

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG CARA MEMELIHARA KESEHATAN GIGI DAN MULUT MELALUI LEAFLET DALAM MENURUNKAN AKUMULASI PLAK

Jeana Lydia Maramis

Jurusan Keperawatan Gigi Poltekkes Kemenkes Manado Jl. RW Mongisidi Malalayang II Manado

Email : jeanalydiamaramis@gmail.com

ABSTRAK

Pembangunan dibidang kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang. Kesehatan merupakan salah satu penunjang aktifitas manusia, untuk itulah kesehatan sangatlah diperlukan, termasuk kesehatan gigi dan mulut. Agar kesehatan gigi dan mulut terjaga maka perlu dilakukan pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut dengan cara rajin menyikat gigi setiap hari, dengan tujuan untuk menghambat pertumbuhan plak. Plak merupakan deposit lunak yang melekat erat pada permukaan gigi. Plak terdiri dari mikroorganisme yang berkembang biak dalam suatu matriks intraseluler. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan tentang cara memelihara kesehatan gigi dan mulut melalui pembagian *leaflet* dalam menurunkan akumulasi plak pada siswa SMP Kartika XX-4 Manado. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode analitik *true experiment* (eksperimen sungguhan) dengan rancangan “*One Group Pretest-Posttest*” yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen. Yang menjadi responden dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII, VIII dan IX SMP Kartika XX-4 Manado, Jumlah responden sebanyak 61 orang siswa. dan teknik pengambilan sampel yaitu total populasi. Analisa data dilakukan secara bertahap meliputi analisa univariat dan disajikan dalam bentuk tabel frekuensi kemudian dilanjutkan dengan analisa bivariate dengan menggunakan uji *Paried Sample t Test*. Hasil penelitian yang ditemukan yaitu ada perbedaan pengetahuan tentang cara memelihara kesehatan gigi dan mulut sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan, perbedaan ini diukur dengan menggunakan penilaian plak indeks. Setelah dilakukan uji statistik didapati nilai signifikannya 0.000 ($p < 0.05$), hal ini berarti hipotesis alternatif diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai plak indeks sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan.

Kata Kunci : Cara memelihara kesehatan gigi dan mulut, *leaflet*, akumulasi plak

ABSTRAC

Development in the field of health aims to improve the ability to live healthy for everyone. Health is one of the supporting human activities, for that health is needed, including oral and dental health. In order for dental and oral health is maintained, it is necessary to maintain dental and oral health by diligently brushing your teeth every day, with the aim to inhibit plaque growth. Plaque is a soft deposit that is firmly attached to the tooth surface. Plaque consists of microorganisms that multiply in an intracellular matrix. This study aims to determine whether there is increased knowledge about how to maintain oral health through the distribution of leaflets in reducing plaque accumulation in junior high school students Kartika XX-4 Manado. The research method used is true experiment analytical method with "One Group Pretest-Posttest" design which allows researchers to test the changes that occur after the experiment. The respondents in this study are students of class VII, VIII and IX SMP Kartika XX-4 Manado, Number of respondents as many as 61 students. and sampling technique that is total population. The data analysis is done gradually including univariate

analysis and presented in the form of frequency table then continued with bivariate analysis by using Paired Sample t Test. The result of the research showed that there was a difference of knowledge about how to maintain dental and oral health before and after treatment, this difference was measured by appraisal index plaque. After the statistical tests found the significant value of 0.000 ($p < 0.05$), this means the alternative hypothesis accepted. It can be concluded that there is a significant difference between index plaque value before and after treatment.

