

Counseling how to brush the teeth properly and correctly in elementary school Penyuluhan cara menyikat gigi secara baik dan benar pada sekolah dasar

¹Eka Erwansyah, ²Devintha Virani, ³Fildayani Amir

¹Departemen Ortodonti Fakultas Kedokteran Gigi

²Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat

³Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Gigi

Universitas Hasanuddin

Makassar, Indonesia

Corresponding author: Eka Erwansyah, e-mail: eka_ortho@yahoo.com

ABSTRACT

Dental and oral health is one of the health problems that require continuous handling because it has a very broad impact, so it needs special treatment before it's too late. Accuracy in brushing teeth is the most important thing in taking care of the teeth. Counseling is performed to produce individuals who understand and are able to practice good and correct methods of brushing teeth, so they will become healthy habits and behaviors to maintain teeth and mouth healthies. This type of activity uses counseling methods with flipcharts and dental models. During the counseling, participants were quite active in responding, answering questions, and conducting toothbrush simulations. The technique of counseling brushing teeth is effectively to increase the knowledge of participants where seen from the direct practice of how to brush teeth.

Keywords: dental and oral health, counseling, methods, simulation

ABSTRAK

Kesehatan gigi dan mulut adalah salah satu masalah kesehatan yang membutuhkan penanganan yang bersinambung karena memiliki dampak yang sangat luas, sehingga perlu penanganan khusus sebelum terlambat. Ketepatan dalam menggosok gigi adalah hal terpenting dalam merawat gigi. Penyuluhan dilakukan untuk menghasilkan individu yang memahami dan mampu mempraktikkan metode menyikat gigi yang baik dan benar, sehingga akan menjadi kebiasaan dan perilaku sehat untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Jenis kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan dengan *flipchart* dan model gigi. Selama kegiatan penyuluhan, peserta cukup aktif merespon, menjawab pertanyaan, serta melakukan simulasi sikat gigi. Teknik penyuluhan menyikat gigi secara simulasi efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta yang terlihat dari praktik langsung cara menyikat gigi yang dilakukan.

Kata kunci: kesehatan gigi dan mulut, penyuluhan, metode, simulasi

Received: 1 July 2021

Accepted: 25 July 2021

Published: 1 August 2021

PENDAHULUAN

Kesehatan gigi dan mulut adalah salah satu masalah kesehatan yang membutuhkan penanganan yang bersinambung karena memiliki dampak yang sangat luas, sehingga perlu penanganan khusus sebelum terlambat. Cara menyikat gigi yang tepat adalah hal terpenting dalam merawat gigi. Penyikatan harus dapat membersihkan semua permukaan gigi dan gingiva. Pergerakan sikat tidak boleh merusak gigi atau menyebabkan abrasi. Menyikat gigi dilakukan pada pagi hari setelah makan dan sebelum tidur malam agar sisa-sisa makanan tidak menempel di email gigi yang dapat menjadi plak dan menjadi faktor pencetus terjadinya kerusakan gigi.¹

Kerusakan gigi merupakan salah satu penyakit yang disebabkan oleh kurangnya kebersihan gigi dan mulut. Usia sekolah pada anak merupakan masa mereka cenderung untuk memilih makanan manis seperti cokelat dan permen. Hal ini menjadi faktor utama meningkatnya anak usia sekolah mengalami kerusakan gigi. Karena itu, perlu dilakukan pendidikan kesehatan terhadap anak usia sekolah tentang cara menggosok gigi yang baik dan benar.

Teknik pencegahan yang dikenal luas adalah menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan menyikat gigi secara baik dan benar. Pada hasil riset Riskesdas 2007, dinyatakan bahwa sebagian besar penduduk menyikat gigi setiap hari, namun yang berperilaku benar baru mencapai 7%. Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut pada anak sangat penting.²

Edukasi mengenai kesehatan gigi dan mulut dapat menjadi tindakan preventif pada anak-anak agar memiliki kesadaran sejak dini, sehingga masalah kesehatan gigi dan mulut yang terjadi pada generasi masyarakat di masa mendatang dapat teratasi. Akan tetapi, penyuluhan saja tidak akan cukup untuk membantu menyadarkan dan memberi pemahaman pada anak.^{1,2}

