



EDUKASI MENGGOSOK GIGI YANG BAIK DAN BENAR PADA ANAK SEKOLAH DASAR

EDUCATION ON GOOD AND RIGHT TEETH-BRUSHING IN CHILDREN PRIMARY SCHOOL

Endryani Syafitri^{1*}, Muthia Sari Mardha², Ivansri Marsaulina Panjaitan³

^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

³Program Studi D4 Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

*endriyanisyafitri@helvetia.ac.id

Abstrak

Rongga mulut yang sehat memungkinkan seseorang untuk berkomunikasi secara efektif, menikmati berbagai jenis makanan, meningkatkan kualitas hidup, percaya diri dan mempunyai kehidupan sosial yang lebih baik. Sebaliknya, rongga mulut yang tidak sehat dapat berpengaruh pada kehidupan sosial seseorang, keterbatasan fungsi pengunyahan, keterbatasan fungsi bicara, rasa sakit dan terganggunya waktu bekerja atau sekolah. Usia sekolah merupakan usia penting dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik anak. Periode ini juga disebut sebagai periode kritis karena pada masa ini mulai mengembangkan kebiasaan yang biasanya cenderung menetap sampai dewasa. Salah satunya adalah kebiasaan menjaga kebersihan gigi dan mulut. Menyikat gigi merupakan upaya paling mudah menjaga kesehatan gigi dan mulut. Usia anak sekolah dasar memiliki kerentanan timbulnya masalah pada gigi dan mulut. Faktor risiko yang masih mendorong tingginya prevalensi kasus gigi berlubang (karies) pada anak antara lain adalah teknik menggosok gigi yang salah. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan murid SD Harapan Bangsa tentang cara menggosok gigi dengan benar. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu dengan penyuluhan dan demonstrasi cara menggosok gigi yang baik dan benar. Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan didapat hasil yang cukup memuaskan, peserta dapat mengikuti gerakan-gerakan yang di instruksikan sehingga dapat di praktekan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat mencegah terjadinya karies gigi pada anak sekolah dan agar hygiene mulut anak tetap terjaga dengan baik.

Kata Kunci: Kesehatan Gigi, Menggosok Gigi, Anak Sekolah Dasar

Abstract

A healthy oral cavity allows a person to communicate effectively, enjoy various types of food, improve quality of life, be confident and have a better social life. Conversely, an unhealthy oral cavity can affect a person's social life, limited masticatory function, limited speech function, pain and disruption to work or school. School age is an important age in the growth and physical development of children. This period is also referred to as a critical period because at this time they begin to develop habits that usually tend to settle into adulthood. One of them is the habit of maintaining oral hygiene. Brushing your teeth is the easiest way to maintain healthy teeth and mouth. Elementary school children have a vulnerability to dental and oral problems. Risk factors that still drive the high prevalence of cavities (caries) in children include incorrect tooth brushing techniques. The purpose of this community service is to increase the knowledge and skills of Harapan Bangsa Elementary School students on how to brush their teeth properly. The method used in this service is counseling and demonstrating how to brush your teeth properly and correctly. Based on the results of the implementation of community service that has been carried out, satisfactory results are obtained, participants can follow the instructed movements so that they can be practiced in everyday life. With this community service activity, it is hoped that it can prevent dental caries in school children and so that children's oral hygiene is maintained properly.

Keywords: Dental Health, Tooth Brushing, Primary School Children

PENDAHULUAN

Menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh merupakan hal yang sangat penting, karena dengan memiliki tubuh yang sehat dan bugar dapat mencegah tubuh terserang penyakit sehingga tetap dapat menjalankan aktifitas sehari-hari. Menurut *World Health Organization* (WHO) sehat adalah kondisi tubuh keseluruhan yang optimal dari aspek fisik, mental, dan sosial, bukan hanya sekedar terbebas dari penyakit atau kecacatan. Definisi sehat secara menyuluh tersebut mencakup kondisi optimal seluruh organ tubuh manusia termasuk organ kecil yang sering terabaikan, seperti rongga mulut dan seisinya (1). Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian dari kesehatan tubuh sehingga tidak dapat terpisahkan satu dengan yang lainnya. Salah satu organ vital di dalam rongga mulut adalah gigi. Gigi berfungsi untuk membantu mencerna makanan (mastifikasi), membantu berbicara (fonasi), dan membentuk wajah (estetika) (2).