Keywords: How to maintain healthy teeth and mouth, leaflet, accumulation of plaque

PENDAHULUAN

Pembangunan di bidang kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang, agar terwujud kesehatan masyarakat yang optimal dengan perilaku dan lingkungan yang sehat serta memiliki kemampuan untuk menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu secara adil dan merata. Kesehatan merupakan salah satu penunjang aktifitas manusia, untuk itulah kesehatan sangatlah diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan gigi dan mulut adalah bagian integral dari kesehatan secara umum namun, kesehatan gigi dan mulut masyarakat Indonesia masih perlu mendapat perhatian yang serius dari tenaga kesehatan.¹

Siswa SMP memasuki masa remaja awal, dimana pada periode ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik fisik, psikologis maupun intelektual. Remaja biasanya menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani mengambil resiko tanpa didahului oleh pertimbangan matang yang akan mempengaruhi status kesehatannya.² Pada masa remaja merupakan masa yang paling penting dalam menjaga kesehatan gigi, dan masa remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap penyakit gigi dan mulut.³ Hal ini juga disebabkan pada masa remaja terjadi perubahan

hormonal, sehingga kebersihan gigi dan mulut kurang terjaga dan mengakibatkan peresentase karies menjadi tinggi.⁴ Salah satu cara agar para remaja ini dapat menjaga kebersihan gigi dan mulut, yaitu dengan pemberian materi melalui *leaflet*.

Leaflet adalah selebaran kertas yang dilipat-lipat, berisi tulisan cetak dan beberapa gambar tertentu tentang suatu topik khusus untuk sasaran dan tujuan tertentu. Ukuran umumnya 20-30 cm, dengan jumlah tulisan umumnya 200-400 kata, secara umum berisi garis-garis besar penyuluhan dan isi harus dapat ditangkap dengan sekali baca. *Leaflet* biasanya diberikan setelah pelajaran atau penyuluhan selesai dilaksanakan atau dapat pula diberikan sewaktu penyuluhan berlangsung untuk memperkuat ide yang disampaikan.⁵

Memelihara kesehatan gigi dan mulut dapat dilakukan dengan cara menyikat gigi secara teratur dengan menggunakan pasta gigi yang mengandung *fluor*, dapat juga dilakukan pembersihan gigi dengan menggunakan benang gigi, mengurangi makanan yang manis, makan buah-buahan yang berair dan berserat serta memeriksakan gigi secara teratur setiap 6 bulan sekali pada dokter gigi atau pelayanan kesehatan gigi lainnya.⁶

Tujuan membersihkan gigi dan mulut yaitu untuk menghilangkan plak. Plak

merupakan deposit lunak yang melekat erat pada permukaan gigi. Plak terdiri dari mikroorganisme yang berkembang biak dalam suatu matrik interseluler jika seseorang mengabaikan kebersihan gigi dan mulutnya.⁷ Plak juga terdiri dari sisa-sisa makanan, air ludah dan kuman-kuman. Plak merupakan penyebab utama terbentuknya penyakit gigi dan mulut antara lain seperti gigi berlubang (*caries*), karang gigi (*calculus*), radang gusi (*gingivitis*) dan lain sebagainya. Pembentukan plak tidak dapat dihindari, karena plak setiap satu jam setelah gigi dibersihkan maka akan langsung terbentuk kembali. Untuk itu memelihara kesehatan gigi dan mulut secara rutin sangatlah penting, karena dapat mengurangi akumulasi plak sehingga dapat mencegah terbentuknya penyakit gigi dan mulut berupa karies gigi.⁸

Kriteria dan penilaian plak indeks dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini :

Tabel 1 Kriteria Indeks Plak Menurut Quigley-Hein

Skor PI	Kondisi
0	Tidak ada plak
1	Terdapat bercak-bercak plak yang terpisah pada bagian margin servikal dari gigi
2	Terdapat lapisan tipis plak sampai setebal 1 mm pada bagian margin servikal dari gigi
3	Terdapat lapisan plak lebih dari 1 mm tetapi mencapai 1/3 bagian mahkota
4	Terdapat lapisan plak, lebih dari 1/3, akan tetapi tidak lebih dari 2/3 bagian mahkota
5	Terdapat lapisan plak, menutupi seluruh permukaan gigi.

