

PROMOSI KESEHATAN CARA MENGGOSOK GIGI YANG BAIK DAN BENAR

Yuhelva Destri¹, Iin Wahyuni², Septi Ristiyana³

^{1&3}STIKes Adila di Kota Bandar Lampung

²Universitas AuFa Royhan Padang Sidempuan

(yuhelvadestri85@gmail.com, 082181999092)

ABSTRAK

Kesehatan gigi dan mulut adalah salah satu investasi yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan secara keseluruhan dan berdampak pada kualitas hidup. Hasil survey Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi gigi berlubang pada anak usia dini masih sangat tinggi yakni 93% artinya hanya 7% anak Indonesia yang bebas dari karies gigi. Perlunya upaya promotif dan preventif untuk menurunkan angka kepenyakit gigi dan mulut di Indonesia. Tujuan pengabdian masyarakat ini memberi edukasi kepada siswa untuk dapat menggosok gigi yang baik dan benar dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah timbulnya masalah pada gigi. Metode yang digunakan yaitu ceramah, tanya jawab dan demonstrasi cara menggosok gigi. Bahan yang digunakan yaitu materi penyuluhan dan alat demonstrasi menggosok gigi. Peserta kegiatan siswa kelas 1 sebanyak 25 orang. Terdapat antusias peserta saat kegiatan berlangsung. Peserta mengetahui manfaat dan cara menggosok gigi. Siswa perlu mendapatkan KIE menggosok gigi yang baik dan benar agar dapat menerapkan perilaku hidup sehat.

Kata kunci: Menggosok gigi, siswa

ABSTRACT

Dental and oral health is an investment that is very influential on overall health and has an impact on quality of life. The results of the 2018 Basic Health Research survey, the prevalence of cavities in early childhood is still very high, namely 93%, meaning that only 7% of Indonesian children are free from dental caries. The need for promotive and preventive efforts to reduce the number of dental and oral diseases in Indonesia. The purpose of this community service is to educate students to be able to brush their teeth properly and apply them in everyday life to prevent dental problems. The method used is lecture, question and answer and demonstration of how to brush your teeth. The materials used are counseling materials and demonstration tools for brushing teeth. Participants in class 1 student activities were 25 people. There was enthusiasm from the participants during the activity. Participants know the benefits and how to brush their teeth. Students need to get good and correct KIE brushing their teeth so they can apply healthy living behaviors.

Keywords: *Brushing teeth, students*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan gigi dan mulut adalah salah satu investasi yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan secara keseluruhan dan berdampak pada kualitas hidup. Hasil survey Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi gigi berlubang

pada anak usia dini masih sangat tinggi yakni 93% artinya hanya 7% anak Indonesia yang bebas dari karies gigi. FDI dan WHO menargetkan anak usia 5-6 tahun setidaknya 50% bebas dari karies gigi. Sehingga diperlukan berbagai upaya promotif dan preventif untuk menurunkan

angka kepenyakit gigi dan mulut di Indonesia (Kementerian Kesehatan, 2021)

Karies gigi pada masa kanak-kanak dapat mengganggu system pengunyahan dan mengganggu system pencernaan sehingga dapat mengganggu kesehatan dan tumbuh kembang anak (Dogar, 2011). Lebih dari 50 juta jam sekolah pertahun hilang sebagai akibat yang ditimbulkan oleh sakit gigi pada anak-anak yang berdampak hingga kehidupan dewasa nanti, artinya karies gigi pada masa prasekolah sangat mempengaruhi kualitas hidup anak-anak dan tumbuh kembang (Kwan dalam Tedi, 2020)

Upaya untuk mencegah terjadinya karies gigi dapat dilakukan melalui perilaku pemeliharaan gigi yang paling utama dan dianjurkan dengan cara melakukan gosok gigi. Menggosok gigi yaitu tindakan sederhana menghilangkan plak dan sisa makanan dengan sikat dan pasta gigi, karena plak dan sisa makanan merupakan penyebab utama terjadinya karies gigi, oleh sebab itu diperlukan pembentukan kebiasaan menggosok gigi sejak usia dini. Kemampuan menggosok gigi secara baik dan benar merupakan faktor yang cukup penting untuk perawatan kesehatan gigi dan mulut anak usia dini (arianto, 2014).

