

Penyuluhan Cara Menggosok Gigi Yang Baik dan Benar di SDN 105 Manado

Zefania Ireynne Pagayang¹, Kansia Anastasia Terok², Gledys Lengkong³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon

E-mail: zpagayang@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 3 Mei 2023

Direvisi : 5 Mei 2023

Diterima: 8 Mei 2023

Abstrak:

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini berupaya memecahkan berbagai masalah kesehatan yang dihadapi komunitas tertentu, terutama pada anak di SDN 105 Manado. Menjaga Kebersihan gigi dan mulut merupakan tindakan pencegahan yang paling utama dianjurkan untuk mencegah terjadinya infeksi yang dapat menyebabkan gigi berlubang. Solusi dari program ini adalah penyusunan penyampaian materi serta cara mengatasi masalah kesehatan gigi berlubang yang sering terjadi pada anak sekolah dasar. Bentuk kegiatan berupa penyuluhan kesehatan dari dosen dengan peserta yaitu anak sekolah dasar di kelas 1 dan kelas 2 yang merupakan responden dalam kegiatan ini. Sementara metode penyuluhan dilakukan oleh Pelaksana PKM secara terus-menerus selama periode program PKM berlangsung dan terprogram. Dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini juga diberikan kuis tentang dampak tidak menjaga kesehatan gigi dan mulut. Luaran dari PKM ini berupa laporan serta publikasi artikel sehingga dapat diakses oleh semua orang yang memerlukan literatur dalam bentuk artikel terkait.

Kata Kunci:

Kesehatan Gigi dan Mulut , Sekolah Dasar

Pendahuluan

Kesehatan gigi dan mulut sering kali diabaikan oleh beberapa orang, padahal mengunyah makan merupakan proses utama dalam pengolahan makanan agar nutrisi dapat terserap dengan baik oleh tubuh. Gigi yang sehat berwarna putih tulang, tidak patah, tidak berlubang, memiliki mahkota gigi yang utuh, tidak terdapat plak atau karang gigi dan tidak terasa ngilu saat mengunyah makanan dingin. Gigi berfungsi dengan baik jika terawat dengan baik. Keadaan gigi dan mulut yang tidak terawat bisa menyebabkan pertumbuhan bakteri sehingga menimbulkan masalah pada gigi, seperti gigi berlubang dan karies gigi (Maelissa & Lilipory, 2020).

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 pal-ing 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 (Khayati, 2020)

Murid SD pada umumnya berada pada rentang usia 6-12 tahun. Kelompok usia SD 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 SD 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 mastikasi, 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 (Kementrian Kesehatan RI, 2012).

Kegiatan menyikat gigi secara rutin saja belum cukup untuk menjaga kesehatan gigi dan rongga mulut. Secara umum, dokter menyarankan sikat gigi setelah makan dengan segera untuk menghindari tumpukan sisa makanan dan minuman yang sudah dikonsumsi. Selanjutnya keteraturan menyikat gigi pada setiap orang berbeda. Ada yang hanya 1 menit saja, ada juga 2,5 menit setiap kali menyikat gigi. Hal tersebut disesuaikan dengan situasi dan kondisi gigi dan rongga mulut seseorang. Dengan demikian, periksa gigi ke dokter dalam waktu minimal 6 bulan sekali sangat dianjurkan yang bertujuan untuk mengetahui masalah yang harus ditangani sedini mungkin pada gigi (Miftakhun, 2016).

Takaran pasta gigi yang dipakai ketika anak menyikat gigi adalah menggunakan seukuran biji kacang polong yang memiliki diameter 6 mm. Kemudian jika anak sedang menyikat gigi harus dengan pengawasan orang tua agar pasta gigi tidak tertelan. Selain dari ukuran, rasa atau varian dari suatu pasta gigi perlu diperhatikan. Pilih pasta gigi yang dapat membersihkan dan memberikan pada gigi dan rongga mulut. Selanjutnya, perhatikan keamanan dan komposisi dari suatu pasta gigi. Selanjutnya yang perlu diperhatikan dalam melakukan kegiatan menyikat gigi yaitu frekuensi dalam menyikat gigi. (Sukarto, 2012).

Sejalan dengan pengabdian Endriyani (2021) yang menyatakan bahwa Anak usia 6

(enam) tahun yang telah mengalami karies pada gigi tetapnya adalah sebanyak 20%, meningkat 60% pada usia 8 (delapan) tahun. 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%. Sebagian besar peserta didik belum memahami betul mengenai proses terjadinya gigi berlubang.

Tingginya masalah kesehatan gigi dan mulut adalah kurangnya pengetahuan tentang cara menjaga serta manfaat manfaat yang diperoleh jika gigi dan mulut tetap sehat. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan. Upaya kesehatan gigi perlu di tinjau dari aspek lingkungan, pengetahuan, pendidikan, kesadaran masyarakat dan penanganan kesehatan gigi termasuk pencegahan dan perawatan. Salah satu upaya peningkatan pengetahuan masyarakat adalah melalui penyuluhan. Tujuan penyuluhan yaitu supaya peserta didik dapat mengerti dan menerapkan prinsip-prinsip pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan dan keselamatan dalam kehidupan sehari-hari (Avoanita, 2016).