Cara pemeriksaan klinis berdasarkan indeks plak *Personal Hygiene Performance* (PHP), adalah sebagai berikut :

- Digunakan bahan pewarna gigi yang berwarna merah (larutan disklosing) untuk memeriksa plak yang terbentuk pada permukaan gigi.
- Pemeriksaan dilakukan pada mahkota gigi bagian fasial atau lingual dengan membagi tiap permukaan mahkota gigi menjadi lima subdivisi, yaitu bagian distal, sepertiga tengah gingival, mesial, sepertiga tengah insisif atau oklusal, sepertiga tengah insisif atau oklusal.
- Pemeriksaan dilakukan secara sistematis pada: (1) permukaan labial gigi insisif pertama kanan bawah; (2) permukaan labial gigi insisif pertama kiri bawah; (3) permukaan bukal gigi molar pertama kanan atas; (4) permukaan bukal gigi molar pertama kiri atas; (5) permukaan lingual gigi molar pertama kiri bawah; (6) permukaan lingual gigi molar pertama kanan bawah. Gigi pengganti seperti ketentuan pada pemeriksaan OHI-S Greene dan Vermillion.
- Cara penilaian plak adalah sebagai berikut. Nilai 0 = tidak ada plak, nilai 1 = ada plak.
- Cara pengukuran untuk menentukan indeks plak PHP, yaitu dengan rumus di bawah ini dan nilai yang dihasilkan adalah berupa angka.

$$IP\ PHP = \frac{\text{Jumlah total skor plak seluruh permukaan gigi yang diperiksa}}{\text{Jumlah gigi yang diperiksa}}$$

- f. Kriteria penilaian tingkat kebersihan gigi dan mulut berdasarkan plak indeks PHP, yaitu :

Sangat baik	=	0
Baik	=	0,1 - 1,7
Sedang	=	1,8 - 3,4
Buruk	=	3,5 - 5

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan yaitu metode analitik *true experiment* (eksperimen sungguhan) dengan rancangan “*One Group Pretest-Posttest*”. Yang menjadi responden dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII s/d IX SMP Kartika XX-4 Manado, yang berjumlah 61 orang siswa. Waktu pelaksanaan penelitian pada bulan Juli sampai dengan September 2017. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Paired Sample t Test*.

1. Gambaran responden mengenai jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini :

Tabel 2. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

Kelas	Jenis Kelamin			
	L	%	P	%
VII	4	6.6	7	11.5
VIII	10	16.4	11	18
IX	12	19.7	17	27.8
Jumlah	26	42.7	35	57.3

Pada Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak (57.3%) dibandingkan dengan laki-laki (42.7%).

2. Distribusi responden mengenai kriteria plak indeks sebelum pemberian *leaflet*, dapat dilihat pada Tabel 3 di bawah ini :

Tabel 3. Distribusi Responden Mengenai Kriteria Plak Indeks Sebelum Pemberian *Leaflet*

Kriteria PI	Jumlah	%
Sangat Baik	0	0
Baik	9	14.8
Sedang	28	45.9
Buruk	24	39.3
Total	61	100

Pada Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa plak indeks dengan kriteria sedang lebih banyak (45.9%) dibandingkan dengan kriteria buruk (39.3%) dan kriteria baik (14.8%). Sedangkan kriteria sangat baik tidak ada (0%).

3. Distribusi mengenai kriteria plak indeks sesudah pemberian *leaflet*, dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini :

Tabel 4. Distribusi Responden Mengenai Kriteria Plak Indeks Sesudah Pemberian *Leaflet*

Kriteria PI	Jumlah	%
Sangat Baik	8	13.1
Baik	32	52.5
Sedang	21	34.4
Buruk	0	0
Total	61	100

Pada Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa sesudah perlakuan maka didapat kriteria plak indeks yang baik paling banyak (52.5%) dibandingkan dengan kriteria sedang (34.4%) dan kriteria sangat baik (13.1%). Untuk kriteria buruk sudah tidak ada (0%).

