

# PERBEDAAN MENYIKAT GIGI MENGGUNAKAN BULU SIKAT *SOFT* DAN *MEDIUM* TERHADAP DEBRIS INDEKS PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 4 PINELENG

Ni Made Yuliana<sup>1</sup>, Anneke A.Tahulending<sup>2</sup>, I Ketut Harapan<sup>3</sup>, Yenny Lisbeth Siahaan<sup>4</sup>  
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado<sup>1,2,3</sup>, Politeknik Kesehatan Kementerian  
Kesehatan Medan<sup>4</sup>

Email : [nimadeyuliana73@gmail.com](mailto:nimadeyuliana73@gmail.com)<sup>1</sup>, [anneke.tahulending@gmail.com](mailto:anneke.tahulending@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[iketutharapan@gmail.com](mailto:iketutharapan@gmail.com)<sup>3</sup>, [yennilisbeth@gmail.com](mailto:yennilisbeth@gmail.com)<sup>4</sup>

## ABSTRAC

*Dental health is one aspect of all health which is the result of interactions between physical, mental and social conditions. Physical aspects affect dental and oral health. The mental aspect of psychological readiness is psychological readiness, namely whether we want or not to maintain healthy teeth and mouth. Social aspects aspects that influence attitudes and behavior. Dental and oral health is very beneficial for children's well-being in the school environment so that children are free from toothache. This research uses a quasi-experiment method using a pre-test and post-test approach. The population in this research is class VII students of SMP Negeri 4 Pineleng, totaling 97 respondents, sampling using a random sampling technique, a population of 50 respondents. This research instrument uses a diagnostic tool set and an index debris assessment format. The data obtained were tabulated and analyzed using the Paired sample T-test statistical test. The results of the paired sample t-test showed the difference between brushing teeth using a medium bristle brush on debris. 2,064 df 24 with a p value = 0.000 <  $\alpha$ 0.05, while brushing your teeth with a soft bristle brush against debris. The index results show a mean before and after .8080, tcount 7,460 > 2.064, df 24 with a p value = 0.000 <  $\alpha$ 0.05. It is concluded (H<sub>1</sub>) is acceptable. The results of the study showed that the average debris index before brushing medium bristle teeth was 1.68 and after 0.65 with a difference of 1.03, while before brushing soft bristle teeth it was 1.73 and after 0.92 with a difference of 0.81, resulting in a decrease in debris The index before and after using a medium bristle brush is greater than a soft bristle brush with a difference of 0.22.*

**Keywords :** Debris Index, Toothbrush

## ABSTRAK

Kesehatan gigi merupakan salah satu aspek dari seluruh kesehatan yang merupakan hasil dari interaksi antara kondisi fisik, mental dan social. Aspek fisik mempengaruhi kesehatan gigi dan mulut. Aspek mental faktor kesiapan psikologis kesiapan psikologis yaitu mau atau tidak maunya kita memelihara kesehatan gigi dan mulut. Aspek sosial aspek yang mempengaruhi sikap dan tingkah laku. Kesehatan gigi dan mulut sangat bermanfaat bagi kesejahteraan anak dilingkungan sekolah sehingga anak terbebas dari sakit gigi. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* menggunakan pendekatan *pre-test and post-test* populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas vii smp negeri 4 pineleng yang berjumlah 97 respondent, pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling populasi 50 respondent. Instrument penelitian ini menggunakan alat diagnose set dan format penilaian debris indeks. Data yang diperoleh ditabulasi dan di analisis menggunakan uji statistic *Paired sample T-test*. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan perbedaan menyikat gigi menggunakan bulu sikat *medium* terhadap debris Indeks didapatkan hasil *mean* sebelum dan sesudah menyikat gigi bulu sikat *medium* 1.0200,  $t_{hitung}$  9.197 > 2.064 df 24 denan nilai  $p = 0,000 < \alpha 0,05$ , sedangkan menyikat gigi bulu sikat *soft* terhadap debris Indeks didapatkan hasil *mean* sebelum dan sesudah .8080,  $t_{hitung}$  7.460 > 2.064, df 24 dengan nilai  $p = 0,000 < \alpha 0,05$ . Disimpulkan (H<sub>1</sub>) dapat diterima. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata debris indeks sebelum menyikat gigi bulu *medium* 1,68 dan sesudah 0,65 dengan selisih 1,03, sedangkan sebelum menyikat gigi bulu *soft* 1,73 dan sesudah 0,92 dengan selisih 0,81, sehingga penurunan debris indeks sebelum dan sesudah menggunakan bulu sikat *medium* lebih besar di bandingkan bulu sikat *soft* dengan selisih 0,22.

