

**HUBUNGAN TEKNIK DAN WAKTU PENYIKATAN GIGI YANG TEPAT UNTUK
MENEKAN KERUSAKAN (KARIES) GIGI PADA SISWA
MTS RADHIATUL ADAWIYAH MAKASSAR**

**Pariati¹, Salman², Umi Kalsum³, Nurhaedah⁴,
Hadijah Aminuddin⁵, Nanang⁶**

Program Studi D-III Kesehatan Gigi, STIKES Amanah Makassar
Jl Inspeksi Kanal II Hertasning Baru, Makassar, Indonesia
Email: pariati.athie@yahoo.com

ABSTRAK

Masalah kesehatan gigi dan mulut merupakan masalah yang cukup tinggi dialami di Indonesia, sehingga dibutuhkan edukasi teknik dan waktu menyikat gigi yang tepat untuk mencegah kerusakan karies gigi pada MTS Radhiatul Adawiyah Makassar. Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan merupakan salah satu dari kegiatan wajib, Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan membuat suatu kegiatan sosialisasi agar manfaat dari kegiatan dapat langsung diterima oleh sasaran kegiatan. Tujuan dilaksanakannya kegiatan sosialisasi pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut di lingkungan sekolah ini sebagai bentuk kepedulian terkait kesehatan pada gigi dan mulut siswa. Metode yang digunakan sebagai media dalam penerapan edukasi kesehatan gigi, ceramah yang menarik dan menyenangkan dalam sosialisasi pada program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan siswa. Lokasi pelaksanaan sosialisasi program pengabdian ini dilaksanakan di MTS Radhiatul Adawiyah Makassar. Hasil dari sosialisasi pada program pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan yaitu meningkatnya pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan pada gigi dan mulut mereka.

Kata Kunci: Pengabdian Masyarakat, Kesehatan Gigi, Sekolah Dasar.

**THE RELATIONSHIP OF APPROPRIATE TOOTHBRUSHING TECHNIQUE AND
TIME TO REDUCING DENTAL DAMAGE (CARIES) IN STUDENTS
MTS RADHIATUL ADAWIYAH MAKASSAR**

**Pariati¹, Salman², Umi Kalsum³, Nurhaedah⁴,
Hadijah Aminuddin⁵, Nanang⁶**

Study Program D-III Dental Health, Stikes Amanah Makassar,
Street Inspeksi Kanal II Hertasning Baru, Makassar, Indonesia
Email: pariati.athie@yahoo.com

ABSTRACT

Dental and oral health problems are a fairly high problem experienced in Indonesia, so education on techniques and proper timing of brushing teeth is needed to reduce dental caries damage at MTS Radhiatul Adawiyah Makassar. The community service program carried out is one of the mandatory activities. This service activity is carried out by creating an outreach activity so that the benefits of the activity can be directly received by the target of the activity. The aim of carrying out this activity is to socialize the importance of maintaining dental and oral health in the school environment as a form of concern regarding the health of students' teeth and mouth. The method used as a medium in implementing dental health education, interesting and fun lectures in socialization in this community service program is carried out with students. The location for the socialization of this service program was held at MTS Radhiatul Adawiyah Makassar. The results of the socialization in the community service program that has been implemented are increasing students' knowledge and awareness about the importance of maintaining the health of their teeth and mouth.

Keywords: Community Service, Dental Health, Elementary School.

Pendahuluan

Kesehatan gigi dan mulut merupakan kesehatan secara keseluruhan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang sehingga menjadi perhatian yang sangat penting dalam pembangunan kesehatan Indonesia serta negara-negara berkembang lainnya (Syahida et al., 2017). Pemeliharaan kesehatan gigi sebaiknya dimulai sejak usia dini, bahkan sejak masih dalam kandungan. Pemerintah menetapkan 3 kelompok rentan penyakit gigi dan mulut yaitu kelompok ibu hamil, anak usia pra sekolah dan anak usia sekolah.

