

Penyuluhan Tentang *Personal Hygiene* pada Anak Usia Prasekolah di PAUD SPS Ma'arif Al-Ikhsan Karya Mukti

DOI: <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i2.1982>

Ria Muji Rahayu^{1*}, Tusi Eka Redowati², Meri Liandani³, Elsy Juni Andri Kariny⁴

Akademi Kebidanan Wira Buana
JL AH. Nasution, No. 243, Yosodadi, Kota Metro, Lampung

*Email Korespondensi: riamujirahayu@gmail.com

Abstract - COVID-19 is a disease caused by the SARS-CoV-2 virus which is part of the Corona virus type. Washing hands frequently and in the right way is one of the important steps to prevent infection with COVID-19. Hand washing is more effective at killing germs, bacteria, and viruses than washing hands with water alone. Soap can easily destroy the lipid membrane of COVID-19, rendering the COVID-19 virus inactive. It is also important to maintain personal hygiene related to proper hands, it is also important to take care of dental and oral health. Dental and oral health is an inseparable part of body health because it will affect the overall health of the body. The purpose of this activity is to provide counseling to students regarding hand hygiene and dental and oral hygiene. Implementation of analytical observational activities with a cross sectional approach. PAUD SPS Ma'arif Al Ikhsan has 2 classes and 42 participants attended the activity with the criteria; SPS Ma'arif Al Ikhsan PAUD student and 4-5 years old. This activity was carried out on February 4, 2022. The results of the service were obtained after getting counseling and training there was an increase in students' knowledge and skills in practicing hand washing and brushing teeth. So that it is necessary to carry out further activities in the form of screening and periodic dental and oral health checks so that students' health status increases.

Keywords: Hand wash, Dental Hygiene, Personal Hygiene.

Abstrak - COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang merupakan bagian dari tipe virus Corona. Mencuci tangan sesering mungkin dan dengan cara yang tepat (setidaknya selama 40 detik) adalah salah satu langkah penting untuk mencegah infeksi COVID-19. Cuci tangan pakai sabun lebih efektif membunuh kuman, bakteri, dan virus dibandingkan dengan mencuci tangan dengan air saja. Sabun dapat dengan mudah menghancurkan membran lipid COVID-19, membuat virus COVID-19 tidak aktif. Selain pentingnya menjaga *personal hygiene* terkait mencuci tangan yang tepat, penting juga merawat kesehatan gigi dan mulut. Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian dari kesehatan tubuh yang tidak dapat dipisahkan sebab akan mempengaruhi kesehatan tubuh keseluruhan. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan penyuluhan kepada siswa terkait *personal hygiene* tentang cuci tangan serta kebersihan gigi dan mulut. Pelaksanaan kegiatan ini observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. PAUD SPS Ma'arif Al Ikhsan Karya Mukti memiliki 2 kelas dan peserta kegiatan yang hadir berjumlah 42 orang dengan kriteria; murid PAUD SPS Ma'arif Al Ikhsan Karya Mukti dan berusia 4-5 tahun. Kegiatan ini dilaksanakan pada 4 Februari 2022. Hasil pengabdian didapatkan setelah mendapatkan penyuluhan dan latihan terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam mempraktikkan cuci tangan dan sikat gigi. Sehingga perlu adanya kegiatan lanjutan berupa skrining dan pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut secara periodik agar derajat kesehatan siswa meningkat.

Kata Kunci: Cuci Tangan, Kebersihan Gigi, Kebersihan diri

I. PENDAHULUAN

Kampanye Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dimaksudkan sebagai upaya peningkatan pembangunan fasilitas sanitasi di sekolah. Menurut *United Nations Children's Fund* (UNICEF) kurangnya akses untuk air bersih mengakibatkan penurunan tingkat kehadiran anak perempuan di sekolah saat mereka memasuki masa puber, karena tidak adanya fasilitas sanitasi yang memadai. Akses air bersih dan sanitasi diterangi merupakan dasar penting untuk kehidupan anak-anak di seluruh dunia dilihat dari segi kesehatan, kelangsungan hidup dan rasa penghargaan terhadap diri mereka. Penyediaan air bersih dan sanitasi yang layak yang baik di sekolah juga menjadi salah satu cara untuk mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan *Sustainable Development Goals* (SDGs) (Kemenkes RI, 2014).