Tubuh yang sehat tidak terlepas dari memiliki rongga mulut yang sehat. Banyak ahli mengatakan bahwa kesehatan rongga mulut merupakan bagian integral dari kesehatan umum. Walaupun demikian, masih banyak orang yang tidak tahu bahwa rongga mulut adalah organ yang berperan penting bagi kesehatan tubuh. Rongga mulut dikatakan sehat tidak hanya bila mempunyai susunan gigi yang cantik, rapi, dan teratur saja tetapi juga bebas dari rasa sakit oro-fasial kronis, kanker, lesi oral, dan penyakit lain atau gangguan yang melibatkan gigi, mulut dan jaringan kraniofasial (3). Rongga mulut yang sehat memungkinkan seseorang untuk berkomunikasi secara efektif, menikmati berbagai jenis makanan, meningkatkan kualitas hidup, percaya diri dan mempunyai kehidupan sosial yang lebih baik. Sebaliknya, rongga mulut yang tidak sehat dapat berpengaruh pada kehidupan sosial seseorang, keterbatasan fungsi pengunyahan, keterbatasan fungsi bicara, rasa sakit dan terganggunya waktu bekerja atau sekolah (4).

Berdasarkan data dari WHO di dunia, 60–90% dari anak usia sekolah dan hampir 100% orang dewasa mengalami kerusakan gigi. Prevalensi akan terus meningkat seiring bertambahnya usia. Anak usia 6 (enam) tahun yang telah mengalami karies pada gigi tetapnya adalah sebanyak 20%, meningkat 60% pada usia 8 (delapan) tahun (5). Berdasarkan data dari Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 57,6% masyarakat Indonesia mengalami masalah kesehatan pada gigi dan mulut. Prevalensi gigi rusak, berlubang ataupun sakit di Provinsi Sumatera Utara sebesar 43,07%. Kelompok umur 5-9 tahun merupakan kelompok umur dengan persentase tertinggi yaitu 53,61% (6).

Persatuan Dokter Gigi Indonesia (PDGI) menyebutkan bahwa sekitar 89% penderita karies adalah pada usia anak. Karies masih menjadi masalah baik di negara maju dan maupun negara berkembang (7). Murid sekolah dasar pada umumnya berada pada rentang usia 6-12 tahun. Kelompok usia sekolah dasar sedang berada fase geligi campuran, dimana gigi sulung pada kelompok tersebut mulai tanggal, sedangkan gigi permanen mulai erupsi. Kondisi ini meningkatkan terjadinya kerusakan gigi karena belum erupsi secara sempurna. Anak usia sekolah dasar cenderung suka makanan dan minuman yang bersifat kariogenik sehingga meningkatkan kerentanan terhadap karies gigi. Karies gigi yang berlangsung lama serta tidak mendapatkan penanganan sejak dini dapat mengakibatkan pencabutan. Kondisi ini menyebabkan fungsi gigi untuk mastifikasi, fonasi, dan estetika tidak optimal serta menimbulkan masalah gigi yang berkelanjutan hingga usia dewasa. Fungsi gigi sebagai organ mastikasi yang terganggu dapat mengakibatkan pertumbuhan anak tidak optimal karena berkurangnya daya kunyah makanan. Rasa sakit pada gigi dapat berdampak pada aktivitas kegiatan belajar murid karena anak cenderung enggan hadir ke sekolah (8).

Kerusakan gigi anak pada umumnya lebih ringan dibandingkan pada usia dewasa karena tahap pertumbuhan dan perkembangan gigi masi berlangsung. Pencegahan sejak dini perlu diajarkan mengingat usia anak-anak merupakan fase belajar dan kemampuan meniru hasil pembelajaran yang cepat. Edukasi dan pengawasan menjaga kesehatan gigi dan mulut dimulai.

