**Penyuluhan Kesehatan Cara Menggosok Gigi Yang Baik Dan Benar Di SDN 100208 Siamporik Dolok,Kecamatan Angkola Selatan**

**Irson Simatupang1) Alga Heni Aristin2) Nova Sakinah Sormin3) Miftakhul Husna Hsb4) Nuraisyah5) Rahmad Sukri6) Riska Lestari7)Novita Sari8) Nova Andriani9) Novita Amri10) Rika Yunita11) Rosmala Devi 12) Niya Yasinta13) Nur Annisa Daulay14) Etty Novrita15) Nurelila Sari16)**

1-15)Mahasiswa fakultas Kesehatan,universitas aufa royhan di kota padangsidempuan

16)Dosen fakultas Kesehatan,universitas aufa royhan di kota padangsidempuan

Emai : <algaheniaristin@gmail.com>

***Abstract:***

*The dental and oral health of children in Indonesia is still very worrying. The prevalence of caries in children aged 5-9 years was reported to reach 92.6%, and the proportion of people brushing their teeth correctly was 1.4%. Efforts to control and prevent plaque formation can be done simply, effectively and practically, namely by brushing your teeth thoroughly and regularly. This study aims to determine the description of the toothbrushing technique and plaque index of students at SDN 100208 Siamporik Dolok. The type of research is descriptive with a cross-sectional design. The research population consisted of grade 2 elementary school students. Sampling used total sampling. There were 12 students as subjects. Data collection uses an inspection form. The results showed that the combined brushing technique was used by all subjects. The highest plaque index is in the medium category. The average plaque index value was 2.67. The conclusion of this research is that the toothbrushing technique used by students at SDN 100208 Siamporik Dolok village is a combination technique with a plaque index belonging to the medium category.*

*Key words: plaque index, toothbrushing technique*

**Abstrak:**

Kesehatan gigi dan mulut anak di Indonesia masih sangat memrihatinkan. Prevalensi karies pada anak usia 5-9 tahun dilaporkan mencapai 92,6%, dan proporsi waktu menyikat gigi dengan benar sebesar 1,4%. Usaha untuk mengontrol dan mencegah pembentukan plak dapat dilakukan secara sederhana, efektif, dan praktis yaitu dengan cara menggosok gigi secara teliti dan teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran teknik menyikat gigi dan indeks plak siswa SDN 100208 siamporik dolok. Jenis penelitian ialah deskriptif dengan desain potong lintang. Populasi penelitian terdiri dari siswa sekolah dasar kelas 2 . Pengambilan sampel menggunakan total sampling. Terdapat sebanyak 12 siswa sebagai subyek. Pengumpulan data menggunakan formulir pemeriksaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik menyikat kombinasi digunakan oleh seluruh subyek. Indeks plak paling banyak pada kategori sedang. Rerata nilai indeks plak yaitu 2,67. Simpulan penelitian ini ialah teknik menyikat gigi yang digunakan oleh siswa SDN 100208 desa siamporik dolok ialah teknik kombinasi dengan indeks plak tergolong kategori sedang.

|  |  |
| --- | --- |
| **Kata kunci:** indeks plak, teknik menyikat gigi |  |

# PENDAHULUAN

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 . Tujuan dalam pengabdian masyrakat ini adalah untuk mengsosilisasikan menggosok gigi yang baik dan benar di SDN 100208 siamporik dolok. Dalam kegitan ini dilakukan dengan metode diskusi dan praktik. Hasil dari kegiatan adalah Penambahan ilmu pengatahuan berkaitan dengan tahapan dan cara menggosok gigi yang baik dan benar.

Pasta gigi adalah suatu bahan yang digunakan dengan sikat gigi untuk membersihkan tempat-tempat yang tidak dapat dicapai. Menyikat gigi menggunakan pasta gigi dianjurkan dua kali sehari, yaitu sesudah makan dan sebelum tidur (Armila, 2017). 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).