Selain pentingnya menjaga *personal hygiene* terkait mencuci tangan yang tepat, sangat penting juga merawat kesehatan gigi dan mulut. Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian dari kesehatan tubuh yang tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya sebab kesehatan gigi dan mulut akan mempengaruhi kesehatan tubuh keseluruhan. Gangguan yang berkaitan dengan kesehatan gigi dan mulut menjadi permasalahan yang dialami oleh sebagian besar Negara-negara didunia. Masalah terbesar yang dihadapi penduduk indonesia seperti juga dinegara-negara berkembang lainnya dibidang kesehatan gigi dan mulut adalah penyakit jaringan keries gigi (*caries dentis*) disamping penyakit gusi. Karies merupakan suatu penyakit jaringan keras gigi yaitu email, dentin dan sementum yang disebabkan oleh aktivitas jasad renik dalam suatu karbohidrat. Akibatnya terjadi invasi bakteri dan kematian pulpa serta penyebaran infeksi periapeks yang dapat menyebabkan rasa nyeri (Kemenkes RI, 2018).

The Global Burden of Disease Study tahun 2016 menyebutkan bahwa masalah kesehatan gigi dan mulut khususnya karies gigi merupakan penyakit yang dialami hampir dari setengah populasi penduduk dunia (3,58 miliar jiwa). Penyakit pada gusi (periodontal) menjadi urutan ke 11 penyakit yang paling banyak terjadi di dunia. Sementara di Asia Pasifik, kanker mulut menjadi urutan ke 3 jenis kanker yang paling banyak diderita. Hasil Riset Kesehatan Dasar Riskesdas (2018) menyatakan bahwa proporsi terbesar masalah gigi di Indonesia adalah gigi rusak/berlubang/sakit (45,3%). Sedangkan masalah kesehatan mulut yang mayoritas dialami penduduk Indonesia adalah gusi bengkak dan/atau keluar bisul (abses) sebesar 14% (Riskesdas, 2018).

Kebiasaan yang berhubungan dengan kebersihan perorangan yang penting dalam penularan kuman diare adalah mencuci tangan. Mencuci tangan dengan sabun terutama sesudah buang air besar, sesudah membuang tinja anak, sebelum menuapi makan anak, dan sesudah makan akan mempunyai dampak dalam kejadian diare. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Sembra (2011) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara mencuci tangan dengan sabun sebelum menuapi anak makan dengan kejadian diare pada balita dengan nilai *p*-value = 0,015 (Sembra *et al.*, 2011).

Hasil penelitian (Cita, 2014) juga menyatakan bahwa ada hubungan antara mencuci tangan dengan sabun sebelum atau sesudah melakukan kegiatan menyiapkan makanan dimana sebanyak 49 responden (54,4%) yang tidak mencuci tangannya menggunakan sabun sebelum/sesudah melakukan kegiatan, sedangkan 41 responden (45,6%) mencuci tangannya menggunakan sabun sebelum/sesudah melakukan kegiatan yang didapatkan nilai *p*-value 0,050 (Cita, 2014).

Sedangkan pada kesehatan gigi dan mulut Riskesdas (2018) mencatat proporsi masalah gigi dan mulut sebesar 57,6% dan yang mendapatkan pelayanan dari tenaga medis gigi sebesar 10,2%. Adapun proporsi perilaku menyikat gigi dengan benar sebesar 2,8%. Melihat kondisi tersebut menggambarkan bahwa Kesehatan gigi dan mulut masyarakat Indonesia masih perlu peningkatan. Edukasi yang memadai, sinergi dari berbagai pihak diperlukan termasuk masyarakat untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut akan

menjadi harapan untuk dapat mencapai target Indonesia Bebas Karies 2030 (Risksesdas, 2018).

Indikator kelima PHBS adalah cuci tangan pakai sabun, Menurut salah satu studi *World Health Organisation* (WHO) menyatakan praktek cuci tangan pakai sabun pada 5 waktu penting bisa mengurangi prevalensi diare sampai 40%.¹⁶ Cuci tangan harus dilakukan dengan menggunakan air bersih dan sabun. Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit. Bila digunakan, kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh, yang bisa menimbulkan penyakit. Sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman, karena tanpa sabun, maka kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan (Atikah, 2012).

Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan guru juga harus mensosialisasikan informasi tentang cara mencuci tangan yang benar dengan metode interaktif dan menyenangkan serta menggunakan materi KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi), lagu dan tarian, atau pendekatan ramah anak lainnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Gerakan Masyarakat Sehat, 2020).

