

**ENAM LANGKAH CARA MENYIKAT GIGI YANG BAIK DAN
BENAR UNTUK MELAWAN GIGI BERLUBANG DI SD NEGERI
200413 TINJOMAN**

(Cory Linda Fitri¹, Delfi Ramadhini², Rudi³, Risva Elwida Afni⁴, Nursakinah⁵,
Miftahul Fadilah⁶, Fitry Annisyah⁷)

Dosen Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan^{1,2}

Mahasiswa Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan^{3,4,5,6,7}

(cory.hrp20@gmail.com/ 085275179343)

ABSTRACT

Dental health is an integral part of overall health that can affect quality of life. Teeth and mouth are said to be healthy if they have good oral hygiene, namely the condition of the teeth and mouth that are free of debris, plaque, and calculus. A child still does not realize the importance of maintaining healthy teeth and mouth by always keeping his teeth and mouth clean, so that maintaining the cleanliness of his teeth and mouth must receive the attention of parents. If oral and dental health is poor, for example, there is caries and gingivitis, it will cause the masticatory function to not be optimal, causing a decrease in the child's weight. This counseling uses the lecture, question and answer method and correct tooth brushing practices which are carried out by students and children of the 200413 public elementary school. The counseling is held at the 200413 Tinjoman Public Elementary School on Wednesday 23 November 2022. The counseling material delivered by the speaker and moderator uses media in the form of videos and power points about oral health. During the activity, the elementary school children and the presenters had an interaction related to the theme presented. This community service activity aims to increase school children's knowledge about proper tooth brushing. Good and correct toothbrush behavior can help reduce the risk of toothache and cavities. The implementation of education and practice of toothbrushing in this community service activity apart from using the counseling method also shows videos on how to brush your teeth properly. This is to strengthen the knowledge that students have. This toothbrush counseling teaches children that brushing their teeth is very important, brushing their teeth morning and night effectively kills germs in the teeth and mouth. The counseling activities carried out by students to the children of SD 200413 Tinjoman regarding proper and proper tooth brushing were carried out well. The head of the Tinjoman 200413 Public Elementary School and the teachers and children of the Tinjoman 200413 Public Elementary School received a very good response to this counseling activity. The result of this activity is to increase the knowledge of the children of SD Negeri Tinjoman about the importance of brushing their teeth properly and correctly.

Keywords: Brushing teeth, children, healthy.

ABSTRAK

Kesehatan gigi merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup. Gigi dan mulut dikatakan sehat apabila memiliki oral hygiene yang baik, yaitu kondisi gigi dan mulut yang bebas dari debris, plak, serta kalkulus. Seorang anak masih belum menyadari arti penting menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan cara selalu menjaga kebersihan gigi dan mulutnya, sehingga menjaga kebersihan gigi dan mulut anak harus mendapat perhatian orang tua. Apabila kesehatan gigi dan mulut buruk, misalnya terdapat karies dan gingivitis akan menyebabkan fungsi pengunyahan menjadi tidak optimal, sehingga menyebabkan penurunan berat badan anak. Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan praktek sikat gigi yang benar yang dilakukan oleh mahasiswa dan anak-anak Sd negeri 200413. Penyuluhan dilaksanakan di Sd Negeri 200413 Tinjoman pada hari Rabu 23 November 2022. Materi penyuluhan yang di sampaikan oleh pemateri dan moderator menggunakan media yang berupa vidio dan power point tentang kesehatan gigi dan mulut. Pada saat kegiatan berlangsung anak-anak Sd dan pemateri terjadi interaksi yang berkaitan dengan tema yang disampaikan Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah tentang menyikat gigi yang benar. Pelaksanaan edukasi dan praktik sikat gigi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini selain menggunakan metode penyuluhan juga dilakukan pemutaran video cara sikat gigi yang benar. Hal ini untuk memperkuat pengetahuan yang dimiliki siswa. Penyuluhan sikat gigi ini, mengajarkan kepada anak-anak bahwa menyikat gigi itu sangatlah penting, menyikat gigi pagi dan malam efektif membunuh kuman di dalam gigi dan mulut. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan mahasiswa kepada anak-anak Sd 200413 Tinjoman mengenai menyikat gigi yang baik dan benar terlaksana dengan baik. Kegiatan penyuluhan ini sangat di respon baik oleh kepala sekolah Sd negeri 200413 Tinjoman serta guru-guru dan anak-anak Sd negeri 200413 Tinjoman tersebut. Hasil dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak Sd Negeri Tinjoman mengenai pentingnya menyikat gigi yang baik dan benar.