Untuk mencegah terjadinya karies gigi dan agar hygiene mulut terjaga baik, seseorang perlu menjaga kebersihan gigi dan mulutnya dengan cara menyikat gigi dengan baik dan teratur (9). Menggosok gigi adalah kegiatan membersihkan gigi menggunakan sikat gigi atau alat lain (misalnya serabut kelapa) dengan atau tanpa pasta gigi. Debris yaitu sisa makanan yang terdapat pada rongga mulut merupakan media yang baik untuk berkembangnya bakteri sehingga semakin lama melekat, bakteri itu semakin banyak dan menumpuk, lapisan bakteri yang lunak pada gigi ini disebut dengan plak. Debris ini jika tidak dibersihkan akan menimbulkan berbagai masalah, antara lain karang gigi, gigi berlubang (karies), dan bau mulut (10). Menjaga Kebersihan gigi dan mulut oleh individu merupakan tindakan pencegahan yang paling utama dianjurkan untuk mencegah terjadinya infeksi yang dapat menyebabkan gigi berlubang. Cara mencegah masalah gigi yang paling efektif dengan menggosok gigi setiap hari secara teratur dan teknik menggosok gigi yang baik dan benar, anak-anak harus diajarkan untuk melakukan perawatan gigi secara mandiri. Dengan menggosok gigi yang benar sejak usia dini akan mempertahankan kebiasaan hingga dewasa (11). Kerusakan gigi pada anak bisa menyebabkan gangguan masalah pertumbuhan dan perkembangan dikarenakan asupan makanan atau gizi yang menjadi terhambat dikarenakan masalah pada konsumsi makanan. Jika anak mengalami sakit pada gigi serta masalah pada daerah mulut maka anak akan enggan makan maupun minum sehingga konsumsi makanan menjadi terganggu. Rasa sakit pada gigi dan mulut akan menurunkan selera makan anak dan pemecahan makanan di dalam mulut tidak sempurna sehingga penyerapan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh akan terganggu yang pada gilirannya akan mempengaruhi status gizi anak yang berimplikasi pada kualitas sumber daya (12).

Studi Pendahuluan yang dilakukan pada bulan Maret 2021 di SD Harapan Bangsa melalui wawancara secara acak dengan 10 orang siswa, saat ditanya tentang cara menggosok gigi sebanyak 6 orang (60%) belum tahu cara menggosok gigi yang benar, saat ditanya tentang berapa kali menggosok gigi dalam sehari sebanyak 7 siswa mengatakan menggosok gigi saat mandi pagi hari dan dari hasil pemeriksaan gigi sebanyak 7 orang murid (70%) mengalami karies.

BAHAN DAN METODE

Penyuluhan kesehatan gigi dan mulut berlangsung selama lebih kurang 120 menit. Sasaran kegiatan adalah perwakilan setiap kelas 1 hingga kelas 6. Metode pelaksanaan pada pengabdian masyarakat ini adalah demonstrasi dan pemberian informasi langsung mengenai cara menggosok gigi yang baik dan benar, waktu dan frekuensi menyikat gigi yang baik, serta makanan dan minuman yang bersifat kariogenik. Pada saat memberikan penyuluhan, tim pengabdian masyarakat menggunakan berbagai media seperti alat peraga (phantom), poster, video interaktif, serta praktik langsung cara menggosok gigi yang baik dan benar. Kegiatan diawali dengan pengenalan, pembukaan, penyampaian materi, tanya jawab, demonstrasi, praktik langsung cara menggosok gigi yang benar, pembagian suevenir, penutupan, serta foto bersama. Alat yang disiapkan yaitu LCD infokus, laptop, pengeras suara dan loudspeaker. Materi disampaikan secara lisan dan ditampilkan dalam bentuk power point. Setelah penyampaian materi, kegiatan selanjutnya yaitu mempraktekan cara menyikat gigi yang baik dan benar menggunakan media phantom diiringi dengan music edukasi. Demonstrasi dipandu oleh pemateri (ketua pengabdian masyarakat), dengan menggunakan media phantom sedangkan anggota membantu mengarahkan murid untuk menggosok gigi dengan bantuan dan perhatian penuh. Kegiatan dilanjutkan dengan pembagian suevenir kepada pihak sekolah dan siswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Sebelum meninggalkan lokasi tim pengabdian masyarakat, kepala sekolah dan seluruh siswa melakukan sesi foto bersama.