Dengan latar belakang tersebut WHO menyatakan praktek cuci tangan pakai sabun pada 5 waktu penting bisa mengurangi prevalensi diare sampai 40%, hal tersebut sesuai dengan indikator kelima PHBS yaitu mencuci tangan menggunakan sabun. Sedangkan *The Global Burden of Disease Study* tahun 2016 menyebutkan bahwa masalah kesehatan gigi dan mulut khususnya karies gigi merupakan penyakit yang dialami hampir dari setengah populasi penduduk dunia. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi serta kegiatan pemberdayaan perilaku kesehatan siswa PAUD SPS Ma'arif Al-Ikhsan Karya Mukti terkait peran penting *personal hygiene* terutama cuci tangan serta kebersihan gigi dan mulut.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di PAUD SPS Ma'arif Al-Ikhsan Karya Mukti. Kegiatan ini dilaksanakan pada 4 Februari 2022. Peserta kegiatan berjumlah 42 orang siswa dari PAUD SPS Ma'arif Al Ikhsan. Pengabdian ini menggunakan metode ceramah, dalam penyampaian materi menggunakan leaflet tentang cuci tangan dan gosok gigi dengan benar. Sebelum dilakukan penyuluhan, peserta diberikan beberapa pertanyaan terkait cuci tangan dan sikat gigi untuk mengetahui pengetahuan mereka. Setelah penyuluhan, peserta melakukan praktik gosok gigi dengan pasta gigi dan sikat yang telah dibagikan, serta menggunakan air bersih beserta sabun untuk praktik cuci tangan

Serangkaian kegiatan ini membutuhkan waktu selama kurang lebih 40 menit. kegiatan penyuluhan terkait *personal hygiene* tentang cuci tangan serta kebersihan gigi dan mulut yang bersifat promotif dan preventif. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara offline atau langsung bertatap muka dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Selain itu, kegiatan ini dilakukan secara offline dikarenakan daerah tersebut merupakan daerah zona hijau sebaran kasus Covid-19 sehingga kegiatan tersebut dapat dilakukan secara offline.

III. HASIL PENEMUAN DAN DISKUSI

Hasil pengabdian ini, didapatkan karakteristik peserta yang terdiri dari usia, pendidikan orangtua, dan pendapatan orangtua. Rentang usia responden dalam penelitian ini yaitu 4-5 tahun.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Peserta berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan Ibu dan Pendapatan Ibu

Variabel	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	45,3
Perempuan	23	54,7
Pendidikan Ibu		
Dasar	0	0
Menengah	27	64,3
Tinggi	15	35,7
Pekerjaan Ibu		
Bekerja	17	40,5
Tidak bekerja	25	59,5

Dari hasil tabel 1 diketahui bahwa jumlah murid laki-laki PAUD SPS Ma’arif Al Ikhsan Karya Mukti sebanyak 19 orang sebesar 45,3%. Sedangkan jumlah murid perempuan PAUD SPS Ma’arif Al Ikhsan Karya Mukti sebanyak 23 orang sebesar 54,7%. Pada hasil status pendidikan ibu murid PAUD SPS Ma’arif Al Ikhsan Karya Mukti memiliki pendidikan menengah sebanyak 27 orang sebesar 64,3%. Sedangkan pada pekerjaan ibu diketahui bahwa sebagian besar pekerjaan ibu dari murid PAUD SPS Ma’arif Al Ikhsan Karya Mukti tidak bekerja, yaitu sebanyak 25 orang sebesar 59,5%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Cuci Tangan

Cuci Tangan	Pengetahuan						Total	
	Baik		Cukup		Kurang			
	n	f	n	f	n	f	N	F
Sebelum	6	14%	12	29%	24	57%	42	100%
Sesudah	11	26%	18	43%	13	31%	42	100%

Dari hasil tabel 2 diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang cuci tangan setelah mendapatkan penyuluhan. Sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang kurang, sebanyak 24 peserta atau sebesar 57%. Setelah mendapatkan penyuluhan sebagian besar peserta memiliki pengetahuan cukup, sebanyak 18 peserta atau sebesar 47%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Sikat Gigi

Sikat Gigi	Pengetahuan						Total	
	Baik		Cukup		Kurang			
	n	f	n	f	n	f	N	F

Sebelum	8	19%	14	33%	20	48%	42	100%
Sesudah	12	29%	19	45%	11	26%	42	100%

Dari hasil tabel 2 diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang sikat gigi setelah mendapatkan penyuluhan. Sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang kurang, sebanyak 24 peserta atau sebesar 57%. Setelah mendapatkan penyuluhan sebagian besar peserta memiliki pengetahuan cukup, sebanyak 18 peserta atau sebesar 47%.