Proses awal terjadinya gigi berlubang yaitu terjadinya karies pada gigi. Hampir 90% anak-anak usia sekolah di seluruh dunia menderita karies pada giginya. Dalam rongga mulut dipenuhi dengan bakteri (> 350 jenis) sisa makanan (Bagramian, 2009). Bakteri yang paling umum yang dapat menyebabkan gigi berlubang yaitu *Streptococcus* muntans dan *Lactobacillus* sp. Bakteri dapat tumbuh subur secara berkelompok selanjutnya melekat erat pada gigi membentuk lapisan yang lengket dan tidak berwarna yang biasa kita kenal sebagai plak. penyebab gigi berlubang yang diakibatkan dari mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung gula secara berlebih dan tidak menggosok gigi setelah mengonsumsinya. Karbohidrat yang berasal dari sisa makanan, terutama makanan yang manis dan lengket akan berubah menjadi asam oleh bakteri di dalam plak. Asam tersebut yang dapat mengikis lapisan email gigi sehingga menjadi keropos lalu semakin lama menjadi gigi yang berlubang. Karies yang dibiarkan begitu saja tanpa pengobatan dapat menyebabkan rasa sakit, infeksi serta kehilangan gigi. Maka dari itu dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon berupaya memberikan edukasi tentang cara menggosok gigi dengan baik dan benar dalam wujud memberikan penyuluhan bagi anak sekolah dasar SDN 105 Manado sebagai upaya mengatasi bahkan mengurangi karies gigi pada anak sekolah dasar.

Oleh sebab itu dosen merancang materi penyuluhan yang bersifat mendidik dan

membantu mengatasi masalah kesehatan yang sering terjadi pada anak-anak Sekolah Dasar diberikan Penyuluh tentang cara menggosok gigi dengan baik dan benar untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak-anak sekolah dasar SDN 105 Manado.

Metode

Penyuluhan mengenai cara menggosok gigi dengan baik dan benar dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.

1. Tahap Persiapan.

Sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan pertama-tama membicarakan tentang teknis kegiatan penyuluhan termasuk perlengkapan yang harus disiapkan.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dimulai pukul 08.00 WITA pada tanggal 3 Februari 2023 di SDN 105 Manado. Penyuluh kemudian melakukan penyuluhan mengenai cara menggosok gigi dengan baik dan benar dengan menggunakan alat peraga atau alat bantu yaitu *leaflet* yang berisi gambar-gambar tentang cara menggosok gigi dengan baik dan benar. Dalam penyuluhan ini juga diajarkan dan dipraktikkan langsung cara menggosok gigi dengan baik dan benar dengan menggunakan langkah cuci tangan.

b. Selanjutnya anak-anak dipersilahkan bertanya mengenai materi yang sudah diberikan.

3. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap anak sekolah dasar dengan melakukan wawancara tentang bagaimana perasaan mereka ketika selesai melihat gambar-gambar dan materi serta melakukan praktik menggosok gigi yang baik dan benar, dan rata-rata anak sekolah dasar di SDN 105 Manado tampak bersemangat dan gembira.

Hasil

Kegiatan penyuluhan menggosok gigi dengan baik dan benar ini telah dilaksanakan 1 hari yaitu pada tanggal 3 Februari tahun 2023 di SDN 105 Manado. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 56 anak SD dan 1 orang Dosen. Diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar. Kegiatan diawali dengan

sambutan singkat dari Kepala Sekolah dan Guru-Guru SDN 105 Manado dengan dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan atau pemberian edukasi pada anak sekolah dasar yang hadir tentang cara menggosok gigi yang baik dan benar. Pengetahuan pada anak sekolah akan dengan cepat terserap jika diberikan stimulus seperti dalam kegiatan pengabdian ini. Dalam kegiatan ini, terjadi peningkatan pengetahuan anak sekolah tentang cara menggosok gigi dengan baik dan benar.

Diskusi

Melakukan kegiatan sikat gigi pada anak usia sekolah masih membutuhkan peran orang tua sebagai pendamping. Orang tua mengawasi saat anak menggosok giginya, dan mengarahkan takaran yang tepat penggunaan pasta gigi dan juga cara anak menggosok gigi. Pastikan sikat gigi yang digunakan mampu menjangkau semua bagian gigi hingga kebagian yang sulit untuk dijangkau serta memilih sikat yang lembut untuk gigi anak. Memilih pasta gigi yang cocok untuk anak, perhatikan komposisi yang terkandung dalam pasta gigi anak. Menyikat gigi minimal 2 kali sehari dipagi dan malam hari yaitu sebelum tidur. Takaran penggunaan pasta gigi yang tepat untuk anak yaitu hanya sebesar ujung sikat gigi jadi jangan terlalu banyak menakaran pasta gigi.