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 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).

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 Apri, 2019)

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan di SDN 11 Way Khilau pada tanggal 12 Desember 2022. Kelompok sasaran yaitu siswa kelas 1 yang berjumlah 25 orang. Pelaksanaan kegiatan ini Dosen dibantu oleh mahasiswa semester VI Prodi D III Kebidanan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah, tanya jawab dengan media power point dan video, serta dilanjutkan dengan demonstrasi cara menggosok gigi menggunakan phantom gigi serta alat untuk menggosok gigi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberi edukasi kepada siswa untuk dapat menggosok gigi yang baik dan benar dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah timbulnya masalah pada gigi. Pada saat kegiatan berlangsung pemateri dan siswa terjadi interaksi yang berkaitan dengan tema yang disampaikan. Terdapat antusias peserta saat kegiatan berlangsung. Peserta mengetahui manfaat dan cara menggosok gigi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil identifikasi kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa siswa SDN 11 Way Khilau banyak yang kurang mengetahui tentang cara menggosok gigi yang baik dan benar, serta waktu yang tepat untuk menggosok gigi. Selama kegiatan berlangsung siswa terlihat antusias terhadap materi yang diberikan oleh pemateri. Beberapa siswa mengajukan pertanyaan kepada pemateri. Berdasarkan observasi yang dilakukan sebelum penyuluhan tentang menggosok gigi yang baik dan benar, siswa mengatakan waktu menggosok gigi yaitu sehari dua kali saat mandi pagi dan sore hari. Setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan siswa meningkat, bahwa waktu menggosok gigi yang benar yaitu setelah makan pagi, siang dan sebelum tidur.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang cara menggosok gigi yang baik dan benar serta waktu yang tepat untuk menggosok gigi setelah dilakukan

penyuluhan dengan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Siswa perlu mendapatkan informasi tentang kesehatan gigi agar dapat menerapkan perilaku hidup sehat. Guru harus memberikan peran di lingkungan sekolah secara berkala agar siswa mulai mengenal kesehatan gigi dan mulut yaitu dengan cara menggosok gigi.

5. REFERENSI

Apri, Utami Parta Santi; Siti Khamimah. (2019). Pengaruh Cara Menggosok Gigi Terhadap Karies Gigi Anak Kelas IV di SDN Satria Jaya 03 Bekasi. Website: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/SEMNASFIP/index>

Arianto A, Shaluhayah Z, Nugraha J. (2014). Perilaku Menggosok Gigi pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V dan VI di

Kecamatan Sumberejo. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 9(2): 127-135. <http://doi.org/10.14710/jpki.9.2.127-135>

Sukanto. (2024). Metode pemilihan Pasta gigi yang tepat untuk Anak Usia Dini. IDJ 1(2): 27-31

Tedi Purnama. (2020). Model 5Day Gosgi Sebagai Upaya Pembentukan Kemandirian Menggosok Gigi Anak Usia Dini Di Sekolah. Jurnal Kesehatan, Volume 14, Nomor 1 Tahun 2020, pISSN: 1978-4325, eISSN: 2655-2434, DOI: 10.36082/qjk.v14i1.96

Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2021). Gigi dan Mulut Sehat di Masa Pandemi. <https://yankes.kemkes.go.id/read/342/gigi-dan-mulutku-sehat-di-masa-pandemi>

6. DOKUMENTASI



Gambar 1. Lokasi pengabdian kepada masyarakat tentang menggosok gigi yang baik dan benar



Gambar 2. Demonstrasi cara menggosok gigi yang baik dan benar kepada siswa



Gambar 3. Evaluasi kepada siswa tentang cara menggosok gigi yang baik dan benar