Sekolah dan madrasah memainkan peran penting dalam mendidik siswa tentang perilaku kesehatan dan kebersihan. Selain itu selama masa pandemi COVID-19, cuci tangan pakai sabun di sekolah menjadi sangat penting dilakukan guna mencegah penularan COVID-19. Pola Hidup Bersih Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan melalui pendekatan pimpinan, bina suasana dan pemberdayaan masyarakat (Maryunani, 2013). Kegiatan sosialisasi dalam peningkatan pengetahuan dan sikap sangat penting dilakukan, sebagai proses awal dalam peningkatan perubahan perilaku. Informasi merupakan salah satu dari kekuatan yang dapat mempengaruhi sebuah persepsi, sistem kepercayaan atau sikap individu (Fuady, Prasanti and I, 2020)

Salah satu ruang lingkup PHBS yaitu PHBS di rumah tangga. PHBS di rumah tangga merupakan upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktikan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. Ada 10 indikator PHBS di tatanan rumah tangga, yaitu; persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi ASI ekslusif, menimbang balita setiap bulan, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik dirumah sekali seminggu, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari, tidak merokok di dalam rumah (Maryunani, 2013).

Kebiasaan yang berhubungan dengan kebersihan perorangan yang penting dalam penularan kuman diare adalah mencuci tangan. Mencuci tangan dengan sabun terutama sesudah buang air besar, sesudah membuang tinja anak, sebelum menuyapi makan anak, dan sesudah makan akan mempunyai dampak terhadap kejadian diare. Hal ini didukung oleh hasil penelitian (Sembra *et al.*, 2011) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara mencuci tangan dengan sabun sebelum menuyapi anak makan dengan kejadian diare pada balita dengan nilai *p-value* 0,015. Hasil penelitian (Cita, 2014) juga menyatakan bahwa ada hubungan antara mencuci tangan dengan sabun sebelum atau sesudah melakukan kegiatan menyiapkan makanan dimana sebanyak 49 responden (54,4%) yang tidak mencuci tangannya menggunakan sabun sebelum/sesudah melakukan kegiatan, sedangkan 41 responden (45,6%) mencuci tangannya menggunakan sabun sebelum/sesudah melakukan kegiatan yang didapatkan nilai *p-value* 0,050. Menurut (de Silva *et al.*, 2016) keadaan kesehatan gigi dan mulut anak usia pra sekolah masih sangat ditentukan oleh kesadaran, sikap dan perilaku serta pendidikan ibunya. Mengubah sikap dan perilaku seseorang harus didasari motivasi tertentu, sehingga yang bersangkutan mau melakukan dengan sukarela.

Kebersihan gigi dan mulut merupakan suatu suatu kondisi atau keadaan terbebasnya gigi geligi dari plak dan calculus, keduanya selalu terbentuk pada gigi dan meluas ke seluruh permukaan gigi, hal ini disebabkan karena rongga mulut bersifat basah, lembab dan gelap, yang menyebabkan kuman dapat berkembang biak (FDI World Dental Organization, 2019).

Sikat gigi merupakan alat oral fisioterapi yang digunakan secara luas untuk membersihkan gigi dan mulut. Beberapa macam sikat gigi dapat ditemukan di pasaran, baik manual maupun elektrik dengan berbagai ukuran dan bentuk. Banyak jenis sikat gigi di pasaran, harus diperhatikan keefektifan sikat gigi untuk membersihkan gigi dan mulut (Kidd and Bechal, 2012).

Fungsi mekanis dari makanan yang dimakan berpengaruh dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut, diantaranya; makanan yang bersifat membersihkan gigi, yaitu makanan yang berserat dan berair seperti buah-buahan dan sayur-sayuran, sebaliknya makanan yang dapat merusak gigi yaitu makanan yang manis dan mudah melekat pada gigi seperti : coklat, permen, biskuit, dll (Dengah, P. R., Mariati and Juliatri, 2015).

Jenis kelamin adalah perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak lahir. Jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat kebersihan gigi dan mulut, pada dasarnya laki-laki dan perempuan itu berbeda baik secara fisik maupun karakteristik, bahwa wanita biasanya cenderung lebih memperhatikan segi estetis seperti keindahan, kebersihan dan penampilan diri sehingga wanita lebih memperhatikan kesehatan gigi dan mulutnya, sedangkan laki-laki biasanya kurang memperhatikan keindahan, kebersihan dan penampilan diri (Dengah, P. R., Mariati and Juliatri, 2015).

