



**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**SOSIALISASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT  
DI SEKOLAH DASAR**

**Oleh :**

**Muhammad, S.Pd., M.Pd.**

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNDARIS SEMARANG  
TAHUN 2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian : Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar  
Nama : Muhammad, S.Pd., M.Pd.  
NIDN : 0622079402  
Pangkat/Golongan : Tenaga Pendidik  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Fakultas Instansi : FKIP UNDARIS Semarang  
Email : tb.ammad@gmail.com  
Nomor HP : 089604513001  
Tempat Pengabdian : SDN SEKARAN 01  
Waktu Pelaksanaan : 22 Januari 2024  
Biaya : Rp. 2.000.000,-  
Sumber Dana : Mandiri

Ungaran, 5 Februari 2024

Mengetahui,  
Dekan FKIP



Drs. H. Abdul Karim, M.H  
NIDN. 0618096201

Pelaksana

Muhammad, S.Pd., M.Pd.  
NIDN.0622079402

Menyetujui,  
Ketua LPPM



Drs. Sutomo, M.Pd  
NIP. 196009011994031

## ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SDN Sekaran 01, kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa-siswa tentang cara hidup sehat dan bersih. Tingkat pemahaman siswa tentang pola hidup bersih sehat masih kurang. Pengetahuan siswa tentang kegiatan sehari-hari yang menunjang pola hidup sehat dan bersih masih perlu ditingkatkan misalnya teknik menggosok gigi yang baik dan benar.

Dalam pelaksanaannya diawali dengan memberikan sosialisasi tentang cara menggosok gigi yang baik dan benar. Sosialisasi dilakukan dengan menjelaskan menggunakan alat peraga gigi dan memperlihatkan gambar serta video kepada siswa mengenai urutan menggosok gigi yang baik dan benar dan melakukan simulasi secara langsung. Kemudian pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman siswa tentang cara menggosok gigi yang baik dan benar.

Sosialisasi ini sangat diapresiasi oleh pihak sekolah. Hal tersebut sangat bermanfaat siswa agar lebih mengerti tentang perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah serta dapat memberikan edukasi mengenai tata cara menggosok gigi yang baik dan benar.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMBUTAN</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Permasalahan dan Solusi.....	2
C. Tujuan .....	3
D. Metode Pengabdian.....	3
<b>BAB II PELAKSANAAN</b>	
A. Peserta.....	4
B. Pelaksanaan Sosialisasi.....	4
C. Tempat .....	4
D. Waktu.....	5
<b>BAB III PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	6
B. Saran .....	6
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	7

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia, sebagaimana dimaksud dalam Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Berkaitan dengan hal itu, bahwa derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dicapai melalui penyelenggaraan pembangunan kesehatan. Derajat kesehatan masyarakat yang masih belum optimal tersebut di atas pada hakikatnya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, perilaku masyarakat, pelayanan kesehatan dan genetika. Kalangan ilmuwan umumnya berpendapat bahwa determinan utama dari derajat kesehatan masyarakat tersebut, selain kondisi lingkungan, adalah perilaku masyarakat. Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (UU NO. 36 Tahun 2009). Tubuh yang sehat tidak terlepas dari memiliki rongga mulut yang sehat. Kesehatan rongga mulut merupakan bagian integral dari kesehatan umum (Pintauli dkk, 2016: 5-6)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Pengetahuan mengenai menggosok gigi sangat berpengaruh terhadap perilaku siswa tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menggosok gigi karena tingginya pengetahuan seorang anak mempengaruhi perilaku anak dalam meningkatkan kesehatan pada usia dini, hal ini didukung bahwa pengetahuan mengenai kesehatan gigi dan mulut sangat penting untuk terbentuknya tindakan dalam menjaga kebersihan dan mulut (Mariati dkk, 2013).

Munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (6-10 tahun) ternyata umumnya berkaitan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Beberapa anak menunjukkan perilaku yang tidak sehat seperti lebih suka mengonsumsi makanan yang tidak sehat yang tinggi lemak, gula, garam, rendah serat, meningkatkan risiko hipertensi, diabetes mellitus, obesitas dan sebagainya. Selain itu, ditemukan pula anak yang tidak menggosok gigi pada saat mandi dan sebelum tidur sehingga gigi mereka berlubang.

Kondisi tersebut harus segera diantisipasi dengan meningkatkan pola hidup sehat (PHBS). Berdasarkan permasalahan di atas penulis melakukan penyuluhan kepada siswa di SDN Sekaran 01 untuk mengetahui cara menggosok gigi dengan baik dan benar. Kegiatan

ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan derajat kesehatan gigi siswa SDN Sekaran 01. Sosialisasi PHBS menggosok Gigi efektif untuk mewujudkan pendidikan kesehatan dalam menanamkan nilai-nilai PHBS sehingga berpotensi sebagai change agent untuk mempromosikan PHBS baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat. Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia, sebagaimana dimaksud dalam Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.

Berkaitan dengan hal itu, bahwa derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dicapai melalui penyelenggaraan pembangunan kesehatan. Derajat kesehatan masyarakat yang masih belum optimal tersebut di atas pada hakikatnya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, perilaku masyarakat, pelayanan kesehatan dan genetika. Kalangan ilmuwan umumnya berpendapat bahwa determinan utama dari derajat kesehatan masyarakat tersebut, selain kondisi lingkungan, adalah perilaku masyarakat. Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (UU NO. 36 Tahun 2009). Tubuh yang sehat tidak terlepas dari memiliki rongga mulut yang sehat. Kesehatan rongga mulut merupakan bagian integral dari kesehatan umum (Pintauli dkk, 2016: 5-6)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Dengan demikian, PHBS mencakup beratus-ratus bahkan mungkin beribu-ribu perilaku yang harus dipraktikkan dalam rangka mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Di bidang pencegahan dan penanggulangan penyakit serta penyehatan lingkungan harus dipraktikkan perilaku menggosok gigi. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Pengetahuan mengenai menggosok gigi sangat berpengaruh terhadap perilaku siswa tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menggosok gigi karena tingginya pengetahuan seorang anak mempengaruhi perilaku anak dalam meningkatkan kesehatan pada usia dini, hal ini didukung bahwa pengetahuan mengenai kesehatan gigi dan mulut sangat penting untuk

terbentuknya tindakan dalam menjaga kebersihan dan mulut (Mariati dkk, 2013).

Munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (6-10 tahun) ternyata umumnya berkaitan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Beberapa anak menunjukkan perilaku yang tidak sehat seperti lebih suka mengonsumsi makanan yang tidak sehat yang tinggi lemak, gula, garam, rendah serat, meningkatkan risiko hipertensi, diabetes mellitus, obesitas dan sebagainya. Selain itu, ditemukan pula anak yang tidak menggosok gigi pada saat mandi dan sebelum tidur sehingga gigi mereka berlubang. Kondisi tersebut harus segera diantisipasi dengan meningkatkan pola hidup sehat (PHBS).

## **B. Permasalahan dan Solusi**

Berdasarkan latar belakang dan analisis situasi sebagaimana dikemukakan di atas, maka permasalahan dapat disimpulkan bahwa siswa perlu adanya arahan dan edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) cara menggosok gigi dengan baik dan benar. kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan derajat kesehatan gigi siswa SDN Sekaran 01. Sosialisasi PHBS mengosok Gigi efektif untuk mewujudkan pendidikan kesehatan dalam menanamkan nilai-nilai PHBS sehingga berpotensi sebagai *agent of change* untuk mempromosikan PHBS baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat.

## **C. Tujuan**

Tujuan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu membekali para siswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. Dengan harapan siswa dapat memahami dampak positif dari menggosok gigi dengan baik dan benar.

## **D. Metode Pengabdian**

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini yaitu ceramah, tanya jawab dan diskusi.