Cara yang paling mah 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. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Santi dan Khamimah(2019),ditemukan beberapa anak menggosok gigi dengan cara yang kurang tepat, seperti pemakaian pasta gigi yang berlebihan sampai pasta gigi memenuhi seluruh permukaan kepala sikat gigi, menyikat gigi dengan keras sampai berdarah, dan berkumur lebih dari satu kali. 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).

Kandungan pasta gigi dan manfaatnya secara umum, pasta gigi memiliki kandungan sebagai berikut (Satriani, 2016). Bahan abrasif merupakan bahan utama pada pasta gigi, menyusun 30-40% kandungan pasta gigi. Bahan abrasif berfungsi untuk membersihkan dan memoles permukaan gigi tanpa merusak email, dan mencegah akumulasi stain. Bahan yang sering digunakan antara lain natriumbikarbonat, kalsiumkarbonat dan kalsium sulfat. Bahan pelembab Terdapat dalam pasta gigi sebanyak 10-30%. Berfungsi sebagai pencegah penguapan air dan mempertahankan kelembapan pasta. Bahan yang sering digunakan antara lain gliserin, sorbitol, dan air. Bahan pengikat Bahan ini terdapat sebanyak 1-5% dalam pasta gigi. Berfungsi sebagai pengikat semua bahan dan membantu memberi tekstur pada pasta gigi. Bahan yang sering digunakan antara lain karboksimetil selulosa, hidroksimetil selulosa, carrageenan, dan cellulose gum. Detergen Terdapat sebanyak 1-2% dalam pasta gigi. Berfungsi sebagai penurun tegangan permukaan dan melonggarkan ikatan debris dengan gigi yang akan membantu gerakan pembersihan sikat gigi. Bahan yang sering digunakan antara lain Sodium Lauryl Sulphate (SLS) dan Natrium N-Lauryl Sarcosinate. Bahan pengawet Jumlah bahan pengawet dalam pasta gigi diatas dari 1%. Bahan pengawet berfungsi sebagai pencegah kontaminasi bakteri dan mempertahankan keaslian produk. Bahan yang biasa digunakan antara lain formalin, alcohol, dan natrium benzoat. Bahan pemberi rasa Bahan ini berfungsi sebagai penutup rasa bahan-bahan lain yang kurang enak, terutama SLS, dan juga memenuhi selera pengguna. Bahan yang biasa digunakan antara lain menthol, peppermint, sakarin, dan eucalyptus.

Air Terdapat 20-40% kandungan air dalam pasta gigi. Air berfungsi sebagai pelarut pada sebagian bahan dan mempertahankan konsistensi dari pasta gigi. Bahan terapeutik Terdapat 02% kandungan bahan ini dalam pasta gigi. Ada beberapa bahan aktif yang memiliki fungsi terapi bagi kesehatan gigi dan mulut, antara lain : Fluorida berfungsi sebagai anti karies dan sebagai remineralisasi karies awal. Bahan yang sering digunakan antara lain natrium monofluorofosfot dan natrium fluorida. Bahan densitasi, berfungsi untuk mengurangi atau menghilangkan sensitivitas dentin dengan cara efek desensitisasi langsung pada serabut syaraf. Bahan yang biasa digunakan antara lain Strontium klorida, Strontium asetat, Kalsium nitrat dan Kalsium sitrat. Bahan anti-kalkulus, berfungsi sebagai penghambat mineralisasi plak dan mengubah ph untuk mengurangi pembentukan kalkulus. Bikarbonat ditambahkan untuk mengurangi keasaman plak gigi. Bahan pemutih Terdapat 0,05-0,5% kandungan bahan ini dalam pasta gigi. Bahan pemutih yang biasa digunakan Sodium carbonat, Hydrogen peroksida, Citroxane, dan Hexametaphospate (Kemenkes RI.2018).