WAKTU DAN TEMPAT

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 09 April 2021 di SD Harapan Bangsa Dusun Kloni IV Kelurahan Bulu Cina Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 09 April 2021 di SD Harapan Bangsa Dusun IV Kelurahan Bulu Cina Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang dengan jumlah responden 24 orang siswa SD. Pelaksanaannya berupa demonstrasi cara menggosok gigi. Media yang digunakan adalah video cara menyikat gigi. Hampir tidak ada hambatan yang berarti dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, karena semuanya dapat bekerja sama dengan baik. Penyuluhan ini memberikan pemahaman dan keterampilan para siswa SD yang dapat dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari, diharapkan agar para anak sekolah dasar dapat mencegah terjadinya karies gigi dan agar hygiene mulut terjaga baik, karena seseorang perlu menjaga kebersihan gigi dan mulutnya dengan cara menyikat gigi dengan baik dan teratur. Kegiatan menyikat gigi adalah kegiatan membersihkan gigi menggunakan sikat gigi tanpa pasta gigi. Kegiatan ini dapat dikatakan berhasil dengan adanya pemahaman dari responden yang dilihat dari demonstrasi cara menggosok gigi dan mereka antusias untuk menggosok gigi bersama meskipun ada beberapa yang belum tau cara yang baik dan benar.

Waktu menggosok gigi yang baik adalah pagi hari setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur, menggosok gigi pertama kali dilakukan pagi hari setelah sarapan karena bakteri berkumpul dalam mulut karena aliran air ludah tidak seaktif siang hari dimana bakteri berkembang biak dari sisa makanan. Frekuensi menyikat gigi sebaiknya dibersihkan 3 kali dalam sehari, setiap sesudah makan, dan sebelum tidur malam. Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dapat terlihat antusiasme yang tinggi dari para peserta, para siswa yang ditunjuk mengikuti gerakan-gerakan yang diinstruksikan dengan baik dan semangat tentunya hal ini sangat bermanfaat untuk dapat melakukan langsung pada kehidupan sehari-hari.



Gambar. Memberikan Penjelasan Mengenai Materi Penyuluhan dan Praktek Langsung Tehnik Menggosok Gigi Yang Baik Dan Benar

Pemberian edukasi mengenai cara menggosok gigi yang baik dan benar dilakukan dengan metode demonstrasi yaitu suatu bentuk penyajian materi dengan cara memperlihatkan bagaimana melakukan suatu tindakan atau bagaimana melaksanakan suatu prosedur. Biasanya didahului pembicaraan lisan dengan bantuan alat bantu seperti gambar, model, atau ilustrasi lainnya (13). Hal ini dimaksudkan untuk memberi gambaran segala sesuatu yang akan diperagakan atau didemonstrasikan. Menggosok 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 terpenting dilakukan secara sistematis supaya tidak ada bagian-bagian yang terlampaui. Cara yang dianjurkan mulai dari posterior ke anterior pada sisi-sisi rahang bawah dan rahang atas, dan berakhir pada posterior sisi lain (14). Makanan yang menempel pada gigi, seperti permen memerlukan waktu relatif lama untuk dibersihkan. Pada waktu inilah sebagian besar kerusakan gigi terjadi karena bakteri yang menempel, maka waktu yang ideal untuk menggosok gigi adalah segera setelah makan dan minum (15).