## **BAB II**

### **PELAKSANAAN**

#### **A. Peserta**

Peserta kegiatan sosialisasi PHBS menggosok gigi adalah siswa kelas IV di SDN Sekaran 01 yang berjumlah 26 siswa.

#### **B. Pelaksanaan Pelatihan**

Materi sosialisasi disampaikan oleh Muhammad, S.Pd., M.Pd. mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar. Pemateri menyampaikan materi melalui media *powerpoint* dengan metode ceramah, tanya-jawab, dan diskusi.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa-siswa tentang cara hidup sehat dan bersih, dengan pelaksanaan sebagai berikut: Tahap Observasi Survei awal dilakukan untuk melakukan kajian tentang pola hidup siswa di SDN Sekaran 01. Tingkat pemahaman siswa tentang pola hidup bersih sehat masih kurang. Pengetahuan siswa tentang kegiatan sehari-hari yang menunjang pola hidup sehat dan bersih masih perlu ditingkatkan misalnya teknik menggosok gigi yang baik dan benar.

Tahap pelaksanaan diawali dengan memberikan penyuluhan tentang cara menggosok gigi yang baik dan benar. Penyuluhan dilakukan dengan menjelaskan dengan alat peraga gigi dan memperlihatkan gambar serta video kepada siswa mengenai urutan menggosok gigi yang baik dan benar. Kemudian selanjutnya tahap tindakan dimana pada tahap ini mahasiswa simulasi secara langsung cara menggosok gigi dengan baik dan benar sehingga siswa melihat secara langsung cara menggosok gigi yang baik dan benar.

#### **1. Pengertian Gigi**

Gigi adalah jaringan tubuh yang sangat keras dibanding yang lainnya. Strukturnya berlapis-lapis mulai dari yang keras, dentin (tulang gigi) di dalamnya, pulpa yang berisi pembuluh darah, pembuluh saraf, dan bagian lain yang memperkokoh gigi. Namun demikian, gigi merupakan jaringan tubuh yang mudah sekali mengalami kerusakan. (Irma dan Intan, 2013).

Gigi merupakan bagian dari alat pengunyahan pada sistem pencernaan dalam tubuh manusia. Manusia mempunyai 2 macam gigi yaitu gigi susu dan gigi dewasa. Gigi susu merupakan gigi yang tumbuh pada anak usia 6 bulan hingga 8 tahun. Jumlah gigi ini pada anak yakni 20 buah dengan rincian 8 buah gigi seri, 4 buah gigi taring, dan 8 buah gigi geraham. Sejak usia 6 tahun hingga usia 14 tahun, gigi susu akan tanggal satu persatu dan digantikan dengan gigi dewasa. Gigi dewasa atau gigi tetap merupakan gigi orang



dewasa yang berjumlah 32 buah. Rinciannya 8 buah gigi seri, 4 buah gigi taring, 8 buah gigi geraham depan, dan 12 buah gigi geraham belakang. (Isro'in dan Andarmoyo, 2012).

Kesehatan gigi merupakan salah satu aspek dari seluruh kesehatan yang merupakan hasil dari interaksi antara kondisi fisik, mental, dan sosial. Aspek fisik yaitu keadaan kebersihan gigi dan mulut, bentuk gigi, dan air liur yang dapat mempengaruhi kesehatan gigi dan mulut. Kebersihan gigi dan mulut adalah keadaan gigi geligi yang berada di dalam rongga mulut dalam keadaan bersih bebas dari plak dan kotoran lain yang berada di atas permukaan gigi seperti debris, karang gigi, dan sisa makanan (Setyaningsih, 2007).