Oleh sebab itu, perlu diberikan praktik upaya percontohan menyikat gigi yang baik dan benar secara bersama-sama atau massal. Diharapkan dari kegiatan yang akan dilaksanakan terhadap anak-anak SD Inpres 186 Punagaya ini dapat menghasilkan individu yang memahami dan mampu mempraktikkan cara menyikat gigi yang baik dan benar, sehingga hal

ini akan menjadi kebiasaan dan perilaku sehat anak di Desa Punagaya ketika menyikat gigi. Bila anak memiliki perilaku hidup sehat dan kesadaran akan pentingnya kesehatan gigi dan mulut sejak dini, maka gangguan kesehatan gigi dan mulut dapat berkurang di Desa Punagaya.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di SD Inpres 186 Punagaya Desa Punagaya, Kecamatan Bangkala, Kabupaten Jeneponto, pada 26 Juni 2021 pukul 09.30-10.30 Wita dengan sasaran kegiatan adalah murid SD Inpres 186 Punagaya kelas 1 dan 2. Untuk melancarkan kegiatan ini digunakan instrumen adalah media berupa *flipchart* kesehatan gigi dan mulut, sikat gigi dan pasta gigi, gelas kumur air mineral, *headband* animasi gigi, dan model gigi.

Kegiatan sikat gigi yang baik dan benar ini dilakukan dalam bentuk praktik langsung sikat gigi oleh siswa. Pemateri memberi penyuluhan mengenai kesehatan gigi dan mulut, khususnya mengenai pentingnya menyikat gigi dan memberi contoh cara menyikat gigi yang baik dan benar. Selanjutnya kepada siswa diberi beberapa pertanyaan atau *games* untuk mengevaluasi materi yang telah disampaikan dan diberikan *reward* kepada siswa yang dapat menjawab pertanyaan dan mampu melakukan simulasi sikat gigi yang baik dan benar.

HASIL

Kegiatan penyuluhan dihadiri oleh 32 orang siswa SD Inpres 186 Punagaya Desa Punagaya, Kecamatan Bangkala, Kabupaten Jeneponto, Sulawesi Selatan yang berasal dari 2 tingkatan kelas (kelas 1 dan 2). Berikut rincian peserta yang terlibat dalam kegiatan ini. Tabel 1 menunjukkan rincian peserta penyuluhan. Terdapat 16 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Peserta yang berasal dari tingkatan kelas 1 SD berjumlah 19 orang, dan dari tingkatan kelas 2 SD berjumlah 13 orang.

Penyuluhan ini menjelaskan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mulut dan gigi, dan bagaimana cara menjaga kebersihan mulut dan gigi dengan menyikat gigi dengan benar. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung, peserta cukup aktif merespon, menjawab pertanyaan, serta melakukan simulasi sikat gigi. Dalam kegiatan ini pemateri membagikan *headband* animasi gigi agar siswa lebih antusias dan semangat dalam penyuluhan mengenai pentingnya menyikat gigi, kemudian pemateri juga menjelaskan tentang waktu yang tepat untuk menyikat gigi, serta memberi contoh metode menyikat gigi yang baik dan benar.

Setelah pemberian materi penyuluhan selesai, peserta dievaluasi dengan pemberian beberapa pertanyaan. Peserta yang dapat menjawab pertanyaan dan melakukan simulasi cara menyikat gigi yang baik dan benar,

diberi *reward*. Dalam kegiatan penyuluhan ini peserta aktif mengikuti instruksi yang diberikan oleh penanggung jawab kegiatan sehingga dapat berjalan dengan baik.

