth S, et al., 2023).

Hasil pengumpulan data awal tentang pengetahuan menyikat gigi pada siswa kelas III SDN Nawangan 1 terdapat siswa masuk kategori cukup dan kategori kurang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Lokasi pelaksanaan penelitian berada di SDN Nawangan 1, yang terletak di Kecamatan Nawangan, Kabupaten Pacitan. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai pada bulan Agustus 2024 dan berakhir pada bulan Maret 2025. Subjek dalam penelitian ini adalah 35 siswa kelas III SDN Nawangan 1. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pemberian lembar kuesioner kepada responden. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan perhitungan rata-rata, dilanjutkan dengan konversi ke dalam bentuk persentase, dan disajikan dalam bentuk tabel

HASIL PENELITIAN

1. Tingkat Pengetahuan Tentang cara Menyikat Gigi

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan tentang Cara Menyikat Gigi

Pertanyaan	Jawaban Responden			
	Benar		Salah	
	Σ	%	Σ	%
Pengetahuan cara menyikat gigi pada bagian depan	31	88,5%	4	11,4%
Pengetahuan cara menyikat gigi pada bagian dekat pipi	35	100%	0	0%
Pengetahuan cara menyikat gigi pada bagian yang digunakan untuk mengunyah	29	83%	6	17,1%
Pengetahuan cara menyikat gigi pada bagian dalam bawah	32	91%	3	8,5%
Pengetahuan cara menyikat gigi pada bagian dalam atas	28	80%	7	20%
Jumlah	155	442,5%	20	57%

Rata-rata	31	88,5 %	4	11,4%
-----------	----	--------	---	-------

Kategori	Baik
----------	------

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman siswa kelas III SDN Nawangan 1 tentang cara menyikat gigi menggunakan media ular tangga modifikasi termasuk dalam kategori baik. Pada hasil kuisisioner mayoritas responden mengetahui cara menyikat gigi bagian dekat pipi, namun sebagian siswa siswa tidak paham cara menyikat gigi di bagian dalam atas. Media ular tangga modifikasi mempermudah dalam penyampaian informasi dan pemahaman siswa mengenai menyikat gigi disebabkan oleh pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif, sesuai dengan ciri-ciri anak yang berada dalam usia sekolah dasar.

2. Tingkat Pengetahuan Tentang Frekuensi Dan Waktu Menyikat Gigi

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Tentang Frekuensi Dan Waktu Menyikat Gigi

Pertanyaan	Jawaban Responden			
	Benar		Salah	
	Σ	%	Σ	%
Pengetahuan tentang satu hari paling sedikit sikat gigi berapa kali	34	97,1%	1	2,8%
Pengetahuan tentang waktu yang tepat untuk menyikat gigi pada pagi hari	27	77%	8	23%
Pengetahuan tentang waktu yang tepat untuk menyikat gigi pada malam hari	29	83%	6	17%
Pengetahuan tentang lama waktu menyikat gigi	19	54,2%	16	46%
Pengetahuan tentang berapa kali menyikat	14	40%	21	60%

gigi yang baik dalam satu hari				
Jumlah	123	351,4%	52	149%
Rata-rata	24,6	70,28%	10,4	28%
Kategori	Cukup			

Penelitian mengungkapkan bahwa pemahaman siswa kelas III SDN Nawangan 1 Kabupaten Pacitan tentang frekuensi dan waktu menggosok gigi. dengan menggunakan media ular tangga modifikasi berada dalam kategori cukup. Pada hasil kuisioner mayoritas responden mengetahui tentang berapa kali paling sedikit menyikat gigi dalam sehari, Meskipun sebagian besar siswa mengetahui minimal frekuensi menyikat gigi dalam sehari, masih ada sejumlah siswa yang belum memahami frekuensi yang ideal dan waktu yang tepat untuk menyikat gigi.