Anak sekolah dasar merupakan masa yang tepat untuk meletakkan landasan kokoh manusia yang berkualitas, karena kesehatan merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan kualitas sumber daya (Yuniarly et al., 2019). Selain itu anak sekolah dasar merupakan massa rentan terhadap suatu masalah pada kesehatan gigi dan mulut. Pada usia tersebut merupakan usia awal di mana gigi susu mulai berganti menjadi gigi permanen (Nia et al., 2019). Pada usia ini anak sekolah dasar diperlukan untuk usaha untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut secara berkala, baik dalam penyuluhan pemeriksaan dan perawatan kesehatan gigi mulut, oleh orang tua, sekolah dan instansi pemerintah terkait (Nordianiwiati & Meysarah, 2020).

Data Riskesdas (2018), menunjukkan Penyakit gigi dan mulut masyarakat di Provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar (54,9%). Data ini menunjukkan bahwa untuk menurunkan angka tersebut diperlukan upaya promotif dan preventif, sesuai dengan paradigma kesehatan. Perilaku menyikat gigi setiap hari pada masyarakat Provinsi Nusa Tenggara Timur sebanyak 84,4% (Kemenkes RI, 2018). Hal ini menjadi tantangan bagi tenaga terapis gigi dan mulut di NTT karena masalah kesehatan gigi dan mulut masyarakat NTT masih berada di bawah standar nasional dan target Indonesia bebas karies tahun 2030, sehingga perlu dilakukan upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan gigi dan mulut. Perilaku pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut sebaiknya dilakukan sejak usia dini, masa yang paling tepat untuk menanamkan nilai-nilai guna membentuk perilaku positif adalah masa usia sekolah (Noviolin, 2018). Hal ini merupakan saat yang ideal untuk melatih kemampuan motorik seorang anak, termasuk diantaranya meningkatkan derajat kesehatan gigi dan mulut (Herawati et al., 2020). Selain itu masa usia sekolah sudah menampakkan kepekaan untuk belajar sesuai dengan sifat ingin tahu. Salah satu upaya untuk mengubah perilaku kesehatan gigi dan mulut anak sekolah dasar adalah pemberian edukasi kesehatan gigi dan mulut (Qaera, 2020).

Edukasi tentang kesehatan gigi dan mulut di kalangan anak sekolah dasar merupakan tindakan yang dilakukan untuk membangkitkan emosi, dengan tujuan menghilangkan rasa takut, memupuk rasa ingin tahu, mengajarkan keterampilan observasi dan aktivitas yang bermanfaat bagi kesehatan mereka, salah satu bentuk adalah penyuluhan (Wijayanti, 2020).

Penyuluhan merupakan salah satu upaya yang bisa dilaksanakan guna mengubah pengetahuan, sikap dan tindakan, karena penyuluhan kesehatan gigi merupakan satu usaha guna meminimalisir adanya penyakit gigi dan mulut (Arsyad, 2018). Dalam melaksanakan penyuluhan peran media dapat menjadi faktor keberhasilan pada saat melakukan penyuluhan kesehatan gigi pada anak sekolah dasar, sebab media yang digunakan dapat memegang peran penting yang bisa menunjang tahapan pembelajaran serta memudahkan siswa memahami materi pembelajaran. Selain itu, media memiliki kemampuan untuk membuat pesan yang diberikan lebih menarik serta memudahkan guna dipahami (Husna & Prasko 2019).

MTS Radhiyatul Adawiyah Makassar di jl. Manuruki Kompleks BTN Tabaria Blok D6/9, Manuruki, Kec.Tamalate, Kota Makassar. Sekolah ini tidak mendapatkan pelayanan kesehatan gigi secara rutin dari puskesmas, program UKGS yang dilakukan oleh Puskesmas 1 tahun sekali saat tahun ajaran baru dengan kegiatan yang dilakukan adalah penjaringan pada awal tahun ajaran sedangkan upaya promotif mengenai kesehatan gigi yang dapat menciptakan suasana pembelajaran seperti permainan tentang kesehatan gigi belum pernah dilakukan.