**Kata Kunci :** Debris Indeks, Sikat Gigi

## PENDAHULUAN

Kesehatan gigi merupakan salah satu aspek dari seluruh kesehatan yang merupakan hasil dari interaksi antara kondisi fisik, mental dan social. Aspek fisik yaitu yang dapat mempengaruhi kesehatan gigi dan mulut yang dimana keadaan gigi geligi yang berada di dalam rongga mulut dalam keadaan bersih bebas dari kotoran yang di atas permukaan seperti debris. Aspek mental faktor kesiapan psikologis kesiapan psikologis yaitu mau atau tidak maunya kita memelihara kesehatan gigi dan mulut. Aspek sosial aspek yang mempengaruhi sikap dan tingkah laku terhadap kesehatan gigi dan mulut (Setyaningsih, 2019).

Menurut Obi L. A (2021), kesehatan gigi dan mulut sangat bermanfaat bagi kesejahteraan anak dilingkungan sekolah sehingga anak terbebas dari sakit gigi. Pendidikan kesehatan gigi merupakan suatu proses pendidikan yang bertujuan untuk mendapatkan kesehatan gigi anak yang sehat, upaya pemeliharaan kesehabtan gigi dan mulut pada kelompok anak usia sekolah perlu mendapatkan perhatian khusus sebab pada usia ini anak sedang menjalani proses tumbuh kembang dan dapat berpengaruh pada perkembangan gigi pada usia dewasa nanti.

Menyikat gigi merupakan salah satu cara menjaga kebersihan gigi dan mulut. Menyikat gigi adalah cara umum yang dianjurkan untuk membersihkan seluruh deposit lunak dan plak pada permukaan gigi dan gusi. Sikat gigi adalah alat yang digunakan secara umum untuk membersihkan gigi. Bentuk dari sikat gigi dapat mempengaruhi efektifitas dari kegiatan menyikat gigi dan bentuk sikat gigi yang baik dilihat dari 4 bagian, yaitu tangkai sikat gigi yang lurus, kepala sikat gigi yang sesuai dengan ukuran mulut seseorang, kekerasan bulu sikat yang sedang dan permukaan bulu sikat gigi yang rata (Senjaya, 2013).

Saat ini masih banyak orang yang cenderung menganggap semua sikat gigi adalah sama dibalik tersedianya berbagai bentuk sikat gigi, hal ini membuat orang menilai semua bentuk sikat gigi aman digunakan untuk semua orang, dan semua jenis gigi. Anggapan ini kurang tepat, karena setiap sikat gigi punya fungsi yang berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan masing-masing orang (Kusumawardani, 2011).

Menurut Arininggrum (2000), bentuk sikat gigi dilihat dari tangkai sikat, bulu sikat, kepala sikat dan permukaan sikat. Struktur batang sikat yang elastis dan ujung kepala yang mengecil

diciptakan untuk membantu membersihkan gigi bagian dalam. Tekstur bulu sikat yang lembut ditujukan untuk membantu mengurangi rasa sakit pada penderita gigi sensitif atau gangguan mulut lainnya saat menyikat gigi, sedangkan tekstur bulu sikat yang agak keras dan bulu sikat yang zig-zag bertujuan untuk membantu menghilangkan kotoran di gigi dengan lebih baik untuk mendapatkan kebersihan gigi maksimal sampai ke sela-sela gigi. Kebutuhan setiap orang berbeda, dan solusi untuk perawatan gigi ini tergantung pada kebutuhannya dan sikat gigi untuk penderita gigi sensitif berbeda dengan sikat gigi untuk orang bergigi normal, dan ingin mendapatkan kebersihan gigi dan mulut yang maksimal.

Kebersihan gigi dan mulut dapat di jaga dengan cara meggosok gigi yang baik dan benar. Teknik menyikat gigi yang benar merupakan tindakan preventif dalam mencegah penyakit gigi dan mulut dan dapat membersihkan sisa makanan yang menempel pada permukaan gigi dan gusi. Menyikat gigi bertujuan mengangkat sisasisa makan yang masih menempel di permukaan atau sela sela gigi dan gusi sisa makan yang tidak di bersihkan akan menyebabkan resiko terjadinya gigi berlubang (Susi, 2012).

