

**PENYULUHAN CARA MENYIKAT GIGI YANG BENAR DI TK DAYAH ISYRAFI  
DARUSSA'DAH ALUE KECAMATAN BANDAR BARU  
KABUPATEN PIDIE JAYA**  
*COUNSELING THE TRUE DENTAL BRUSHING AT TK DAYAH ISYRAFI DARUSSA'DAH  
ALUE KECAMATAN BANDAR BARU  
PIDIE JAYA DISTRICT*

**Salamah<sup>1)</sup>, Masyitah H<sup>2)</sup>, Isnani<sup>3)</sup>, Ita Maulita<sup>3)</sup>, Mutia<sup>4)</sup>, Khairani<sup>5)</sup>**

1 Dosen Akbid Darul Husada,  
email: s4ldh@yahoo.com

2 Mahasiswi Akbid Darul Husada,  
email: nurmasyitahmasyitah235@gmail.com

**Abstrak**

*Kesehatan mulut dan gigi merupakan bagian dari kesehatan tubuh secara keseluruhan. Kesehatan mulut dan gigi dapat mencerminkan kesehatan tubuh secara keseluruhan, termasuk pada saat terjadi kekurangan nutrisi dan gejala penyakit lain pada tubuh. Gangguan kesehatan mulut bisa jadi menyeluruh, termasuk bila terjadi kekurangan nutrisi dan gejala penyakit lain pada tubuh. Gangguan kesehatan mulut dapat berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari, antara lain menurunnya kesehatan umum, penurunan harga diri, serta gangguan kinerja dan kehadiran di sekolah atau tempat kerja. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut serta cara menggosok gigi yang benar. Metode pelayanan ini menggunakan penyuluhan (ceramah dan tanya jawab) serta demonstrasi cara menggosok gigi yang benar. Kesimpulan: terdapat peningkatan pengetahuan siswa tentang cara menggosok gigi dengan benar dan mampu mempraktikkan cara menggosok gigi dengan benar. Saran dari penulis adalah lebih sering melakukan kegiatan penyuluhan dan pelatihan untuk anak dan didampingi oleh orang tua agar mengetahui pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut, serta memberikan pemahaman kepada orang tua untuk melakukan pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut secara rutin.*

*Kata kunci: Pendidikan, cara menyikat gigi*

**Abstract**

*Oral and dental health is a part of overall body health. Oral and dental health can reflect the overall health of the body, including in the event of nutritional deficiencies and symptoms of other diseases in the body. Disorders of oral health can be a whole, including if there is a lack of nutrition and symptoms of other diseases in the body. Disorders of oral health can have a negative impact on daily life, including decreased general health, decreased self-esteem, and impaired performance and attendance at school or work. The purpose of this community service is to provide knowledge about the importance of maintaining oral and dental health and how to brush teeth properly. This service method uses counseling (lectures and questions and answers) and demonstrations on how to brush teeth properly. Conclusion: there is an increase in students' knowledge about how to brush their teeth properly and being able to practice how to brush their teeth correctly. Suggestions from the author are more frequent counseling and training activities for children and accompanied by parents so that they know the importance of maintaining oral and dental health, as well as providing understanding for parents to carry out routine oral and dental health checks.*

**Keywords:** *Education, how to brush teeth*

**1. PENDAHULUAN**

Berdasarkan *The Global Burden of Disease Study 2016* masalah kesehatan gigi dan mulut khususnya karies gigi merupakan penyakit yang dialami hampir dari setengah

populasi penduduk dunia (3,58 milyar jiwa). Penyakit pada gusi (*periodontal*) menjadi urutan ke 11 penyakit yang paling banyak terjadi di dunia. Sementara di Asia Pasifik, kanker mulut menjadi urutan ke 3 jenis kanker