PEMBAHASAN

Penyuluhan merupakan proses perubahan perilaku di kalangan masyarakat agar paham, mau dan mampu melakukan perubahan demi tercapainya peningkatan produksi, pendapatan, atau keuntungan dan perbaikan kesejahteraan. Sebagai proses komunikasi, penyuluhan berarti proses seorang individu sebagai komunikator menyampaikan lambang-lambang tertentu, biasanya berbentuk verbal untuk mempengaruhi tingkah laku komunikannya. Akhirnya, penyuluhan boleh ditujukan untuk kegiatan mempengaruhi orang lain.³

Penyuluhan merupakan suatu kegiatan memberikan sesuatu kepada masyarakat, berupa pengetahuan, informasi-informasi, dan kemampuan-kemampuan baru, agar mereka dapat membentuk sikap dan berperilaku hidup menurut apa yang seharusnya.^{3,4} Kaitannya dengan kegiatan ini adalah penyuluhan penting diadakan di SD Inpres 186 Punagaya; penyuluhan berbentuk ke-



Gambar 1 Penyuluhan materi dengan menggunakan *flipchart*

Tabel 1 Peserta kegiatan penyuluhan cara menyikat gigi yang baik dan benar

Inisial Kelas	Jenis kelamin	Inisial Kelas	Jenis kelamin
APR	1 Laki-laki	A	2 Laki-laki
ARA	1 Perempuan	P	2 Laki-laki
A	1 Laki-Laki	S	2 Laki-laki
A	1 Perempuan	MAL	2 Laki-laki
APT	1 Laki-Laki	MM	2 Laki-laki
APA	1 Perempuan	TAJ	2 Laki-laki
FM	1 Perempuan	R	2 Perempuan
HA	1 Laki-Laki	N	2 Perempuan
IS	1 Perempuan	J	2 Perempuan
K	1 Laki-Laki	N	2 Perempuan
MS	1 Laki-Laki	NA	2 Perempuan
M	1 Perempuan	PAA	2 Perempuan
R	1 Laki-Laki	DPA	2 Perempuan
RM	1 Laki-laki		
S	1 Laki-laki		
SN	1 Perempuan		
S	1 Perempuan		
SA	1 Laki-Laki		
S	1 Perempuan		



Gambar 2 Pemasangan atribut kegiatan berupa *headband* dengan gambar gigi



Gambar 3 Praktik sikat gigi yang baik dan benar menggunakan model gigi, serta pemberian *reward*



Gambar 4 Foto bersama anak-anak SD Inpres 186 Punagaya

giatan edukasi untuk mendidik anak-anak usia dini agar mereka terbiasa untuk melakukan sikat gigi sesuai dengan yang dianjurkan yakni dua kali sehari.^{3,4}

Kesehatan merupakan bagian terpenting dalam kehidupan manusia, baik jasmani maupun rohani; tidak terkecuali anak-anak. Setiap orang tua menginginkan anaknya bisa tumbuh dan berkembang secara optimal, yang dapat dicapai pada tubuh yang sehat. Kesehatan gigi dan mulut adalah suatu keadaan gigi dan mulut berada dalam kondisi bebas dari bau mulut, gingiva dan gigi tetap adekuat, tidak ada plak dan karang gigi, gigi dalam keadaan putih dan bersih.⁴

Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kesehatan tubuh, sebab kesehatan gigi dan mulut akan mempengaruhi kesehatan tubuh. Masalah utama dalam rongga mulut anak sampai saat ini yaitu penyakit karies gigi. Karies merupakan suatu penyakit pada jaringan keras gigi, yaitu email, dentin dan sementum yang disebabkan aktivitas jasad renik yang

ada dalam suatu karbohidrat yang diragikan. Proses karies ditandai dengan terjadinya demineralisasi pada jaringan keras gigi, diikuti dengan kerusakan bahan organiknya.⁵

Karies gigi merupakan penyakit gigi yang paling banyak diderita di Indonesia dengan prevalensi lebih dari 80%. Persepsi dan perilaku penduduk Indonesia terhadap kesehatan gigi dan mulut masih buruk. Hal ini terlihat dari masih tingginya angka karies dan penyakit mulut di Indonesia bahkan cenderung meningkat. Usia sekolah merupakan masa untuk meletakkan landasan kokoh bagi terwujudnya manusia yang berkualitas dan sehat, yang merupakan faktor penting penentu kualitas sumber daya manusia. Jika tidak diobati, karies gigi dapat menyebabkan nyeri pada gigi, gangguan penyerapan makanan, mempengaruhi pertumbuhan tubuh anak dan hilangnya waktu sekolah karena sakit gigi.⁵

Kondisi gigi yang baik adalah penting untuk mewujudkan tubuh yang sehat secara keseluruhan. Bila memiliki gigi yang tidak sehat, anak akan sulit mencerna makanan sehingga proses pertumbuhannya terganggu sehingga mudah terserang penyakit. Inilah kemungkinan rembetan masalah gigi anak; sakit gigi membuat malas makan, malas belajar, badan lemah, kurang gizi, dan banyak dampak lain menyebar ke seluruh tubuh. Setiap orangtua perlu menanamkan prinsip kesehatan gigi pada anak.