Sikat gigi yang beredar dipasaran sekarang dengan berbagai macam merek dan variasi bentuk, ukuran dan derajat kekerasan bulu. Setiap sikat gigi terbagi dalam 3 jenis berdasarkan kehalusan dan kekerasan bulu yaitu lembut (*soft*), sedang (*medium*), dan keras (*hard*), namun efektifitasnya dalam menghilangkan plak berbeda-beda. Anak usia 6-12 tahun belum menyadari efektifitasnya pada setiap jenis sikat gigi ini, tapi pada umumnya anak-anak dianjurkan untuk memakai sikat gigi yang berbulu halus atau yang berbulu sedang. Derajat kekerasan bulu sikat merupakan faktor yang berhubungan dengan efek pembersihan dan trauma akibat menyikat gigi merupakan hal yang perlu diteliti. Kekerasan bulu sikat terutama ditentukan oleh ketebalan dan panjang bulu sikat. Makin tebal atau makin pendek bulu sikat giginya maka kekakuan makin meningkat dan efek pembersihannya juga berbeda-beda (Arini, 2011).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018), menunjukkan untuk proporsi menyikat gigi setiap hari umur kurang dari 11 tahun di Indonesia pada tahun 2018 mencapai sebanyak 96,5%, dan proporsi menyikat gigi yang benar umur 11 tahun pada tahun 2018 mencapai 2,1%. Kemudian di provinsi Sulawesi utara khususnya untuk umur

kurang dari 11 tahun pada proporsi menyikat gigi setiap hari mencapai 96,3% dan menyikat gigi yang benar mencapai 3,5% (Kementrian Kesehatan RI, 2018)

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan pada tanggal 13 february 2023 di SMP Negeri 4 Pineleng dengan jumlah siswa/i kelas VII keseluruhan 97, dan hasil pemeriksaan debris indeks pada 10 siswa didapat rata-rata debris indeks yaitu 2,7 dengan katagori buruk yang melewati standar baik kriteria debris indeks 0,0-

0,6 menurut *Green Vermilillion*, hasil wawancara tentang cara menyikat gigi yang masih salah dan lebih sering menggunakan bulu sikat *soft*.

**METODE**

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi eksperiment* dengan rancangan *two group pretest-postest design*, ada kelompok perbandingan.

**HASIL**

1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi L/P	Persentase %
1	L	28	56%
2	P	22	44%
3	Total	50	100%

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan paling banyak pada jenis kelamin

“Laki-laki” sebanyak 28 responden (56%), dan responden jenis kelamin “Perempuan” yaitu 22 responden (44%).

2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	Jumlah	%
12 Tahun	23	46%
13 Tahun	25	50%
14 Tahun	1	2%
15 Tahun	1	2%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui umur menunjukkan bahwa yang paling banyak adalah pada kelompok umur 13 tahun sebanyak 25 responden (50%), sedangkan responden umur

12 tahun berjumlah 23 responden (46%), dan responden umur 14 dan 15 tahun berjumlah 1 responden (2%).

3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hasil Skor Debris Indeks Sebelum Dan Sesudah Menyikat Gigi Menggunakan Bulu Sikat *Medium*

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hasil Skor Debris Indeks Sebelum Dan Sesudah Menyikat Gigi Menggunakan Bulu Sikat *Medium*

NO	Frekuensi Kriteria		Total	Rata-rata
	Sebelum	Sesudah		
1	Sebelum		42	1,68
2	Sesudah		16,4	0,65

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa jumlah total debris indek sebelum menyikat gigi bulu *medium* 42 dengan rata-rata 1,68,

sedangkan sesudah menyikat gigi bulu *medium* 16,4 dengan rata-rata 0,65.

4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hasil Skor Debris Indeks Sebelum Dan Sesudah Menyikat Gigi Menggunakan Bulu Sikat *Soft*

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hasil Skor Debris Indeks Sebelum Dan Sesudah Menyikat Gigi Menggunakan Bulu Sikat *Soft*

NO	Frekuensi Kriteria		Total	Rata-rata
	Sebelum	Sesudah		
1	Sebelum		43,4	1,73
2	Sesudah		23,2	0,92

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa jumlah total debris indek sebelum menyikat gigi bulu *soft* 43,4 dengan rata-rata 1,73, sedangkan sesudah menyikat gigi bulu *soft* 23,2 dengan rata-rata 0,92.

menyikat gigi bulu *soft* 43,4 dengan rata-rata 1,73, sedangkan sesudah menyikat gigi bulu *soft* 23,2 dengan rata-rata 0,92.