4. Analisa perbedaan plak indeks sebelum dan sesudah pemberian *leaflet* dapat dilihat pada Tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Perbedaan Plak Indeks Sebelum dan Sesudah Pemberian *Leaflet*

Plak Indeks	Sebelum	Sesudah	α	p
	3.0164	1.4652	0.05	0.000

Data pada Tabel 5 di atas, menunjukkan nilai plak indeks sebelum pemberian *leaflet* sebesar 3.0164, sedangkan nilai plak indeks sesudah pemberian *leaflet* sebesar 1.4652. Hal ini terjadi penurunan plak indeks sebesar 1.56116 point. Sedangkan untuk nilai sigfinikannya sebesar 0.000 ($p < 0.05$), sehingga H_0 diterima.

PEMBAHASAN

Kesehatan mulut penting bagi kesehatan dan kesejahteraan tubuh secara umum dan sangat mempengaruhi kualitas kehidupan, termasuk fungsi bicara, pengunyahan, dan rasa percaya diri, sehingga gangguan kesehatan mulut akan berdampak pada kinerja seseorang.⁷ Mulut merupakan suatu tempat yang amat ideal bagi perkembangan bakteri. Bila tidak dibersihkan dengan sempurna, sisa makanan yang terselip bersama bakteri akan tetap melekat pada permukaan gigi dan akan bertambah banyak sehingga dapat membentuk koloni yang disebut plak. Plak yaitu lapisan tipis, lengket dan tidak berwarna yang melekat erat pada permukaan gigi. Plak juga merupakan tempat pertumbuhan ideal bagi bakteri yang dapat memproduksi asam. Jika tidak disingkirkan dengan melakukan penyikatan gigi, maka asam yang terdapat dalam plak akan menghancurkan email gigi dan akhirnya menyebabkan gigi berlubang. Selain itu plak ini juga

berpengaruh terhadap kesehatan jaringan pendukung gigi seperti gusi dan tulang pendukungnya.⁹

Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut merupakan salah satu upaya meningkatkan kesehatan. Mulut bukan untuk sekedar pintu masuknya makanan dan minuman, tetapi fungsi mulut lebih dari itu dan tidak banyak orang menyadari besarnya peranan gigi dan mulut bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Oleh karena itu kesehatan gigi dan mulut sangat berperan dalam menunjang kesehatan seseorang.

Peningkatan pengetahuan seseorang dapat dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungan dengan kesehatan khususnya kesehatan gigi dan mulut. Salah satu alat yang dapat mengingatkan kembali materi-materi dalam penyuluhan yaitu dengan pemberian *leaflet*. *Leaflet* adalah selebaran kertas yang dilipat-lipat, berisikan tulisan cetak atau pesan-pesan dan juga beberapa gambar tertentu. *Leaflet* ini juga mempunyai kelebihan, yaitu dapat disimpan lama, sasaran dapat belajar mandiri, dan jangkauan pesan lebih luas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herman, dkk (2015), yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara debris indeks sebelum dan sesudah dilakukan promosi kesehatan dengan *leaflet* tentang menyikat gigi pada murid SD Negeri Poigar.¹³

Hasil penelitian yang dilakukan di SMP Kartika XX-4 Manado dengan jumlah responden sebanyak 61 orang siswa, maka didapat nilai plak indeks sebelum pemberian *leaflet* pada kriteria

sangat baik tidak ada, pada kriteria baik sebanyak 14.8 %, pada kriteria sedang sebanyak 45.9 % dan pada kriteria buruk sebanyak 39.3 %. Pemeriksaan kebersihan gigi dan mulut dengan menggunakan penilaian plak indeks, terlihat paling banyak berada pada kriteria sedang, kemudian diikuti kriteria buruk, setelah itu kriteria baik dan pada kriteria sangat baik tidak ada. Hal ini menunjukkan bahwa responden belum menyadari bagaimana pentingnya menjaga kebersihan gigi dan mulut, sehingga terhindar dari penumpukan plak. Jika gigi tidak rutin dibersihkan maka plak yang ada pada permukaan gigi akan terus menebal sehingga dapat mengakibatkan penyakit pada gigi dan mulut.