yang paling banyak diderita. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan bahwa proporsi terbesar masalah gigi di Indonesia adalah gigi rusak/berlubang/sakit (45,3%). Sedangkan masalah kesehatan mulut yang mayoritas dialami penduduk Indonesia adalah gusi bengkak dan/atau keluar bisul (abses) sebesar 14% (Kemenkes RI, 2019).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 89 Tahun 2015 tentang Upaya Kesehatan Gigi dan Mulut, 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 dan ekonomi. Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian dari kesehatan tubuh secara keseluruhan. Kesehatan gigi dan mulut dapat merefleksikan kesehatan tubuh secara keseluruhan termasuk jika terjadi kekurangan nutrisi dan gejala penyakit lain di tubuh. Gangguan pada kesehatan gigi dan mulut dapat berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari di antaranya menurunnya kesehatan secara umum, menurunkan tingkat kepercayaan diri, dan mengganggu performa dan kehadiran di sekolah atau tempat kerja (Kemenkes RI, 2019).

Riskesdas 2018 menyatakan secara nyata gigi berlubang masih menjadi masalah besar bagi kesehatan gigi dan mulut anak Indonesia. Data hasil riset menunjukkan bahwa hanya 2,8% masyarakat berusia tiga tahun ke atas yang sudah memiliki perilaku menyikat gigi dua kali sehari, yaitu pagi dan malam. Hal ini antara lain menyebabkan 90,2% anak Indonesia berumur 5 tahun memiliki masalah gigi berlubang, dengan indeks DMF-T atau jumlah rata-rata kerusakan gigi sebesar 8,1. Di kelompok usia selanjutnya yaitu anak berusia 12 tahun, terlihat data yang agak membaik dimana 72% dari mereka mengalami masalah gigi berlubang dengan indeks DMF-T sebesar 1,9 (Unilever, 2019).

Hasil utama survey *Global Pepsodent* juga menyebutkan banyaknya anak Indonesia yang mengalami keluhan sakit gigi selama satu tahun terakhir yaitu sebesar 64%, dimana 41% dari mereka menyatakan bahwa intensitas rasa

sakitnya mencapai tingkat sedang hingga berat. Masalah ini ternyata menyebabkan mereka menemui banyak kesulitan di sekolah, baik dalam meraih prestasi akademis maupun bersosialisasi. Akibat sakit gigi, 37% anak mengaku harus absen dari sekolah dengan jumlah absen rata-rata dua hari per anak dalam setahun. Rasa sakit pun menyebabkan 29% dari anak-anak tersebut mengalami gangguan tidur sehingga terpaksa harus sekolah dalam keadaan mengantuk. Didapati pula sebagian besar dari mereka sulit berkonsentrasi dan tidak bisa turut aktif dalam berbagai kegiatan sekolah, akhirnya kemampuan mereka untuk menyerap materi pelajaran menjadi sangat terganggu (Unilever, 2019).

Disebutkan dalam survei lain yang dilaksanakan oleh *FDI World Dental Federation* di awal tahun 2019 di 13 negara (termasuk di Indonesia), 78% dari orangtua di Indonesia menyatakan bahwa sekolah merupakan tempat yang tepat bagi anak untuk mendapatkan edukasi tentang kesehatan gigi dan mulut. Oleh karena itu, *school program* menjadi langkah yang sangat strategis karena nyatanya orangtua masih mengandalkan sekolah untuk memberikan pendidikan mengenai kesehatan gigi dan mulut kepada anak-anak mereka (Unilever, 2019). Tujuan: Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan akan pentingnya memelihara kesehatan mulut dan gigi serta cara menyikat gigi yang benar. Manfaat: Manfaat yang didapatkan oleh peserta adalah mengetahui pentingnya memelihara kesehatan mulut dan gigi serta cara menyikat gigi yang benar.