Metode

Metode yang digunakan sebagai media dalam penerapan edukasi kesehatan gigi, ceramah yang menarik dan menyenangkan dalam sosialisasi pada program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan siswa. Lokasi pelaksanaan sosialisasi program pengabdian ini dilaksanakan di MTS Radhiyatul Adawiyah Makassar.

Hasil dan Pembahasan

Program pengabdian kepada masyarakat ini memberikan edukasi tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut Di MTS Radhiyatul Adawiyah Makassar, berjalan dengan baik. Siswa sebagai partisipan sangat semangat mengikuti kegiatan sosialisasi ini, Kegiatan ini diikuti oleh 35 orang siswa.



Gambar . pemberian edukasi kesehatan gigi

Proses Terjadinya Karies Gigi pada Anak Usia Sekolah Dasar

Sebagian besar peserta didik belum memahami betul mengenai proses terjadinya gigi berlubang. 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, 2019). Bakteri yang paling umum yang dapat menyebabkan gigi berlubang yaitu *Streptococcus mutans* 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. 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 (Andini, 2018). Karies pada gigi biasanya akibat dari kurangnya pemahaman anak terkait menjaga kebersihan gigi dan mulut.

Tindakan yang Dilakukan untuk Mencegah Kerusakan pada Gigi

Tindakan yang tepat dapat mencegah kerusakan pada gigi yaitu dengan membiasakan menyikat gigi minimal 2 kali sehari pada pagi setelah sarapan pagi dan malam hari yaitu pada saat sebelum tidur. Pemilihan pasta gigi untuk anak harus teliti dan hati-hati, karena pada usia tersebut anak belum dapat merawat dan memelihara kesehatan gigi dan mulutnya secara mandiri. Orang tua harus ikut berperan aktif

membantu memilih sikat dan pasta gigi yang tepat. Orang tua juga harus mempertimbangkan pemilihan komposisi pasta gigi untuk usia anak dan juga efek samping yang mungkin akan timbul dari penggunaan pasta gigi yang digunakan. Biasanya anak cenderung menyukai pasta gigi yang memiliki rasa dan bau yang enak, memiliki kemasan yang bewarna dan bergambar menarik hal tersebut akan menambah minat anak terhadap pemilihan pasta gigi. Fungsi pasta gigi sendiri yaitu untuk membantu menghilangkan plak pada gigi, memperkuat gigi, mengurangi atau menghilangkan bau mulut, memelihara kesehatan gusi dan juga memberikan efek segar ketika habis menggosok gigi. Pemilihan sikat gigi yang tepat sangat penting saat menggosok gigi. sikat gigi yang digunakan harus dapat mejangkau semua bagian gigi.

Selain pemilihan sikat dan pasta gigi yang tepat, terdapat beberapa hal lain yang harus diperhatikan juga guna mencegah kerusakan pada gigi, beberapa hal tersebut antara lain :

1. Menghindari atau mengurangi makanan dan minuman yang mengandung banyak gula (manis). Makanan dan minuman manis seperti coklat, permen, jelly, dan beberapa minuman yang mengandung gula cukup tinggi. Maka, sebaiknya harus ada batasan bagi anak dalam mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula tinggi.
2. Memperbanyak konsumsi air mineral. Manfaat air mineral bagi tubuh sudah tidak bisa diragukan lagi dan salah satunya adalah dalam membantu menjaga kesehatan mulut dan gigi. Air putih akan membantu meluruhkan asam dan sisa-sisa makanan yang tertinggal dalam gigi dan mulut sehingga akan meminimalisir bakteri penyebab kerusakan gigi. Manfaat lain yang akan diperoleh apabila kita banyak mengonsumsi air mineral dalam menjaga kesehatan mulut dan gigi yaitu air mineral dapat memperkuat enamel gigi, dapat meningkatkan produksi air liur, dan mencegah mulut kering.
3. Mengonsumsi makanan yang bergizi dan kayak akan kalsium. Kalsium memiliki peran yang penting dalam pembentukkan jaringan keras di gigi. Usia anak sekolah dasar yang sedang dalam masa pertumbuhan sangat dianjurkan untuk selalu mengonsumsi makanan yang bergizi dan kaya akan kalsium. Beberapa makanan dan minuman yang baik dan bermanfaat dalam kesehatan gigi yaitu susu dan berbagai olahannya, kacang-kacangan, telur, minyak ikan, sayuran hijau, dan buah-buahan.
4. Menghentikan kebiasaan buruk yang dapat menyebabkan gigi menjadi rusak seperti