3. Tingkat Pengetahuan Tentang Tujuan Menyikat Gigi

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Tentang Tujuan Menyikat Gigi

Pertanyaan	Jawaban Responden			
	Benar		Salah	
	Σ	%	Σ	%
Pengetahuan tentang tujuan menyikat gigi setelah sarapan	33	94,2%	2	5,7%
Pengetahuan tentang tujuan harus menyikat gigi sebelum tidur	33	94,2%	2	5,7%
Pengetahuan tentang akibat jika jarang menyikat gigi	30	86,7%	5	14%
Pengetahuan tentang tujuan menyikat gigi setiap hari	33	94,2%	2	5,7%
Pengetahuan tentang menjaga gigi agar tetap bersih dari sisa	32	91,4%	3	8,5%

makanan yang manis dan lengket				
Jumlah	161	460,7%	14	39,8%
Rata-rata	32,2	92,14%	2,8	7,96%
Kategori	Baik			

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan siswa kelas III SDN Nawangan 1 tentang tujuan menyikat gigi dengan menggunakan media ular tangga modifikasi berada dalam kategori baik. Pada hasil kuisioner mayoritas responden mengetahui tentang tujuan menyikat gigi setelah sarapan, menyikat gigi sebelum tidur, dan tujuan menyikat gigi setiap hari, akan tetapi beberapa responden tidak mengetahui tentang akibat jika jarang menyikat gigi.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Pengetahuan Tentang cara Menyikat Gigi

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nurbayani, 2022) di Jakarta Selatan dan (Shaheen, 2021) di Riyadh, yang juga menunjukkan bahwa pengetahuan menyikat gigi pada siswa sekolah dasar berada dalam kategori baik. Media permainan yang dijelaskan oleh (Notoadmodjo 2018) menyatakan bahwa media pembelajaran berfungsi sebagai media untuk menyajikan informasi dengan cara yang lebih menarik dan mudah dimengerti. Selain itu, permainan seperti ular tangga terbukti bermanfaat untuk anak-anak yang mengalami kesulitan belajar karena dapat meningkatkan konsentrasi dan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran (Ayu, 2022).

Menyikat gigi dengan cara yang benar melibatkan gerakan yang lembut, tidak tergesa-gesa, serta mampu membersihkan seluruh permukaan gigi tanpa melewati bagian lidah. Pengetahuan ini perlu diajarkan sejak usia dini, penting untuk membiasakan anak-anak dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut secara mandiri agar perilaku tersebut menjadi

bagian dari kebiasaan hidup mereka dan berkelanjutan. (Ardani, 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas, penggunaan media ular tangga yang dimodifikasi terbukti efektif dalam menyampaikan informasi mengenai cara menyikat gigi yang benar kepada siswa sekolah dasar. Pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif sangat sesuai dengan karakteristik anak usia dini, yang cenderung lebih mudah memahami informasi melalui permainan. Meskipun pada hasil kuisioner sebagian siswa masih belum mengetahui cara menyikat gigi di bagian dalam atas, secara keseluruhan menunjukkan bahwa mayoritas siswa sudah memiliki pemahaman yang baik mengenai kebersihan gigi dan mulut

2. Tingkat Pengetahuan Tentang Frekuensi Dan Waktu Menyikat Gigi

Menurut (Swihadayani 2023), anak-anak usia sekolah dasar cenderung belajar melalui peniruan terhadap apa yang mereka lihat atau alami secara langsung, termasuk dalam kegiatan bermain. Oleh karena itu, penggunaan media permainan edukatif seperti ular tangga sangat membantu dalam menyampaikan informasi kesehatan, namun perlu dikombinasikan dengan penguatan materi dan praktik langsung untuk meningkatkan pemahaman yang lebih mendalam. Menurut (Larasati, 2022), frekuensi menggosok gigi yang disarankan adalah tiga kali dalam sehari, namun kondisi sehari-hari anak, seperti berada di sekolah saat siang hari, membuat praktik ideal tersebut sulit dilaksanakan. Oleh karena itu, Menyikat gigi setidaknya dua kali sehari, yaitu setelah makan pagi dan sebelum tidur, dengan durasi menyikat yang disarankan adalah 2–5 menit.

Berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa meskipun media permainan edukatif seperti ular tangga modifikasi mampu menarik perhatian dan membantu menyampaikan informasi dengan cara yang menyenangkan, penguatan materi secara langsung dan praktik rutin sangat diperlukan agar anak-anak dapat memahami dan menerapkan kebiasaan

menyikat gigi yang benar. Karena anak usia sekolah dasar belajar paling efektif melalui pengalaman langsung dan peniruan, sehingga media pembelajaran harus didukung dengan metode yang mendukung pemahaman yang lebih dalam. Dengan demikian, metode pembelajaran yang interaktif dan praktik yang konsisten sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk kebiasaan baik dalam menjaga kesehatan gigi sejak dini.

3. Tingkat Pengetahuan Tentang Tujuan Menyikat Gigi

Hasil penelitian ini sejalan dengan oleh penelitian (Kalevski, 2021) yang melibatkan mahasiswa tahun pertama Universitas Pancevo di Riyadh, di mana hampir semua responden memahami tujuan menyikat gigi dan dampak negatif jika kebersihan mulut tidak dijaga. Ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang tujuan menyikat gigi dapat ditanamkan secara efektif sejak dini dan terus berkembang seiring bertambahnya usia dan pendidikan.

Berdasarkan temuan penelitian, media edukatif berupa permainan ular tangga terbukti memberikan pengaruh dalam proses pembelajaran. Berperan penting dalam menyampaikan informasi kesehatan. Menurut (Notoadmodjo, 2018), media berfungsi sebagai alat untuk menyampaikan informasi, termasuk informasi kesehatan.

Dalam hal penggunaan media, permainan edukatif berupa ular tangga modifikasi sangat efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada siswa. Media ini mampu menarik perhatian anak-anak karena sifatnya yang interaktif dan menyenangkan, sehingga proses belajar menjadi tidak hanya lebih menarik tetapi juga gampang diingat oleh peserta didik. Pengetahuan yang baik merupakan hal penting dalam membentuk perilaku sehat, termasuk dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut. Dengan pemahaman yang kuat tentang tujuan dan manfaat menyikat gigi secara teratur, diharapkan siswa dapat melaksanakan

kebiasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengetahuan tentang menyikat gigi dengan menggunakan media ular tangga modifikasi yang dilakukan pada siswa kelas III di SDN Nawangan 1, Kabupaten Pacitan tahun 2024, didapati simpulan bahwa :

1. Pengetahuan siswa kelas III SDN Nawangan 1 tentang cara menyikat gigi dengan menggunakan media ular tangga modifikasi adalah dalam kategori Baik.
2. Pengetahuan siswa kelas III SDN Nawangan 1 tentang frekuensi dan waktu menyikat gigi dengan menggunakan media ular tangga modifikasi adalah dalam kategori Cukup.
3. Pengetahuan siswa kelas III SDN Nawangan 1 tentang tujuan menyikat gigi dengan menggunakan media ular tangga modifikasi adalah dalam kategori Baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan serta kontribusi selama proses pelaksanaan penelitian ini. Penghargaan khusus ditujukan kepada Kepala Sekolah dan para guru SDN Nawangan 1 atas izin dan dukungan yang diberikan, serta kepada seluruh siswa kelas III yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhareky, M. and Nazir, M.A. (2021) 'Dental visits and predictors of regular attendance among female schoolchildren in Dammam, Saudi Arabia', *Clinical, Cosmetic and Investigational Dentistry*, 13, pp. 97–104. Available at: <https://doi.org/10.2147/CCIDE.S300108>.
- Ambarwati, A.E. (2023) *Pengaruh Sistem Transportasi Terhadap Kesehatan Masyarakat Di Jawa Timur Dengan Principal Component Analysis*. Available at: <https://jatim.bps.go.id/>
- Badri, P.R. (2020) 'Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Resiko Hiperurisemia', *Syifa' MEDIKA: Jurnal*

Kedokteran dan Kesehatan, 10(2). Available at: <https://doi.org/10.32502/sm.v10i2.2236>.