5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hasil Kriteria Debris Indeks Sebelum Menyikat Gigi Menggunakan Bulu Sikat *Medium*

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kriteria Debris Indeks Sebelum Menyikat Gigi Menggunakan Bulu Sikat *Medium*.

NO	Kriteria	Frekuensi Kriteria		Rata-rata	Persentase %
		Sebelum	Sesudah		
1	Baik	0		0	0%
2	Sedang	16		0,64	64%
3	Buruk	9		0,36	36%
	Total	25			100%

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi, dapat diketahui bahwa jumlah kriteria debris indeks yang paling banyak adalah kriteria

sedang 16 rata-rata 0,64 (64%), "Buruk" 9 rata-rata 0,36 (36%).

6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hasil Skor Debris Indeks Sesudah Menyikat Gigi Menggunakan Bulu Sikat *Medium*

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kriteria Debris Indeks Sesudah Menyikat Gigi Menggunakan Bulu Sikat *Medium*

NO	Kriteria	Frekuensi Kriteria		Rata-rata	Persentase %
		Sesudah	Sesudah		
1	Baik	13		0,52	52%
2	Sedang	12		0,48	48%

3	Buruk	0	0	0%
	Total	25		100%

Berdasarkan table 4 distribusi frekuensi bahwa debris indeks pada kategori “Baik” sebanyak 13 rata-rata 0,52 (52%), kategori “Sedang”

sebanyak 12 rata-rata 0,48 (48%), kategori “Buruk” tidak ada 0 (0%).

7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hasil Skor Debris Indeks Sebelum Menyikat Gigi Menggunakan Bulu Sikat *Soft*.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kriteria Debris Indeks Sebelum Menyikat Gigi Menggunakan Bulu Sikat *Soft*

NO	Kriteria	Frekuensi Kriteria Sebelum	Rata-rata	Persentase %
1	Baik	0	0	0%
2	Sedang	18	0,72	72%
3	Buruk	7	0,28	28%
	Total	25		100%

Berdasarkan tabel 5 distribusi frekuensi hasil debris indeks sesudah menyikat gigi menggunakan bulu sikat medium menunjukkan bahwa debris indeks pada kategori “Baik” tidak

ada 0 (0%), kategori “Sedang” sebanyak 18 rata-rata 0,72 (72%), kategori “Buruk” 7 rata-rata 0,28 (28%).

8. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hasil Skor Debris Indeks Sesudah Menyikat Gigi Menggunakan Bulu Sikat *Soft*.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kriteria Debris Indeks Sesudah Menyikat Gigi Menggunakan Bulu Sikat *Soft*

NO	Kriteria	Frekuensi Kriteria Sesudah	Rata-rata	Persentase %
1	Baik	4	0,16	16%
2	Sedang	21	0,84	84%
3	Buruk	0	0	0%
4	Total	25		100%

Berdasarkan tabel 6 distribusi frekuensi hasil debris indeks sesudah menyikat gigi menggunakan bulu sikat medium menunjukkan bahwa debris indeks pada kategori “Baik” sebanyak 4 rata-rata 0,16 (16%), kategori

“Sedang” sebanyak 21 rata-rata 0,84 (84%), kategori “Buruk” tidak ada 0 (0%).

9. Uji Analisis *Paired Sampel T-test*

Tabel 9. Uji Analisis Paired Sampel T-Test

Variabel	Mean	t hitung	df	$\alpha$	P
Sebelum Menyikat Gigi Menggunakan Bulu Sikat Medium – Sesudah Menyikat Gigi Menggunakan Bulu Sikat Medium	1.0200	9.197	24	0.05	.000
Sebelum Menyikat Gigi Menggunakan Bulu Sikat Soft – Sesudah Menyikat Gigi Menggunakan Bulu Sikat Soft	.8080	7.460	24	0.05	.000

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* pada perbedaan menyikat gigi menggunakan bulu sikat medium terhadap debris Indeks didapatkan hasil

*mean* sebelum dan sesudah menyikat gigi menggunakan bulu sikat medium 1.0200,  $t_{hitung}$  9.197 > 2.064 df 24 dengan nilai  $p = 0,000 < \alpha 0,05$ .