Kebersihan gigi dan mulut dilakukan untuk mencegah penyakit gigi dan mulut, meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki fungsi mulut untuk meningkatkan nafsu makan anak dan hal ini merupakan salah satu cara anak dalam hal menjaga kebersihan gigi dan mulut dalam meningkatkan kesehatan pada usia dini. Menurut Tarigan (1989), beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi pertumbuhan plak adalah sebagai berikut:

- a. Menggosok gigi minimal dua kali sehari dengan pasta gigi yang mengandung fluoride, pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur.
- b. Sikat gigi dengan baik dan benar, yaitu dengan menjangkau ke seluruh permukaan gigi dengan arah dari gusi ke gigi.
- c. Mempergunakan benang gigi untuk membersihkan sisa makanan di sela-sela gigi.
- d. Berkumur setelah makan atau setelah menyikat gigi dengan obat kumur yang tidak mengiritasi.
- e. Kurangi mengonsumsi makanan yang mengandung gula seperti permen, atau makanan bertepung karena sisa makanan tersebut dapat melekat pada gigi.
- f. Perbanyak konsumsi buah dan sayur yang dapat membersihkan gigi seperti apel, wortel, dan seledri

## **2. Mengosok gigi**

Mengosok gigi atau menyikat gigi adalah cara yang umum dianjurkan untuk membersihkan berbagai kotoran yang melekat pada permukaan gigi dan gusi. Lama menggosok gigi tidak ditentukan, tetapi biasanya dianjurkan maksimal 5 menit (minimal 2 menit), yang penting dilakukan secara sistematis supaya tidak ada bagian-bagian yang terlampau. Cara yang dianjurkan mulai dari posterior ke anterior pada sisi-sisi rahang bawah dan rahang atas, dan berakhir pada posterior sisi lain (Hidayat, 2016).

Sedangkan tujuan menyikat gigi adalah membersihkan mulut dari sisa-sisa makanan agar fermentasi sisa makanan tidak berlangsung terlalu lama, sehingga kerusakan gigi dapat dihindari. Frekuensi menyikat gigi pada makanan yang menempel pada gigi, seperti permen memerlukan waktu relatif lama untuk membersihkan. Selama waktu inilah, yaitu segera sesudah makan, sebagian besar kerusakan gigi terjadi bakteri. Maka waktu yang ideal untuk menggosok gigi segera setelah makan dan minum. Para ahli berpendapat bahwa menyikat gigi 2 kali sehari sudah cukup, karena pembersihan sisa makanan kadang-kadang tidak sempurna, dan ada kemungkinan bahwa bila ada yang terlewat pada pagi hari, pada waktu malam hari dapat dibersihkan.

## **3. Cara mengosok gigi yang benar**

Cara menyikat gigi perlu diingat bahwa sebaiknya arah penyikatan adalah dari gusi ke permukaan gigi, dengan tujuannya selain membersihkan gigi juga dapat dilakukan suatu pengurutan yang baik terhadap gusi (Fatarina, 2010). Sebelum dan pada waktu menyikat gigi terdapat beberapa hal yang biasanya dilakukan. Menurut Depkes RI (1996), cara menyikat gigi adalah sebagai berikut :

- a. Pada permukaan labial sikat gigi digerakkan dengan gerakan maju mundur yang pendek. Artinya sikat gigi digerak-gerakkan di tempat. Gosok terlebih dahulu gigi-gigi yang terletak di belakang.
- b. Sesudah itu, barulah sikat gigi dipindahkan ke tempat berikutnya, kemudian gosoklah gigi depan.
- c. Pada gigi permukaan dekat lidah, gosok dahulu gigi-gigi yang terletak di belakang, kemudian dilanjutkan bagian depan pada permukaan dataran pengunyahan dari gigi-gigi.
- d. Rahang atas maupun rahang bawah digosok dengan gerakan maju mundur. Cara ini merupakan cara yang dianjurkan, karena menyikat giginya dilakukan berulang-ulang pada satu tempat dahulu sebelum pindah ke tempat lain.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dian, Ulfiana, Sari (2012) mengungkapkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat tentang menggosok gigi harus terus terpelihara

dengan memerlukan dukungan dari berbagai pihak seperti halnya pihak sekolah, orang tua, dan petugas kesehatan di wilayah tersebut. Dari pihak sekolah seperti kegiatan dari Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) berupaya untuk memupuk kebiasaan hidup bersih dan sehat yang salah satunya yaitu kebiasaan menggosok gigi pada anak usia sekolah dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang menggosok gigi. Namun, perilaku menggosok gigi tidak hanya diamati di sekolah, perilaku menggosok gigi sebenarnya bisa diamati di rumah sehingga diperlukan bantuan para orang tua dalam hal meningkatkan perilaku menggosok gigi siswa di rumah.