Dampak masalah kesehatan yang timbul akibat tidak menggosok gigi yaitu gigi berlubang, akan terjadi ompong, karies gigi dan menyebabkan sakit dan bahkan terjadi bengkak pada pipi, Hampir 25 persen anak-anak di bawah usia 5 tahun dan 50 persen anak-anak berusia 5 dan 6 tahun mengalami gigi berlubang, 23% anak usia 2 hingga 5 tahun mengalami karies gigi pada gigi sulungnya pada tahun 2011–2016 (Hanafi, M., Purwitasari, D. and Saptiwi, B.2019).

Tujuan dalam penyuluhan ini adalah untuk mengsosilisasikan menggosok gigi yang baik dan benar. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan anak anak dapat memanfaatkan bahan alam yang berada disekitar,kepada masyarakat, serta kesadaran masyarakat akan mafaat dan kegunaan bahan alam disekitar lingkungan.

# METODE KEGIATAN

Dalam kegiatan ini digunakan metode diskusi dan praktik, subjek dalam kegiatan ini adalah siswa-siswi SDN 100208 Siamporik Dolok. Alat yang digunakan pada kegiatan ini adalah laptop, proyektor dan perlatan gosok gigi . Dalam hal ini diterapkan beberapa metode kegiatan yakni:

1. Persiapan kegiatan meliputi :
   1. Kegiatan survei tempat pengabdian masyarakat yaitu di SDN 100208 siamporik dolokara
   2. Permohonan ijin kegiatan penyuluhan dari anggota kkn kelompok 10
   3. Persiapan alat dan bahan serta akomodasi
   4. Persiapan tempat sosialisasi yaitu menggunakan satu ruangan kelas SDN 100208 siamporik dolok
2. Kegiatan Sosialisasi meliputi :
   1. Pembukaan dan perkenalan anggota kelompok dengan guru dan siswa.
   2. Pemaparan anatomi mulut yaitu bibir atas, bibir bawah, gigi, gusi, lidah, langit-langit, pipi bagian dalam, dan uvula. Serta menjelaskan jenis-jenis gigi yaitu gigi taring, gigi geraham, premolars dan gigi seri.
   3. Pemamaparan dampak tidak sikat gigi yaitu bau mulut, gigi kuning munculnya plak gigi dan gigi jadi berlubang. Dilanjutkan penyebab kerusakan gigi serperti makanan yang manis dan jarang sikat gigi.
   4. Pemaparan langkah-langkah menggosok gigi yaitu:
      1. Siapkan pasta gigi dan sikat gigi, Oleskan pasta gigi secukupnya.
      2. Mulai menyikat bagian bagian belakan sampai depan dan bagian luar gigi dengan gerakan memutar
      3. Sikat gigi bagian atas dan bawah serta bagian dalam gigi dengan gerakan maju mundur
      4. Sikat lidah dan pipi bagian dalam dengan lembut
      5. Kumur-kumur hingga keseluruh bagian mulut dan buang.

Praktek di dalam kelas cara menggosok gigi yang baik dan benar oleh seluruh siswa kelas dua (2) SDN 100208 Siamporik Dolok.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Sosisialisasi menggosok gigi yang baik dan benar disambut hangat dan ceria oleh seluruh siswa siswi kelas dua serta akitif berpartisipasi sampai akhir kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan di SDN 100208 siamporik dolok. Kegiatan dimulai dengan kunjungan ke SDN 100208 Siamporik Dolok untuk meminta izin sosisalilasi cara menggosok gigi yang baik dan benar niat baik kami disambut baik oleh kepaasekolah dan seluruh guru.

Kegiatan diikuti oleh seluruh siswa kelas dua (2) dan dihadiri beberapa Stap guru serta kepala sekolah kegiatan ini berlangsung kurang lebih 45 menit terhitung mulai dari kegiatan perkenalan diri dilanjutkan memaparan anatomi bagian mulut, jenis-jenis gigi, dampak tidak sikat gigi, penyebab kerusakan gigi, langkah-langkah sikat gigi yang baik dan praktek menggosok gigi.