Bertambahnya usia seseorang, jumlah karies akan bertambah, hal ini karena faktor resiko terjadinya karies akan lebih lama berpengaruh terhadap gigi. Karies gigi adalah proses kerusakan gigi yang dimulai dari enamel terus ke dentin. Proses tersebut terjadi karena sejumlah faktor (*multiple factor*) di dalam mulut yang berinteraksi satu sama lain (Pandey *et al.*, 2021). Menurut (Mahboobi *et al.*, 2021) karies gigi adalah penyakit jaringan gigi yang ditandai dengan kerusakan jaringan, dimulai dari permukaan gigi (ceruk, fisur, dan daerah interproksimal) meluas ke arah pulpa.

Menurut Davies (de Silva *et al.*, 2016) hubungan antara keadaan sosial ekonomi dan prevalensi karies yaitu faktor yang mempengaruhi perbedaan ini adalah pendidikan dan penghasilan yang berhubungan dengan diet, kebiasaan merawat gigi dan lain-lain. Perilaku sosial dan kebiasaan akan menyebabkan perbedaan jumlah karies. Menurut (McCauley *et al.*, 2011) bahwa rasa sakit gigi tidak dapat hilang dengan sendirinya dan karies gigi akan terus meluas dengan cepat apabila karies tersebut tidak diperhatikan.

IV. SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan telah terselenggara dengan baik dan berjalan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Kegiatan ini mendapat sambutan sangat baik dari pihak sekolah maupun siswa terbukti dengan keaktifan peserta mengikuti penyuluhan dengan tidak meninggalkan tempat sebelum waktu penyuluhan berakhir. Secara keseluruhan kegiatan penyuluhan tentang kebersihan gigi dan mulut untuk memberikan pengetahuan kepada siswa PAUD ini dapat dikatakan berhasil. Keberhasilan ini selain diukur dari keempat

komponen di atas, juga dapat dilihat dari kepuasan peserta setelah mengikuti kegiatan. Manfaat yang diperoleh siswa adalah dapat mempraktekkan dan menerapkan dengan lebih baik dan diharapkan untuk bisa di praktekkan dikehidupan sehari-hari

Sehingga adapun saran yang sesuai dengan kegiatan PkM ini yaitu, perlu adanya kegiatan lanjutan yang berupa skrining dan pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut secara periodik sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi siswa.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan penyuluhan terkait *personal hygiene* tentang mencuci tangan dan menggosok gigi di PAUD SPS Ma'arif Al-Ikhsan Karya Mukti terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

- Atikah, E. (2012) *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Cita, R.S. (2014) *Hubungan Sarana Sanitasi Air dan Perilaku Ibu Terhadap Kejadian Diare Pada Balita Umur 10-59 Bulan di Wilayah Puskesmas Keranggan Kecamatan Setu Kota Tangerang Selatan Tahun 2013*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidaytullah Jakarta.
- Dengah, P. R., N.W., Mariati and Juliatri (2015) ‘Gambaran Tingkat Karies Berdasarkan Status Kebersihan Gigi dan Mulut pada Anak Usia 12-13 Tahun di SMP Katholik Santo Yohanis Penginjil Desa Laikit Minahasa Utara’, *Jurnal e-Gigi*, 3(2), pp. 488–494.
- FDI World Dental Organization (2019) *FDI's Definition of Oral Health*.
- Fuady, I., Prasanti, D. and I, S.S. (2020) ‘Sosialisasi Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Hulu Bantaran Sungai Citarum’, *Jurnal ABDI Moestopo*, 4(1), pp. 44–50.
- Kemenkes RI (2014) ‘Infodatin Ctps’, *Perilaku Mencuci Tangan Pakai Sabun Di Indonesia*, p. 8.
- Kemenkes RI (2018) *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Gerakan Masyarakat Sehat, U. (2020) ‘Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun’, *Kesehatan Lingkungan* [Preprint].
- Kidd, E.A.M. and Bechal, J.S. (2012) *Dasar-Dasar Karies Penyakit dan Penanggulangannya*. Jakarta: EGC.
- Mahboobi, Z. *et al.* (2021) ‘Dietary free sugar and dental caries in children: A systematic review on longitudinal studies’, *Health Promotion Perspectives*, 11(3), pp. 271–280. Available at: <https://doi.org/10.34172/.hpp.2021.35>.
- Maryunani, A. (2013) *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Trans Info Media.
- McCauley, K. *et al.* (2011) ‘Midwives and assessment of perinatal mental health.’, *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 18(9), pp. 786–795. Available at: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2011.01727.x>.