Hasil penelitian setelah pemberian *leaflet* pada responden, maka didapat nilai rata-rata plak indeks pada kriteria sangat baik sebanyak 13.1 %, pada kriteria baik sebanyak 52.5 %, pada kriteria sedang sebanyak 34.4 % dan pada kriteria buruk sudah tidak ada. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang kebersihan gigi dan mulut dari responden, sehingga responden mau berperilaku lebih sehat lagi dalam soal menjaga kebersihan gigi dan mulut. Jika seseorang rajin memelihara kesehatan gigi dan mulut maka kesehatan gigi dan mulut akan meningkat, dalam arti akan terhindar dari penyakit gigi dan mulut.

Hasil analisa data diperoleh adanya perbedaan nilai plak indeks sebelum dan sesudah pemberian *leaflet* pada responden. Nilai plak indeks sebelum pemberian *leaflet* pada responden sebesar 3.0164 dan nilai plak indeks sesudah pemberian *leaflet* pada responden sebesar 1.4652, hal ini terjadi penurunan nilai plak indeks sebesar 1.56115 point. Hasil ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Riznika, dkk (2017), yang menyatakan terdapat perbedaan skor indeks plak antara kelompok yang diberikan penyuluhan dengan yang tidak diberikan penyuluhan pada siswa Tunarungu di SMPLB dan SMALB Dharma Wanita Banjarmasin.¹⁰

Melihat adanya penurunan plak indeks sebelum dan sesudah pemberian *leaflet*, maka diadakan uji *Paired Sample t Test*. Hasil uji statistik tentang perbedaan plak indeks sebelum dan sesudah pemberian *leaflet* tentang kesehatan gigi dan mulut pada responden dengan tingkat kemaknaan 95 % ($\alpha = 0.05$) diperoleh nilai signifikan $p = 0.000$ (nilai $p < 0.05$). Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara nilai plak indeks sebelum dan sesudah pemberian *leaflet* pada responden. Hal ini berarti bahwa *leaflet* sangat membantu dalam meningkatkan pengetahuan responden, sehingga upaya untuk mengubah perilaku seseorang atau sekelompok masyarakat dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut dapat terlaksana. Hasil ini juga sejalan dengan hasil penelitian dari Pudentiana, dkk (2016), yang menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor debris indeks pada pengukuran pertama dan kedua antara penyuluhan cara menyikat gigi dengan *leaflet* dan poster pada murid kelas V SDN Pondok Labu.¹¹ Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nutamiharja dan Dewi (2017), yang menyatakan bahwa ada penurunan indeks plak yang bermakna antara sebelum dan sesudah penyikatan gigi pada kedua kelompok sikat gigi lurus dan zig zag di tiga Sekolah Dasar di Jakarta.¹²

Perubahan perilaku dapat terjadi melalui peningkatan pengetahuan khususnya pengetahuan tentang kesehatan

gigi dan mulut. Pemberian materi tentang kesehatan gigi dan mulut melalui *leaflet* sangat membantu responden dalam meningkatkan status kebersihan gigi dan mulutnya. Dengan *leaflet* yang dibawa pulang ke rumah oleh responden maka dapat mermbantu kesadaran setiap hari dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut, dengan cara menyikat gigi secara rutin minimal 2 kali sehari, yaitu selesai makan. Menyikat gigi yang efektif harus memperhatikan 5 hal, yaitu : tepat memilih sikat gigi, tepat cara menyikat gigi, tepat waktu menyikat gigi, tepat lamanya menyikat gigi dan teliti dalam menyikat gigi.