- Aqidatunisa Hanis (2022) 'Hubungan Pola Menyikat Gigi Dengan Kebersihan Gigi Dan Mulut Anak Sekolah Dasar'. *Jurnal Skala Kesehatan Jurnal Skala Kesehatan Vol.13, No.2, Juli 2022 E-ISSN: 2615 - 2126, P-ISSN: 2087 - 152X Journal homepage: <http://www.eartikelskalakes>*
- Ardani, indrayani G. (2018) *Gigi sehat Anak cerdas*. DeePublish.
- Badri, P.R. (2020) 'Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Resiko Hiperurisemia', *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 10(2). Available at: <https://doi.org/10.32502/sm.v10i2.2236>.
- Ghofar, A. (2022) *Pedoman Lengkap Kesehatan Gigi Dan Mulut*. Desa Pustaka Indonesia.
- Hongini, S. and Adityawarman, M. (2017) *Kesehatan Gigi dan Mulut*. Pustaka Reka Cipta.
- Kalevski, Katarina, Vojinovic, Gajic M. (2021) 'The outcomes of an interventional oral health program on dental students' oral hygiene', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24). Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph182413242>.
- Kumar J, Banava S, Walton Haynes L. (2024) 'Dental Public Health Practice: Improving the Oral Health of California Communities', *Journal of the California Dental Association*. California Dental Association. Available at: <https://doi.org/10.1080/19424396.2024.2330528>.
- Larasati, R. (2022) *Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut*. DeePublish.
- Mardelita Sisca, Keumala C. (2023) 'Peningkatan status kebersihan gigi melalui teknik menyikat gigi yang benar pada murid kelas I MIN Teladan Kota Banda Aceh', *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 5(2), p. 91. Available at: <https://doi.org/10.30867/pade.v5i2.1545>
- Notoadmojo, S. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta
- Nursalam (2020) 'Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan', *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Pangarso, P. (2017) *Tubuh Sehat, Giginya?* PT Mizan Pustaka.

Rahmasuli, Windah Siti. (2021) *Efektivitas Media Ular Tangga Dalam Pendidikan Kesehatan Gigi Dan Mulut Siswa SDN 1 Gereba Kabupaten Ciamis*. Vol. 01, No. 02 PP. 104 – 111 EISSN: 2809 – 0438

Riskesdas (2018) ‘Laporan Nasional Riskesdas 2018’, *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* [Preprint].

Selvyanita, N., Wahyuni, S. and Hanum, N.A. (2021) ‘Gambaran Pengetahuan Orangtua tentang Kesehatan Gigi Dan Mulut Anak di Desa Kanten Laut,Banyuasin’, *Jurnal Kesehatan Gigi dan Mulut (JKGM)*, 3(1). Available at: <https://doi.org/10.36086/jkgm.v3i1.798>

Setianingtyas, D. (2018) *GIGI Merawat dan Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut* . Edited by Maya. Rapha Publishing.

Shaheen, Rakan, and Alshulayyi M. (2021) ‘Self-Reported Basic Oral Health Knowledge of Primary School Students and Teachers in Rural Areas of Saudi Arabia’, *Clinical, Cosmetic and Investigational Dentistry*, 13, pp. 521–529. Available at: <https://doi.org/10.2147/CCIDE.S341240>.

Swihadayani, N. (2022) *KARAKTERISTIK SISWA KELAS RENDAH SEKOLAH DASAR* , *Jurnal Sosial dan Teknologi*. Volume 3, Number 6, p-ISSN 2774-5147 ; e-ISSN 2774-5155

Tinggi, S., Kesehatan, I. and Elisabeth, S. (2023) ‘Hubungan Kebiasaan Menyikat Gigi Dengan Karies Gigi Pada Anak’, *Jurnal Keperawatan Priority*, vol 6 ,no 1 .

Tonglo, T,Lydia J. (2020) *Gambaran Pengetan Tentang Teknik Menyikat Gigi Dan Karang Gigi Siswa Kelas 1 SMP Benih Papua, Timika,Papua Barat*. Volume.3 No. 2