Debris atau sisa makanan dalam 5 – 30 menit setelah makan akan mengalami liquaifikasi oleh enzim bakteri, namun sebagian akan tetap tertinggal pada permukaan gigi dan membran mukosa. Debris memiliki kandungan bakteri yang berbeda dengan plak dan materia alba. Debris lebih mudah dibersihkan. Kecepatan dalam membersihkan debris dari rongga mulut berbeda menurut jenis makanan dan individunya. Bahan makanan padat akan lebih sulit dan membutuhkan waktu yang lebih lama daripada bahan makanan cair, dan makanan yang panas akan lebih lama dibersihkan daripada makanan yang dingin. Sewaktu menyikat gigi harus diingat bahwa sebaiknya arah penyikatan adalah dari gusi ke permukaan gigi, dengan tujuan selain membersihkan gigi juga dapat dilakukan suatu pengurutan yang baik terhadap gusi (16).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di SD Harapan Bangsa Dusun IV Kelurahan Bulu Cina Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang, maka dilihat dari hasil penyuluhan yang diberikan demonstrasi cara menyikat gigi pada anak sekolah dasar, maka didapat hasil yang cukup memuaskan karena peserta dapat mengikuti gerakan-gerakan yang diinstruksikan yang bermanfaat untuk kesehatan diharapkan agar para anak sekolah dasar dapat mencegah terjadinya karies gigi dan agar hygiene mulut terjaga baik, karena seseorang perlu menjaga kebersihan gigi dan mulutnya dengan cara menyikat gigi dengan baik dan teratur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada SD Harapan Bangsa, Bapak Kepala Sekolah yang telah memberikan izin dan kepada guru serta pihak-pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Setianingtyas D, Erwana agam F. Merawat dan Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut. Surabaya: Rapha Publishing; 2018.
2. Tauchid SN, R.E PR, Subandini SL. Buku ajar Pendidikan Kesehatan Gigi. Jakarta: EGC; 2014.
3. Senjaya AA. Menyikat Gigi Tindakan Utama untuk kesehatan Gigi. J Skala Husada. 2013;10(2):194–9.
4. Hidayat R, Tandiar A. Kesehatan Gigi dan Mulut. Yogyakarta: Andi Offset; 2016.
5. World Health Organization. Global Oral Health Status Report. Geneva: World Health Organization; 2021.
6. Riskesdas. Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan; 2019.
7. Persatuan Dokter Gigi Indonesia. Buku Saku Praktik Dokter Gigi di Indonesia. Jakarta: Konsil Kedokteran Indonesia; 2018.
8. Kementrian Kesehatan RI. Pedoman Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS). Jakarta: Kementrian Kesehatan RI; 2012.

9. Gerung AY, Wowor VNS, Mintjelungan CN. Perilaku Pemeliharaan Kesehatan Gigi Mulut Siswa SD dengan dan Tanpa Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS). [Thesis]. Universitas Sam Ratulangi; 2019.
10. Wiradona I, Widjanarko B, Syamsulhuda BM. Pengaruh Perilaku Menggosok Gigi terhadap Plak Gigi pada Siswa Kelas IV dan V di SDN Wilayah Kecamatan Gajahmungkur Semarang. *J Promosi Kesehat Indones*. 2013;8(1):59–68.
11. Khayati YN, Windayanti H, Dewi MK, Andaeni WR, Rahmadini AF, Ananda A, et al. Edukasi Gosok Gigi yang Baik dan Benar untuk Anak Balita. *Indones J Community Empower*. 2020;2(2).
12. Larasati R. Pemeliharaan Kebersihan Gigi dan Mulut Anak. Yogyakarta: Deepublish; 2020.
13. Arianto A, Shaluhiah Z, Nugraha P. Perilaku Menggosok Gigi pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V dan VI di Kecamatan Sumberejo. *J Promosi Kesehat Indones*. 2014;9(2):127–35.
14. Haryanto R, Setiasari R, Hastuti EP, Saepudin A, Rohmawati A, Ifolisah I, et al. Meningkatkan Pengetahuan Cara Menggosok Gigi dengan Baik dan Benar Melalui Penyuluhan pada Anak. *J Kreat Pengabd Kpd Masy*. Universitas Malahayati Lampung; 2021;4(2):393–9.
15. Prasada IDGBD. Gambaran Perilaku Menggosok Gigi pada Siswa SD Kelas Satu dengan Karies Gigi di Wilayah Kerja Puskesmas Rendang Karangasem Bali. *Intisari Sains Medis*. 2016;6(1):23–33.
16. Sari NNRP, Purwanti IS, Juanamasta IG. Edukasi Film terhadap Perilaku Menggosok Gigi pada Anak Usia 6-8 Tahun. *Promot J Kesehat Masy*. 2019;9(2):152–8.