Kemudian sikat gigi dipegang dan diarahkan ke gigi dan gusi. Sikat gigi dimulai dari gigi pada bagian belakang kemudian berpindah kebagian depan. Menyikat gigi dengan cara yang lembut dan perlahan dengan gerakan membentuk lingkaran. Untuk menyikat gigi bagian belakang dengan menggunakan gerakan vertikal. Selain membersihkan gigi, bersihkan pula pinggaran gusi dengan lembut dan perlahan. Tidak lupa untuk menyikat pangkal lidah dengan lembut dan perlahan agar membersihkan bakteri yang terdapat pada lidah. Selanjutnya berkumurlah untuk memastikan tidak ada sisa pasta gigi yang masih tertinggal di dalam mulut. Bilaslah sikat gigi dengan bersih dan kemudian keringkan. Dalam penyuluhan ini peserta didik khususnya di SDN 105 Manado bisa melihat leaflet untuk mengetahui cara menyikat gigi yang baik dan benar. Agar peserta didik bisa mempraktekannya sendiri saat menyikat gigi.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Dhiyaul dkk, 2022) yang menyatakan bahwa menggosok gigi merupakan cara yang paling mudah dan efektif untuk menjaga kebersihan gigi dan gusi dari plak dan sisa makanan. Kesehatan gigi dan mulut perlu diperhatikan sejak dini agar terhindar dari masalah yang

menyebabkan gangguan atau ketidaknyamanan pada gigi dan mulut. Perawatan gigi yang baik akan maksimal jika disertai dengan cara melakukan cara sikat gigi yang baik dan benar. Cara melakukan sikat gigi yang benar akan memaksimalkan kebersihan area gigi dan menghindari masalah yang akan muncul pada gigi dan mulut. Kesehatan gigi anak masih menjadi tanggungjawab dan perhatian orang tua, artinya anak masih bergantung kepada orang tua dalam menjaga dan merawat kesehatan giginya. Perilaku anak dalam menjaga kesehatan gigi biasanya ditunjukkan dengan cara menyikat gigi secara teratur.

Hasil pengabdian dari Zulkifar (2020) menyatakan bahwa sikap kurang peduli terhadap kesehatan gigi dan mulut termasuk menjadikannya prioritas kesekian kalinya menjadi salah satu penyebab tingginya masalah kesehatan gigi dan mulut. Gigi dan mulut merupakan pintu gerbang masuknya kuman dan bakteri sehingga mengganggu kesehatan organ tubuh lainnya. Menjaga kebersihan gigi dan mulut merupakan bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat. Gigi dan mulut yang kurang bersih akan menyebabkan gangguan kesehatan pada gigi dan mulut. Pengabdian ini bertujuan untuk memberi edukasi kepada siswa SD untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut sejak dini.

Kesimpulan

Kebiasaan hidup bersih dan sehat sebaiknya dilakukan sedini mungkin agar kegiatan tersebut tidak dianggap sebagai hal yang baru, tetapi sudah menjadi kebiasaan yang dilakukan untuk diri sendiri. Pemahaman anak di sekolah dasar SDN 105 Manado terhadap cara menyikat gigi yang baik dan benar serta kesadaran menjaga kesehatan gigi dari diri sendiri dapat mendorong anak untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat dan mengatasi masalah kesehatan yang sering terjadi pada anak sekolah dasar.

Pengakuan/Acknowledgements

Pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada STIKES Gunung Maria Tomohon dan Yayasan Ratna Miriam yang telah memperkenankan serta mendukung kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang Menggosok gigi dengan baik dan benar dan terima kasih pula diucapkan kepada Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (UPPM) STIKES Gunung Maria Tomohon atas dukungan yang diberikan mulai dari pembuatan proposal hingga pembuatan artikel ini. Tim juga mengucapkan terima kasih kepada pihak SDN 105 Manado yang sudah bekerja sama dalam kegiatan ini, sehingga kegiatan ini dapat

berjalan dengan baik dan juga bermanfaat bagi mereka anak sekolah dasar di SDN 105 Manado.

Daftar Referensi

- Avoanita Yosa dan Erni Gultom. 2016. Analisis Pengaruh Penggunaan Media Komunikasi Dalam Penyuluhan Kesehatan Gigi Terhadap Derajat Kebersihan Gigi Dan Mulut Pada Siswa SDN Way Harong Kecamatan Way Lima. Jurnal Analis Kesehatan PoltekNIK Kesehatan Tanjung Karang. Vol.5 Nomor 2.
- Endryani, S., Muthia, S. M., Ivansri, M, P. (2021). Edukasi Menggosok Gigi Yang Baik dan Benar Pada anak Sekolah dasar .
<http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jpmik/article/view/5538>
- 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).
- Kementrian Kesehatan RI. Pedoman Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS). Jakarta: Kementrian Kesehatan RI; 2012.
- Maelissa, S. R. & Lilipory, M. (2020). Pkm keterampilan menggosok gigi siswa SD Negeri 5 Tulehu Kabupaten Maluku Tengah. Maren: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat, .1(1), 37-44.
- Sukanto, S. (2012). Takaran dan kriteria pasta gigi yang tepat untuk digunakan pada anak usia dini. STOMATOGNATIC - Jurnal Kedokteran Gigi, 9(2), 104-109.