KESIMPULAN

1. Terdapat perbedaan pengetahuan tentang cara memelihara kesehatan gigi dan mulut sebelum dan sesudah pemberian *leaflet*, dimana responden dari yang kurang tahu menjadi tahu dalam memelihara kesehatan gigi dan mulut.
2. Terdapat perbedaan nilai plak indeks sebelum dan sesudah diberi *leaflet* pada responden, dimana nilai plak indeks sebelum pemberian *leaflet* sebesar 3.0164 dan nilai plak indeks sesudah diberi *leaflet* sebesar 1.4652, hal ini terjadi penurunan plak indeks sebesar 1.56115 point.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian *leaflet* pada responden, dimana pada penelitian ini menggunakan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0.05$) dan diperoleh nilai signifikan $\rho = 0.000$ (nilai $\rho < 0.05$)

SARAN

1. Hendaknya membiasakan diri untuk tidak mengkonsumsi makan yang manis dan mudah melekat pada permukaan gigi
2. Hendaknya siswa menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan cara : tepat memilih sikat gigi, tepat cara menyikat gigi, tepat waktu menyikat gigi, tepat lamanya menyikat gigi dan teliti dalam menyikat gigi.
3. Hendaknya memeriksakan kesehatan gigi dan mulut ke Puskesmas atau Dokter gigi setiap 6 bulan sekali.
4. Hendaknya berkumur-kumur atau memakan buah-buahan yang mengandung serat dan berair selesai makan, jika belum sempat menyikat gigi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prasko, 2011. *Pentingnya Pelayanan Asuhan Gigi*. <http://prasko.wordpress.com>
2. Kementerian Kesehatan RI, 2012. *Undang-Undang Kesehatan RI*. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan. Jakarta.
3. Margaretha,S. 2012. *Terapi Alami Agar Gigio Putih dan Sehat*. Pustaka Cerdas. Yogyakarta.
4. Tarigan R, 2013. *Karies Gigi*. Edisi 2. EGC. Jakarta
5. Suiroaka I,P., dan Supariasa I,D,N. 2012. *Media Pendidikan Kesehatan*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
6. Sriyono A., 2005. *Pengantar Ilmu Pencegahan*. Medikal Fakultas Kedokteran UGM. Yogyakarta.
7. Putri H.M., Herijulianti E., dan Nurjanah N. 2011. *Ilmu Pencegahan Penyakit Jaringan Keras dan Jaringan Pendukung Gigi*. PT Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
8. Anggraeni, 2007. *Hubungan antara Tingkat Konsumsi Karbohidrat dan Frekuensi Makanan Kariogenik*

- dengan Kejadian Penyakit Karis Gigi pada Anak Pra Sekolah TK Aba 32 Semarang.
<http://diglib.unnes.ac.id/gsd/cgi-bin/library>
9. Widjayanti, 2010. *Perawatan Kesehatan Gigi dan Mulut*. www.pdgi.perawatan.kesehatan.gigi.dan.mulut.online.com/v2/index.php.
 10. Riznika R., Rosihanb A, Beta W.O, Isnur H., 2017. *Perbedaan Skor Indeks Plak Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan dengan Media Vidio dan Model Studi pada Siswa Tunarungu di SMPLB dan SMALB Dharma Wanita Banjarmasin..* Jurnal Kedokteran Gigi. Volume II. No.1. www.ppjp.unlam.ac.id.
 11. Pudentianan R.R.G, Jusuf K, Siti N.T., 2016. *Perbandingan antara Penyuluhan Cara Menyikat Gigi Yang Baik dan Benar Metode Demontrasi dengan Leaflet dan Poster Terhadap Skor Debris Indeks Murid Kelas V SDN Pondok Labu*. Jurnal Kedokteran Gigi. <http://www.poltekkesjakarta.l.ac.id>.
 12. Nutamiharja, J, dan Dewi. 2017. *Perbandingan Penurunan Indeks Plak Sebelum dan Sesudah Menyikat Gigi antara Kelompok Sikat Gigi dengan Bulu Sikat Gigi Lurus dan Zig Zag di 3 Sekolah Dasar*. Jurnal kedokteran Gigi. www.dentistry.ui.ac.id.
 13. Herman, Adrian U, Christy M., 2015. *Indeks Debris Sebelum dan Sesudah Dilakukan Promosi Kesehatan Melalui Leaflet Tentang Cara Menyikat Gigi pada Murid SD Negeri Poigar*. Jurnal.e.GiGi (eG) Volume 2.