Tahap Evaluasi Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman siswa tentang cara menggosok gigi yang baik dan benar. Pada tahap ini siswa menggosok gigi berdasarkan pengetahuan yang telah di dapatkan dari tahap penyuluhan. siswa mempraktekkan cara menggosok gigi yang baik dan benar. Berdasarkan observasi kegiatan, siswa sangat antusias dalam memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya menanamkan pola hidup bersih sejak dini pada anak-anak sehingga mereka tumbuh dengan kebiasaan hidup bersih.

### **C. Tempat**

Sosialisasi dilaksanakan di ruang Kelas VI SDN Sekaran 01 Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.

### **D. Waktu**

Pengabdian masyarakat diselenggarakan pada tanggal 22 Januari 2024. Sosialisasi dimulai pkl. 09.00 s.d 10.00 WIB.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan pada anak sekolah dasar di SDN Sekaran 01, pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ( PHBS ) tentang mengosok gigi dengan sasaran kelas IV dengan jumlah peserta 26 telah terlaksana dengan baik terlihat dari antusias dan respon yang diberikan.

Kesehatan gigi merupakan salah satu aspek dari seluruh kesehatan yang merupakan hasil dari interaksi antara kondisi fisik, mental, dan sosial. Aspek fisik yaitu keadaan kebersihan gigi untuk itu kebersihan gigi harus di tanamkan sejak dini agar anak-anak paham bagaimana cara mengosok gigi yang baik dan benar serta cara merawat kesehatan gigi.

#### **B. Saran**

Sosialisasi ini perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Pihak sekolah agar dapat memberikan pembinaan dan pemantaun tentang pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Menggosok Gigi siswa di sekolah dan menjalin kerjasama dengan wali murid.

## DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI. 1996. *Pedoman Pelaksanaan Usaha Kesehatan Gigi Sekolah*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Fatarina, N. F. 2010. Hubungan antara Frekuensi Menggosok Gigi, Cara Menggosok Gigi, dan Bentuk Sikat Gigi dengan Status Kebersihan Gigi dan Mulut pada Siswa Kelas IV dan V SDN Karangroto 04 Kecamatan Genuk Kota Semarang. *Skripsi*. Semarang: UNIMUS.
- Hidayat, R dan Tandiari A. 2016. *Kesehatan Gigi Dan Mulut*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Irma, I, dan Intan S. 2013. *Penyakit Gigi Mulut dan THT*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Isro'in L dan Andarmoyo S. 2012. *Personal Hygiene Konsep Proses dan Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Gigi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- K.K, Y. I. G., Pandelaki, K., & Mariati, N. W. 2013. Hubungan Pengetahuan Kebersihan Gigi dan Mulut dengan Status Kebersihan Gigi dan Mulut pada Siswa SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal e-Gigi*. Volume 1(2)
- Pintauli S, Hamada T. 2016. *Menuju Gigi dan Mulut Sehat*. Medan: USU Press.
- Sari EK, Ulfiana Elida, Dian Praba. 2012. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Gosok Gigi dengan Metode Permainan Simulasi Ular Tangga Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Aplikasi Tindakan Gosok Gigi Anak Usia Sekolah di SD Wilayah Paron Ngawi. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Setyaningsih, Dwi. 2007. *Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut*. Jakarta: CV. Sinar Cemerlang Abadi.
- Tarigan, R. 1989. *Kesehatan Gigi dan Mulut*. Jakarta: EGC