Pendidikan kesehatan gigi sangat penting mulai dikenalkan pada usia pra-sekolah. Bagaimana cara menyikat gigi yang benar, waktu menyikat gigi, makanan yang sehat, dan lain sebagainya sudah mulai dikenalkan pada anak. Pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak, agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, diperlukan kondisi kesehatan yang baik termasuk kesehatan gigi dan mulut.⁶

Teknik penyuluhan tentang menyikat gigi secara simulasi juga dianggap efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Sumarti bahwa metode simulasi menyikat gigi dapat meningkatkan pengetahuan dan kesehatan gigi dan mulut khususnya gusi karena subjek dapat mengerti dan mengingat dengan mudah bagaimana cara menyikat gigi yang benar.² Hal ini terbukti pula dalam kegiatan penyuluhan cara menyikat gigi yang baik dan benar yang dilakukan di SD Inpres 186 Punagaya. Antusiasme peserta dalam mengikuti materi penyuluhan serta menjawab pertanyaan yang diajukan menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya dengan pemberian materi saja, melainkan dengan menggunakan media serta memberikan simulasi secara langsung, dapat meningkatkan pengetahuan siswa dengan lebih efektif.

Berdasarkan hasil dan pembahasan tentang kegiatan penyuluhan untuk anak usia sekolah dasar yang di-

programkan sebagai bentuk kegiatan pengabdian masyarakat dapat dikatakan berhasil dalam memberikan pemahaman bagi peserta kegiatan mengenai pentingnya serta cara menjaga kebersihan gigi dan mulut yang baik dan benar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berjalan dengan baik, atas dukungan dari semua kalangan. Menjaga dan merawat gigi dan mulut pada anak me-

rupakan hal yang sangat penting sebab dengan memiliki gigi dan mulut yang sehat adalah langkah untuk memudahkan anak bangsa menuju *gold generation*. Disimpulkan bahwa program pengabdian masyarakat dengan topik “Penyuluhan Cara Menyikat Gigi yang Baik dan Benar” menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta terlihat dari praktik langsung cara menyikat gigi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Stein C, Santos NML, Hilgert JB, Hugo FN. Effectiveness of oral health education on oral hygiene and dental caries in schoolchildren: Systematic review and meta-analysis. *Comm Dent Oral Epidemiol* 2017;1–2.
2. bt Amrin S. Penyuluhan cara menyikat gigi yang benar pada siswa/siswi SDN 002 Lok Bahu, Jl. Pusaka, tentang hygiene dan sanitasi kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih Stikes Dirgahayu Samarinda* 2020; 15(1): 41-3.
3. Rasiman NB. Penyuluhan kesehatan dan pelaksanaan sikat gigi bersama anak sekolah dasar di Dusun Ruva Bakubakulu, Kecamatan Palolo. *Jurnal Abdidas* 2020;1(4) :249-50.
4. Nurisyah, Nuraeni. Penyuluhan dan praktek cara membersihkan mulut menggunakan produk pasta gigi berbahan aktif cangkang telur ayam dan kulit jeruk nipis. *Jurnal Pengabdian Kefarmasian* 2020;1(1): 6-7
5. Suraya, Aprilia, Yulana A, Setiawati A, Citra AL, Lenny. Penyuluhan kesehatan gigi bagi anak-anak di RPTRA Sungai Bambu Tanjung Priok Jakarta Utara. *Prosiding PKM-CSR* 2018; 1: 886.
6. Tashiro Y, Nakamura K, Seino K, Ochii S, Ishii H, Hasegawa M, et al. The impact of a school-based tooth-brushing program on dental caries: a cross-sectional study. *Environ Health Prev Med* 2019; 24 (83):2-3.