Gigi adalah bagian keras yang terdapat di dalam mulut yang merupakan alat pencernaan makanan yang sangat penting untuk melumatkan makanan. Gigi yang baik dan sehat berwarna putih dan tidak berlubang. Rutinitas yang penting dalam menjaga dan memelihara kesehatan gigi dari bakteri dan sisa makanan yang melekat dengan menggunakan sikat gigi. Menggosok gigi merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk menjaga agar gigi tetap dalam keadaan yang bersih dan sehat. Gigi mempunyai peranan antara lain: Estetika (Gigi dapat membentuk wajah kita, sehingga amat berpengaruh dalam menentukan kecantikan dan ketampanan seseorang), Untuk menghancurkan makanan, serta untuk membantu dalam Berbicara. Banyak kerugian yang

ditimbulkan akibat Tidak Menggosok Gigi diantaranya: Gigi terlihat kotor dan berwarna kuning kecoklatan, Bau mulut bertambah, Kesehatan gigi dan mulut yang buruk dapat mempengaruhi penampilan, sehingga terciptanya rasa rendah diri yang akan berpengaruh pada kehidupan social mereka dan Caries gigi/ karang gigi, dan penyakit lainnya yang disebabkan oleh bakteri yang akan menimbulkan rasa yang tidak nyaman.

Waktu yang Tepat Menyikat Gigi Minimal dua kali dalam sehari yaitu pagi setelah sarapan dan kedua menjelang tidur. Yang paling ideal sebaiknya menyikat gigi setelah makan dan menjelang tidur. Apabila kita tidak mampu menggosok gigi setelah makan, dianjurkan untuk kumur-kumur dengan air yang bersih untuk mengurangi sisa-sisa makanan yang masih menempel di gigi. Dalam menggosok gigi, tehnik apapun yang dipergunakan, yang harus diperhatikan adalah cara menyikat gigi tersebut jangan sampai merusak struktur gigi. Karena kebanyakan di lingkungan masyarakat banyak yang salah dalam melakukan penyikatan terhadap gigi sehingga mengakibatkan gigi banyak yang rusak.

## 2. METODE

Sasaran kegiatan ini adalah siswa dan siswi TK Isyraf Darussa'dah Kecamatan Bandar Baru Kab. Pidie Jaya. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada hari Sabtu, 26 Januari 2019 jam 08:00 s/d 10.00 WIB, di halaman sekolah.

Bahan: Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini diantaranya: sikat gigi, pasta gigi, gelas plastik, dan materi mengenai penyuluhan mengenai kesehatan mulut dan gigi.

Alat: Alat yang digunakan dalam kegiatan ini diantaranya: Alat Praga gigi, Proyektor, dan Layar.

Prosedur Pengabdian: Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahapan:

- a. Penyuluhan: metode ceramah dan diskusi dilakukan di awal kegiatan dengan tujuan untuk menjelaskan manfaat dari kegiatan memelihara kesehatan gigi dan mulut yang akan dilakukan terhadap siswa siswi. Metode ini juga sebagai komunikasi untuk membicarakan masalah yang biasanya dijumpai pada anak usia mereka yang akhirnya dapat mempengaruhi kegiatan

belajar serta mencari solusi untuk permasalahan yang telah diungkapkan sebelumnya.

- b. Demonstrasi cara menyikat gigi yang baik. Untuk meningkatkan motivasi anak dalam memelihara kesehatan gigi juga dilakukan pemberian sikat gigi dan pasta gigi gratis kepada siswa siswi. Kegiatan pelatihan dilakukan dengan cara mendemonstrasikan cara menyikat gigi yang baik sehingga dapat ditiru oleh siswa dan siswi TK Isyraf Darussa'dah Kecamatan Bandar Baru Kab. Pidie Jaya

Evaluasi dilakukan dengan cara menilai kemampuan siswa dan siswi dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan berkaitan dengan materi yang disampaikan sebagai sarana umpan balik, juga melihat kemampuan dan ketrampilan siswa siswi untuk memperagakan cara menggosok gigi yang baik dan benar.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan dilakukan oleh satu dosen dan 4 mahasiswa Akbid Darul Husada. Kegiatan ini dibagi menjadi dua metode yaitu metode penyuluhan dengan 1 orang dosen dan 2 mahasiswa menjadi penyuluh mengenai kesehatan mulut dan metode demonstrasi oleh 3 orang mahasiswa tentang cara menyikat gigi sebagai implikasi dari kegiatan penyuluhan yang sudah dilaksanakan.