Hasil uji *paired sample t-test* pada perbedaan menyikat gigi menggunakan bulu sikat medium terhadap debris Indeks didapatkan hasil *mean*

sebelum dan sesudah menyikat gigi menggunakan bulu sikat soft .8080,  $t_{hitung}$  7.460 > 2.064, df 24 dengan nilai  $p = 0,000 < \alpha 0,05$ .

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi 4 dan 5 sebelum dan sesudah menyikat gigi menggunakan bulu sikat *medium* menunjukkan bahwa sebelum rata-rata debris indeks dapat diketahui antara sebelum dan sesudah menyikat gigi sebelum dan sesudah menggunakan bulu sikat *medium* memiliki rata-rata dari 1,68 menjadi 0,65 dengan selisih 1,03, sedangkan sebelum dan sesudah menggunakan bulu sikat *soft* dari 1,73 menjadi 0,92 dengan selisih 0,81, sehingga perbedaan penurunan debris indeks dari sebelum dan sesudah menyikat gigi menggunakan bulu sikat *medium* lebih besar dibandingkan menggunakan bulu sikat *soft* yaitu dengan selisih skor 0,22. Adanya perbedaan skor, rata-rata debris indeks dari tabel 4 dan 5 setelah menyikat gigi menggunakan bulu sikat *medium* dan *soft* di pengaruhi oleh kekuatan bulu sikat gigi, karena sikat gigi dengan bulu *soft* tidak dapat membersihkan debris indeks maupun sisa makanan dengan sempurna namun tidak menyebabkan luka pada gusi, sedangkan sikat gigi bulu *medium* inilah yang dianjurkan dapat membersihkan permukaan gigi dengan baik dan tidak menimbulkan luka pada gingiva. Pernyataan ini didukung oleh Susi (2018),

kebersihan mulut mempunyai peran penting dibidang kesehatan gigi dan mulut, karena kebersihan mulut yang buruk dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit baik lokal maupun sistemik. Kebersihan mulut yang tidak dipelihara dengan baik akan menimbulkan penyakit di rongga mulut. Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian dari kesehatan secara umum karena gigi merupakan bagian dari tubuh,

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pasya. F (2019) nilai rata-rata debris indeks siswa/i sebelum menggunakan bulu sikat *hard* sebesar 1,77 kemudian sesudah menyikat gigi nilai rata-rata debris indeks menjadi 0,17 sedangkan nilai rata-rata debris indeks siswa/i sebelum menggunakan bulu sikat *medium* sebesar 1,77 kemudian sesudah menyikat gigi nilai rata-rata debris indeks menjadi 0,20 dan nilai rata-rata debris indeks siswa/i sebelum menggunakan bulu sikat *soft* sebesar 1,77 kemudian sesudah menyikat gigi nilai rata-rata debris indeks menjadi 0,43.

Menyikat gigi merupakan prosedur rutin yang dilakukan oleh setiap orang. Pada umumnya menyikat gigi bertujuan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan mulut terutama gigi dan gusi, menimbulkan rasa segar

dalam mulut dengan penambahan pasta gigi, mencegah terjadinya karies dan penyakit periodontal mencegah tertumpuknya sisa makan pada sela-sela gigi, serta dapat memijat gingiva (Yanti dan Natamiharja, 2005).

Berdasarkan dari tabel 10 menunjukkan hasil uji *paired sampel t-test*, diperoleh hasil yaitu nilai mean bulu sikat medium sebelum dan sesudah, mendapatkan nilai mean 1.0200,  $t_{hitung}$  9.197 > 2.064 dan nilai  $p=0,000$  (<0,05) sedangkan untuk nilai mean bulu sikat soft sebelum dan sesudah .8080, kemudian sebelum dan sesudah menyikat gigi menggunakan bulu sikat soft  $t_{hitung}$  7.460 > 2.064 dan nilai  $p=0,000$  (<0,05). Dengan demikian, karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dapat disimpulkan dari tabel 7 bahwa ada perbedaan menyikat gigi menggunakan bulu sikat *soft* dan *medium*, yang dimana bulu sikat *medium* lebih efektif dalam membersihkan sisa-sisa makanan.