Dalam kegiatan ini penyampaian materi dilakukan oleh sekretaris kelompok yaitu Alga Heni Aristin dan di bantu anggota kelompok yang lain. Penyampaian materi berkaitan mengenai kesehatan gigi dan menjaga gigi agar tetap sehat dengan cara menggosok gigi dengan baik dan benar.



Gambar 1. Sosialisasi kegiatan dan praktik menggosok gigi yang baik dan benar

Setelah tahap sosialisasi kegiatan dan penyampaian materi dilakukan, hal selanjutnya dilakukan tahap diskusi dan evaluasi bersama. Adapun hasil evaluasi yang didapatkan dari siswa siswi di SDN 100208 Siamporik Dolok.

yakni: Penambahan ilmu pengatahuan dan ilmu pengetahuan berkaitan dengan tahapan dan cara menggosok gigi yang baik dan benar.

# KESIMPULAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata Dengan Materi PHBS Telah Melakukan Penyuluhan mengenai cara menggosok gigi yang baik dan benar di SDN 100208 desa siamporik dolok telah terlaksana dengan baik. Seluruh siswa berperan aktif mengikuti kegiatan sosialisasi menggosok gigi yang baik dan benar. Kegiatan sosialisasi menggosok gigi yang baik dan benar dapat diikuti langkah-langkahnya dengan mudah oleh seluruh siswa SDN 100208 Siamporik Dolok. Simpulan penelitian ini ialah teknik menyikat gigi yang digunakan oleh siswa SDN 100208 desa siamporik dolok ialah teknik kombinasi dengan indeks plak tergolong kategori sedang.

# UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian ini.

# DAFTAR PUSTAKA

Armila, S. (2017). Perbandingan Jumlah Ion Kromium (Cr) Dan Nikel (Ni) yang Terlepas dari Kawat Ortodonti Stainless Steel dalam Perendaman Berbagai Macam Komposisi Bahan Pasta Gigi. Occupational Medicine, 53(4), 130.

Kemenkes RI. (2015). Permenkes 89 tahun 2015 tentang Upaya Kesehatan Gigi dan Mulut.

Jurnal Teknosains, 44(8), 53.

<http://arxiv.org/abs/1011.1669%0Ahttp://dx.doi.org/10.1088/1751> 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.

Santi, A.U.P., & Khamimah, S. (2019). Pengaruh Cara Menggosok Gigi Terhadap Karies Gigu Anak Kelas IV di SDN Satria Jaya 03 Bekasi. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta. Edisi Oktober

Satriani, F. (2016). Formulasi Sediaan Pasta Gigi dari Ekstrak Etanol Daun Seledri (Apium graveolens L) sebagai Antibakteri terhadap Bakteri Streptococcus mutans dan Staphylococcus aureus. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Kemenkes.RI. (2012). *Buku panduan pelatihan kader kesehatan gigi dan mulut*

Riskesdas. (2018) *di masyarakat*.. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional 2007. *Jakarta: Badan Litbangkes, Depkes RI*.

Sari, S. A. (2014). Hubungan Kebiasaan Menggosok Gigi dengan Timbulnya Karies Gigi pada Anak Usia Sekolah Kelas 4-6 di SDN Ciputat 6 Tangerang Selatan Tahun 2013.

Kemenkes RI.2018. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2017. Jakarta: Kemenkes RI

Hanafi, M., Purwitasari, D. and Saptiwi, B. (2019) ‘Perilaku Pemeliharaan Kesehatan Gigi Dan Mulut Terhadap Status Kebersihan Gigi Dan Mulut (Ohi-S) Warga Samin Surosentiko Kabupaten Blora’, Kesehatan Gigi, 6, pp. 68–71.

# DOKUMENTASI



    