Kata kunci : Menyikat gigi , anak-anak, sehat.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan gigi merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup. Gigi dan mulut dikatakan sehat apabila memiliki oral hygiene yang baik, yaitu kondisi gigi dan mulut yang bebas dari debris, plak, serta kalkulus. Seorang anak masih belum menyadari arti penting

menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan cara selalu menjaga kebersihan gigi dan mulutnya, sehingga menjaga kebersihan gigi dan mulut anak harus mendapat perhatian orang tua. Apabila kesehatan gigi dan mulut buruk, misalnya terdapat karies dan gingivitis akan menyebabkan fungsi pengunyahan menjadi tidak optimal, sehingga menyebabkan penurunan berat badan anak (Pratiwi, 2017).

Penyakit yang paling sering dijumpai di rongga mulut adalah karies gigi dan penyakit periodontal. Hal tersebut merupakan masalah utama kesehatan gigi dan mulut. Anak usia Sekolah Dasar perlu mendapat perhatian lebih karena rentan terhadap gangguan kesehatan gigi dan mulut. Pengetahuan anak tentang waktu menyikat gigi yang tepat masih sangat kurang serta masih belum mampu membiasakan diri untuk melakukan pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut. Menyikat gigi memiliki peran yang sangat penting dalam pencegahan perkembangan bakteri yang dapat menyebabkan kerusakan pada gigi (Ningsih, 2016) perilaku menggosok gigi pada anak harus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari tanpa ada perasaan terpaksa. Kemampuan menggosok gigi secara baik dan benar merupakan faktor yang cukup penting untuk perawatan kesehatan gigi dan mulut. Menggosok gigi dengan menggunakan pasta gigi dengan cara yang benar dapat mencegah timbulnya plak dan menghambat pertumbuhan mikroorganisme yang dapat mengganggu kesehatan gigi dan mulut (Sukanto, 2012).

Kesehatan Gigi dan Mulut adalah keadaan sehat dari jaringan keras dan jaringan lunak gigi serta unsur-unsur yang berhubungan dalam rongga mulut, yang memungkinkan individu, makan, berbicara dan berinteraksi sosial tanpa disfungsi, gangguan estetik, dan ketidaknyamanan karena adanya penyakit, penyimpangan oklusi dan kehilangan gigi sehingga mampu hidup produktif secara sosial ekonomi (Kemenkes, 2015).

Berdasarkan data Riskesdes (2018),

proporsi perilaku menyikat gigi setiap hari di Indonesia sebesar 94,7%, namun proporsi yang menyikat gigi dengan benar hanya 2,8%, berdasarkan data proporsi menyikat gigi setiap hari di NTB sebesar 94,5% yang menyikat gigi dengan benar hanya sebesar 4,5% hal ini menjadi masalah karena salah satu cara pencegahan yang efektif terhadap terjadinya penyakit gigi dan mulut adalah melalui tindakan menyikat gigi. Terbentuknya perilaku menyikat gigi individu yang benar didasari oleh pengetahuan individu yang diperoleh antara lain melalui pendidikan. Demikian halnya untuk mengubah perilaku yang tidak benar menjadi perilaku yang benar juga intervensinya lewat pendidikan (Kemenkes, 2018).

Kebersihan gigi dan mulut adalah suatu keadaan yang menunjukkan bahwa di dalam mulut seseorang bebas dari kotoran seperti debris, plak, dan kalkulus. Meningkatkan kesehatan gigi dan mulut merupakan salah satu upaya yang dilakukan dalam pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut sejak usia dini. Tingkat kebersihan gigi dan mulut dapat diukur dengan suatu index yaitu Oral Hygiene Index Simplified (OHI- S) (Puspita & Sirat, 2017). Menurut (H.L. Blum (Notoatmodjo, 2014), derajat kesehatan dipengaruhi 4 (empat) macam faktor yaitu lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, dan keturunan. Faktor lingkungan dan perilaku merupakan faktor terbesar yang berpengaruh terhadap tinggi rendahnya derajat kesehatan

Cara yang paling mudah dilakukan untuk menjaga kebersihan serta kesehatan gigi dan mulut dengan menggosok

gigi. Perilaku menyikat gigi yang baik dan benar yaitu dilakukan secara tekun, teliti, dan teratur. Menyikat gigi adalah rutinitas yang penting dalam menjaga dan memelihara kesehatan gigi dari bakteri dan sisa makanan yang melekat dengan menggunakan sikat gigi. Menyikat gigi merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk menjaga agar gigi tetap dalam keadaan yang bersih dan sehat (Puspita & Sirat, 2017).