Tekstur bulu sikat memungkinkan digunakan dengan efektif tanpa merusak jaringan, Bulu sikat gigi halus ditujukan untuk membantu mengurangi rasa sakit pada penderita gigi sensitif atau gangguan mulut lainnya saat menyikat gigi tetapi tidak secara efektif dapat membersihkan sisa-sisa makanan, menggunakan sikat gigi yang salah merupakan salah satu penyebab timbulnya masalah pada gigi seperti, bertumpuknya sisa-sisa makan atau debris yang akan membentuk karang gigi, gigi berlubang, dan gigi menguning. (riflinda 2011 )

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian diatas  $H_1$  diterima, ada perbedaan menyikat gigi menggunakan bulu sikat *soft* dan *medium* terhadap debris indeks.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, T. Fathobah, A., & Samjaji. 2017. Perbedaan Menyikat Gigi Menggunakan Bulu Sikat Medium Dan Soft Terhadap Debris Indeks Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Gigi. Vol 2, No 2.
- Arini. *Gigi Sehat Putih dan Alami*. 2011 [diakses 2 januari 2014]. Ariningrum, R. *Beberapa Cara Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut*. Jakarta: EGC; 2000.
- Azria, N. (2019). Perbedaan Kekerasan Bulu Sikat Gigi Terhadap Penurunan Indeks Plak Pada Siswa/i SDN 104234 Medan Sinembah Kec. Tanjung Morawa Tahun 2019.
- Dari Penggunaan Sikat Gigi Hard, Medium, dan Soft. JIKG, Vol. 2, No. 2. Setyaningsih, D., (2019). *Menjaga Kesehatan Gigi Dan Mulut*. Tangerang : Hal 1. Dan Pengembangan Kesehatan RI. Jakarta.
- Dyah, Ratnasari., 2016. Perbedaan Semangka dan Mentimun Terhadap Indeks Debris Pada Siswa Siswi SMA Desa Pustaka Indonesia. Hal 93-94
- Ghofur, A., (2019). *Pedoman Lengkap Kesehatan Gigi Dan Mulut*. Jawa Tengah :
- Haryani, W, & Siregar, I. (2022). *Modul gingivitis*. Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta.
- Herijulianti E, Putri.,MH., Nurjannah Neneng. *Ilmu Pencegahan Penyakit Jaringan Keras dan Jaringan Pendukung Gigi*. Jakarta: EGC; 2012.
- Hidayat, R, & Abdilah. (2019). *Ilmu Pendidikan Konsep, Teori Dan Aplikasinya*. Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI)
- Jaringan Pendukung Gigi*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Kusumawardani, E. (2011). *Buruknya Kesehatan Gigi Dan Mulut*. Yogyakarta : Siklus
- Kusumawardani, Endah. *Buruknya Kesehatan Gigi dan Mulut*. Cetakan pertama. Yogyakarta: Hanggar Kreator; 2011.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. Jakarta.
- Notoadmojo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Obi, L. A., (2021). *Modul gigi bersih dan putih karena rajin sikat gigi*. Jawa
- Pertiwiningsih, B. I., (2016). *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Gigi Dan Mulut*. Jawa Tengah : Hal 140-143.
- Putri, H, M., Herijulianti, E, & Nurjannah, N., (2018). *Ilmu Pencegahan Penyakit*
- Setyaningsih, D., (2019). *Menjaga Kesehatan Gigi Dan Mulut*. Tangerang : Hal 1.
- Sitepu, T. D., Edi, S. I., & Hidayati, S. 2021. Penurunan Indeks Plak Gigi Ditinjau
- Susanto, A. (2007). *Kesehatan gigi dan mulut*. PT Sunda Kelapa Pustaka
- Susi.,2012. Pengaruh Pola makan dan Menyikat Gigi Terhadap Kejadian Karies Molar Pertama Permanen Pada Murid SD Negeri 26,Rimbo Kaluan Kec Padang Barat. *Majalah Kedokteran Andalas : Skri Timur* : Global Aksara Pres IKAPI. Hal 1-3.
- Tri Sukses Natar Lampung Selatan. Tanjung Karang. *Jurnal Analisa kesehatan Eldarita*. 2017. Perbedaan Menyikat Gigi Dengan Bulu Sikat Halus (Soft) Dan Sedang (Medium) Terhadap Indeks Plak Pada Murid Sd Negeri 01 Sungai Kamuyang Kabupaten Lima Puluh Kota. Vol 11, No 74.