mengisap ibu jari, menggigit kuku tangan, menggigit pensil atau pulpen, menggigit bibir bawah, menggunakan botol susu seperti anak bayi karena dapat membuat gigi menjadi gampang kropos. Kegiatan-kegiatan yang telah disebutkan sebelumnya dapat merusak gigi karena dapat memicu kuman yang berasal dari benda-benda yang digigit masuk ke dalam mulut, mengikis permukaan luar gigi, mengubah struktur gigi, bahkan membuat gigi patah apabila benda yang digigit terlalu keras.

5. Melakukan pengecekan rutin ke dokter setiap 6 bulan sekali. Memeriksakan gigi secara rutin yang dilakukan oleh dokter gigi bisa mendeteksi masalah yang terjadi di dalam mulut sedini mungkin seperti kerusakan pada gigi dan masalah pada gusi. Kebiasaan inilah yang paling sulit dilakukan sejauh ini. Biaya dan kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan gigi menjadi kendala utama dalam hal ini.

Cara Menyikat Gigi yang Baik dan Benar

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 memberikan 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 sosialisasi peserta didik ditayangkan sebuah video menegnai cara menyikat gigi yang baik dan benar. Agar peserta didik bisa mempraktekkannya sendiri saat menyikat gigi. menyikat gigi dengan cara yang tidak benar akan meninggalkan sisa-sisa kotoran dan berubah menjadi plak yang pada akhirnya dapat menyebabkan karies pada gigi sehingga menyebabkan gigi menjadi bolong.

Kesimpulan

Berdasarkan dari Hasil dari sosialiasi pada program pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan yaitu meningkatnya pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan pada gigi dan mulut mereka Di MTS Radhiyatul Adawiyah Makassar.