Menjaga kebersihan gigi dan mulut sangatlah penting, karena kebersihan keduanya saling berkaitan. Gigi berlubang menjadi tempat berkumpulnya sisa makanan yang membusuk dan timbulnya bakteri serta gas indol skatol sehingga menyebabkan bau mulut tak sedap (Sariningsih, 2014).

Menurut Sariningsih (2014), Menggosok gigi yang baik adalah tiga kali sehari yakni sesudah makan pagi, sesudah makan siang, dan sebelum tidur. Menggosok gigi selama 120 detik dapat menghapus plak 26% lebih banyak dibandingkan menggosok gigi selama 45 detik (Cuqini dalam Wiradona, 2013)

Menjaga kesehatan gigi dapat dilakukan dengan menyikat gigi, tujuannya adalah menghilangkan plak pada permukaan gigi sehingga kebersihan gigi dan mulut tetap baik (Wuriyanti, 2009).

Penelitian RISKERDAS 2007 tentang pengaruh kebiasaan menyikat gigi terhadap prevalensi karies menyimpulkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan menyikat gigi hanya setelah sarapan berisiko karies 1,4 kali dibandingkan dengan yang memiliki kebiasaan menyikat gigi setelah sarapan dan sesudah sarapan dan sebelum tidur

malam (Jovina, 2010).

Saat ini sikat gigi yang beredar di pasaran terdiri dari berbagai macam variasi dalam hal bentuk, ukuran, dan derajat kekakuan bulu sikat gigi. Pada umumnya bulu sikat gigi terbagi dalam tiga jenis berdasarkan derajat kekakuan bulu sikat, yaitu lembut (soft), sedang (medium), dan keras (hard), efektifitas dalam menghilangkan plak dari masing-masing derajat kekakuan bulu sikat gigi juga berbeda. Pada kelompok yang menggunakan bulu sikat gigi keras (hard) terjadi peningkatan prevalensi resesi gingiva sejalan dengan ditingkatkannya frekuensi menyikat gigi, sedangkan pada kelompok yang menggunakan bulu sikat gigi lembut (soft) dan sedang (medium) tidak terjadi peningkatan prevalensi resesi gingiva walaupun frekuensi menyikat gigi ditingkatkan (Jovina, 2010). Hal tersebut yang mendasari bahwa pada umumnya anak-anak dianjurkan menggunakan sikat gigi berbulu lembut (soft) dan sedang (medium) dan tidak menggunakan bulu sikat gigi keras (hard) (Hamsar, 2005).

2. METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan praktek sikat gigi yang benar yang dilakukan oleh mahasiswa dan anak-anak Sd negeri 200413. Penyuluhan dilaksanakan di Sd Negeri 200413 Tinjoman pada hari Rabu 23 November 2022. Kelompok sasaran yaitu anak-anak Sd Negeri 200413 Tinjoman kelas 3 yang berjumlah 22 siswa. Materi penyuluhan yang di sampaikan oleh pemateri dan moderator menggunakan media yang berupa video dan power point tentang kesehatan gigi dan mulut. Pada saat kegiatan berlangsung anak-anak Sd dan pemateri

terjadi interaksi yang berkaitan dengan tema yang disampaikan.

Dalam kegiatan penyuluhan ini kami memberikan edukasi kepada anak-anak mengenai apa yang di maksud dengan sikat gigi , kapan waktu di yang anjurkan untuk kita melakukan sikat gigi, bagaimana melakukan sikat gigi yang baik dan benar.

Kemudian kami melanjutkan dengan metode simulasi/praktek menggunakan media vidio sikat gigi yang di lakukan bersama, setelah itu kami meminta mereka untuk mencoba mempraktikanya. Pertama-tama kami meminta salah seorang dari mereka untuk coba menyebutkan dan mempraktikkan bagaimana sikat gigi yang benar dari tempat duduk mereka, kemudian kami meminta setiap anak untuk mempraktikkan sikat gigi yang baik dan benar secara bergantian. Kegiatan ini dilakukan untuk

mengetahui tingkat kephahaman mereka tentang cara sikat gigi yang baik dan benar serta agar mereka bisa menerapkan sikat gigi dalam kehidupan mereka sehari-hari.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah tentang menyikat gigi yang benar. Perilaku sikat gigi yang baik dan benar akan dapat membantu menurunkan risiko sakit gigi dan berlubang. Pelaksanaan edukasi dan praktik sikat gigi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini selain menggunakan metode penyuluhan juga dilakukan pemutaran video cara sikat gigi yang benar. Hal ini untuk memperkuat

pengetahuan yang dimiliki siswa.