Metode penyuluhan mengenai kesehatan gigi dan mulut dilakukan dengan menggunakan sarana power point, model gigi, serta penayangan video mengenai kesehatan mulut dan gigi. Penyuluhan ini menjelaskan mengenai pentingnya untuk menjaga kesehatan mulut dan gigi serta bagaimana cara menjaga kebersihan mulut dan gigi dengan menyikat gigi dengan benar. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung peserta cukup aktif dalam merespon, melakukan dan menjawab pertanyaan, beberapa peserta juga berani menjadi contoh dengan menunjukkan gigi berlubang dan karies. Dalam sesi penyuluhan peserta diberikan pengertian betapa pentingnya menjaga kesehatan mulut dan gigi, dengan cara menjaga pola makan, menghindari makanan manis dan rajin menyikat gigi.

Metode Demonstrasi menyikat gigi tahap awal dilakukan oleh mahasiswa Akbid

Darul Husada dan selanjutnya diikuti oleh seluruh peserta dengan panduan dari seluruh anggota. Setiap peserta diberi sikat gigi dan pasta gigi untuk digunakan dalam kegiatan pelatihan menyikat gigi ini.

Peserta pelatihan dibagi menjadi 3 kelompok dan masing masing kelompok dipandu oleh pelatih yaitu tiga mahasiswa masing masing kelompok melakukan latihan menyikat gigi di tempat yang terpisah. Pelatihan dilakukan dengan pelatih mempraktikkan cara menyikat gigi yang benar terlebih dahulu dan selanjutnya diikuti langsung oleh peserta, peserta mendapatkan instruksi dari pelatih untuk melakukan setiap gerakan menyikat gigi dengan benar.

Kegiatan pelatihan ini berjalan dengan baik sesuai dengan harapan. Semua peserta berpartisipasi aktif termasuk guru yang ikut mendampingi peserta. Sehingga peserta dengan seksama mengikuti instruksi yang diberikan oleh pelatih. Pengabmas ini di akhiri dengan pemberian 3 kotak Mug yang sudah disablon Logo Akbid Darul Husada sebagai kenang-kenangan atas telah terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan oleh tim Pengabmas Akdid Darul Husada Sigli.

#### 4. KESIMPULAN

Dari hasil penyuluhan tentang cara menyikat gigi yang benar dapat diambil kesimpulan: a). Pengetahuan siswa siswi bertambah tentang cara menyikat gigi yang benar, b). Siswa siswi mampu mempraktekkan cara menyikat gigi yang benar, c). Siswa siswi sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pengabmas ini.

Saran dari Penulis adalah lebih sering mengadakan kegiatan penyuluhan dan pelatihan seperti ini kepada anak-anak dan dengan didampingi orang tua agar mereka mengetahui pentingnya menjaga kesehatan mulut dan gigi, serta memberikan pemahaman kepada orang tua untuk melakukan pemeriksaan rutin kesehatan mulut dan gigi .

#### 5. REFERENSI

1. Kemenkes RI, 2017. *Buku Panduan Pelatihan Kader Kesehatan Gigi & Mulut Di Masyarakat*. Jakarta
2. Kemenkes RI, 2017. *Info Datin, Pusat Data & Informasi*. Jakarta
3. Kemenkes RI, 2019. *Info Datin, Pusat Data & Informasi*. Jakarta
4. Unilever, 2019. *Pepsodent Ungkapkan Fakta Terbaru Mengenai Korelasi Antara Gigi Sehat Dengan Masa Depan Anak* diakses dari <https://www.unilever.co.id/news/press-releases/2019/wohd-2019.html>