Daftar Pustaka

- Adeline I, Ajeng Dwi, I.G.A Kusuma Astuti N.P, and Imam Sarwo Edi. 2021. "Peningkatan Pengetahuan Tentang Menyikat Gigi Pada Siswa Sekolah Dasar Ditinjau Dari Penggunaan Media Audio Visual Dan Media Permainan." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi (JIKG2)*(2):301–6.
- Arsyad. 2018. "Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Pada Murid Kelas IV dan V SD." *Journal article Media Kesehatan Gigi* 17(1): 61–72.
- Ayati, Nurul, and Ainur Rachman. 2017. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Permainan Simulasi Mengenai Menggosok Gigi Terhadap Perubahan Pengetahuan Pada Siswa Kelas I Di SDN 005 Samarinda."
- Fatimah, Fatimah, and Desyandri Desyandri. 2023. "Penggunaan Media Guna Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Pada Materi Ilmu Pengetahuan Alam Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5(1): 374–79.
- Herawati, Asri et al. 2020. "Edukasi Kesehatan Gigi Dan Mulut Melalui Media Pembelajaran Berbasis Interaktif Pada Siswa SDN Mekarjaya 11 Kota Depok Tahun 2022." *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 01(04): 111–18.
- Hidayah, Riski Amalia, Fitri Fauziah, and Karangwangkal. 2023. "Pengaruh Konseling Dan Media Puzzle Pada Pengetahuan Cikidang The Impact Of Puzzle-Based Counseling On Students ' Knowledge Of Oral Health In Grades 3 And 4 At SD Negeri 2 Cikidang 1) Jurusan Kedokteran Gigi Fakultas Kedokteran , Universitas Jenderal Soe." *Jurnal Kesmas Indonesia* 15(2):179–88.
<http://jos.unsoed.ac.id/index.php/kesmasindo/article/view/7833>.
- Husna, Nailul, and Prasko Prasko. 2019. "Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Gigi Dengan Menggunakan Media Busy Book Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Gigi Dan Mulut." *Jurnal Kesehatan Gigi* 6(1): 51.
- Kemenkes RI. 2018. "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018." *Kementerian Kesehatan RI* 53(9):1689–99.
- Mallombassang, A Tenri Biba, A Muh Irfan MAmir, A Arni Irawaty Ab, and St Zalekha Syahida, Qaulan, Riana Wardani, and Cucu Zubaedah. 2017. "Tingkat Kebersihan Gigi Dan Mulut Ibrahim. 2023. "Inovasi Puzzle Edukasi Anak Sekolah Dasar Terhadap Kesehatan Gigi Dan Mulut Di Daerah Tertinggal: Sebuah Literatur Review.
- Marpaung Epiphanias Citra Fensi, Lisbet Novianti Sihombing, Eva Pasaribu. 2022. "Pengaruh Media Puzzle Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas III Subtema 3 Di UPTD SD Negeri 122371 Pematang Siantar." *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4(6): 1349–58.
- Nia Afdilla, Suhikma Sofyan, Adriatman Rasak, JuanFelix. 2019. "Efektifitas Promosi Kesehatan Gigi Dalam Peningkatan Pengetahuan Anak Dengan Media Permainan Ular Tangga ." *JurnalKesehatan Dan Kesehatan Gigi* 3(1): 37–43.<https://poltek-binahusada.ejournal.id/kesehatangigikendari/article/view/203/110>.
- Nordianiwiati, Nordianiwiati, and Farida Meysarah.2020. "Analisis Pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS) Di Sekolah Dasar Negeri 012 Samarinda Ulu TahuN 2019." <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:225531318>.
- Noviolin, Nining Elsa. 2018. "Efektivitas Video Animasi Dan Gerakan Senam Kesehatan Gigi Dan Mulut Pada Anak Sdn 2 Palembang Kesehatan Gigi Dan Mulut Pada." Pay, Mery Novaria, Agusthinus Wali, Leny M.
- A. Pinat, and Merniwati Sherly Eluama. 2023. "The Effect of Online Counseling Using Puzzle and Poster Media on Dental Carries Knowledge." *JDHT Journal of Dental Hygiene and Therapy* 4(1): 1–7.
- Qaera, Dinda Nuzula. 2020. "Pengaruh Derajat Kekakuan Bulu Sikat Gigi Terhadap

- Pengurangan Plak Pada Anak." 21(1): 1–9. Sihombing, Kirana, Manta Rosma, and Lamtiur Ayu Realita.2020. "Gambaran Pengetahuan Anak Tentang Menjaga Kesehatan Gigi Dan Mulut Dengan Metode Ceramah. Surtimanah, Tuti, Irfan Nafis Sjamsuddin, Marya Hana, and Gina Mardiatul. 2020. "Model Intervensi Penyuluhan Kesehatan Gigi Dan Mata Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Arcamanik Bandung." *AN-NUR: Jurnal Kajian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat* Siswa Usia 11-12 Tahun Di SDN Cijayana 1 Kabupaten Garut. Oral Hygiene Level of Students Aged 11-12-Years-Old at Cijayana 1 State Elementary School of Garut Regency" *Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran* 29(1): 57–62.
- Wijayanti, Heny Noor. 2020. "Room of Civil Society Development Edukasi Kesehatan Gigi Dan Mulut Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Gigi Pada Anak Sekolah Dasar." 2(2): 1–6.
- Yuniarly, Etty, Rosa Amalia, and Wiworo Haryani. 2019. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Gigi Dan Mulut Dengan Tingkat Kebersihan Gigi Dan Mulut Anak Sekolah Dasar." *Journal of Oral Health Care* 7(1): 01–08.