Penyuluhan sikat gigi ini, mengajarkan kepada anak-anak bahwa menyikat gigi itu sangatlah penting, menyikat gigi pagi dan malam efektif membunuh kuman di dalam gigi dan mulut. Adapun 6 langkah cara menyikat gigi yang baik dan benar yaitu :

1. Tempatkan kepala sikat gigi Anda pada gigi, lalu miringkan sampai 45 derajat, hingga sejajar dengan garis gusi. Gerakkan sikat gigi dengan gerakan melingkar. Gerakan ini dilakukan beberapa kali pada semua permukaan gigi.
2. Sikat permukaan depan dari setiap gigi. Ingat, usahakan untuk terus menjaga sudut 45 derajat antara sikat gigi dan gusi.
3. Ulangi metode langkah dua pada semua permukaan gigi. Gosok merata di bagian samping kanan dan kiri.
4. Sikat juga gigi geraham. Ini tidak boleh terlewat karena Anda menggunakan bagian gigi ini untuk mengunyah bukan?
5. Untuk membersihkan bagian dalam permukaan gigi, miringkan sikat secara vertikal dan buat beberapa gerakan melingkar kecil dengan bagian depan sikat.
6. Terakhir, sikat lidah Anda. Menyikat lidah akan membantu menyegarkan napas dan membersihkan mulut dari bakteri.

Menyikat gigi sebaiknya dilakukan 2 kali sehari pagi dan malam dan sesudah makan , karena dengan menyikat gigi pagi dan malam sebelum tidur dapat membersihkan gigi dari kotoran yang

mengandung kuman penyakit. Menyikat gigi pakai yang di praktikan secara tepat dan benar merupakan cara termudah dan efektif untuk mencegah terjangkitnya penyakit. Menyikat gigi pagi dan malam lebih efektif menghilangkan kotoran dan kuman secara mekanis dari dalam gigi dan mulut dan secara bermakna mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit gigi berlubang dan sakit gigi.

Berikut adalah 3 waktu penting yang baik untuk menyikat gigi yaitu :

1. Pagi
2. Malam sebelum tidur
3. Sesudah makanan

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan mahasiswa kepada anak-anak Sd 200413 Tinjoman mengenai menyikat gigi yang baik dan benar terlaksana dengan baik. Kegiatan penyuluhan ini sangat di respon baik oleh kepala sekolah Sd negeri 200413 Tinjoman serta guru-guru dan anak-anak Sd negeri 200413 Tinjoman tersebut. Hasil dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak Sd Negeri Tinjoman mengenai pentingnya menyikat gigi yang baik dan benar. Dan kami berharap agar anak-anak Sd mampu menerapkan materi yang disampaikan dalam kehidupan sehari-hari.

4. REFERENSI

Ningsih, Susan Utari; Tuti Restuari; dan Rita E. (2016). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Menyikat Gigi pada Siswa Siswi dalam

Mencegah Karies di SDN 005 Bukit Kapur Dumai.

Sukanto. (2012). Metode Pemilihan Pasta Gigi yang tepat untuk Anak Usia Dini. IDJ 1(2):27- 31.

Kemenkes RI. (2015). Permenkes 89 tahun 2015 tentang Upaya Kesehatan Gigi dan Mulut. Jurnal Teknosains, 44(8),53.<http://arxiv.org/abs/1011.1669>
<http://dx.doi.org/10.1088/1751->

Kemenkes. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018/ Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. In Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB (Vol. 3).20-21 ISBN 978-602-373-118-3

Puspita, N. P. V., & Sirat, S. N. M. (2017). Gambaran OHI-S dan Perilaku Menyikat Gigi pada Siswa Kelas VI SDN 5 Pekutatan Kecamatan Pekutatan Kabupaten Jembrana Tahun 2016. Jurnal Skala Husada, 14(April 2017), 34–40.

Sariningsih Endang. (2014). Gigi Sehat dan Poket Periodontal sebagai Fokus Infeksi. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Wiradona, Irmanita; Bagoes Widjanarko dan Syamsulhuda. 2013. Pengaruh Perilaku Menggosok Gigi terhadap Plak Gigi pada Siswa Kelas IV

dan V di SDN Wilayah Kecamatan Gajahmungkur, Semarang. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia Vol 8 (1), 59-68

Jovina, T. A., 2010. Pengaruh Kebiasaan Menyikat Gigi Terhadap Status Kesehatan. In: Kesehatan Mulut. 1st ed. Jakarta: Prestasi Pustaka, pp. 227-237.

5. DOKUMENTASI KEGIATAN

