

Penyuluhan Pentingnya Merawat dan Menyikat Gigi dengan Benar diSDN 1 Kemlakagede

Naghifari Abdullah¹⁾, Darwan²⁾

¹⁾ naghifariabdullah@mail.syekhnurjati.ac.id, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon

²⁾ darwan@syekhnurjati.ac.id, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon

Article Info:

Keywords:
health, teeth, brushing teeth, dental caries.

Article History:
Received : 04-09-2023
Revised : 24-06-2024
Accepted : 03-07-2024

Article Doi: [10.22441/jam.v10i1.22921](https://doi.org/10.22441/jam.v10i1.22921)

ABSTRACT

Teeth are the first part of the body to process food digestion. Good dental condition is very important for overall health, including general physical condition, the ability to chew and speak, as well as one's appearance and social relationships with others. The purpose of this research is so that students can increase their knowledge and awareness about the importance of dental health and can avoid dental caries and how to brush their teeth properly and correctly. The method used is counseling and socialization regarding how to brush teeth properly and the practice of brushing teeth directly to students in grades 4-6 SDN 1 Kemlakagede. The results of this study are that this work program can increase understanding of the importance of dental health. In addition, children also know more about how to care for and brush their teeth properly and correctly.

How to cite: Abdullah, N., & Darwan, D. (2024). Penyuluhan Pentingnya Merawat dan Menyikat Gigi dengan Benar di SDN 1 Kemlakagede. Jurnal Abdi Masyarakat (JAM), 10(1), 13-20. doi: <http://dx.doi.org/10.22441/jam.v10i1.22921>

ABSTRAK

Tubuh memulai pencernaan makanan dengan gigi. Kondisi gigi yang baik adalah bagian penting dari kesehatan tubuh secara keseluruhan, yang mencakup kesehatan fisik secara keseluruhan, kemampuan mengunyah dan berbicara, penampilan, dan hubungan sosial seseorang dengan orang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para siswa dan siswi tentang pentingnya kesehatan gigi dan cara menghindari penyakit karies gigi. Siswa dan siswi di kelas 4-6 SDN 1 Kemlakagede diberikan instruksi dan praktik menyikat gigi secara langsung. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bahwa program kerja ini dapat meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan gigi. Selain itu, anak-anak juga jadi lebih mengetahui cara merawat dan menyikat gigi yang baik dan benar.

Kata Kunci: *Penyuluhan, kesehatan, gigi, menyikat gigi, karies gigi*

PENDAHULUAN

Sekolah adalah tempat di mana siswa mempelajari nilai-nilai karakter dan mendapatkan pengetahuan. Nilai-nilai ini harus ditanamkan dan dibiasakan baik di sekolah maupun di rumah (Widyaningrum and Mahmudah 2019). Sekolah tidak hanya merupakan institusi pendidikan formal, tetapi juga merupakan tempat di mana siswa dapat mengeksplorasi diri mereka sendiri, meningkatkan keterampilan mereka, dan mengeksplorasi potensi mereka (Kartika and Purwati 2020). Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat untuk belajar tetapi juga untuk menanamkan perilaku, termasuk gaya hidup sehat dan bersih pada anak usia sekolah dasar (Nurhidayah, Asifah, dan Rosidin 2021).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah adalah kebiasaan positif yang dilakukan oleh semua orang—siswa, guru, penjaga sekolah, petugas kantin sekolah, dan orang tua—untuk mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan mereka, dan berpartisipasi secara mandiri dalam menjaga lingkungan sekolah yang sehat. (Karbita and Yessiana 2021). PHBs sangat membantu lingkungan sekolah karena dapat memastikan bahwa sekolah bersih dan sehat sehingga siswa, guru, dan lingkungan sekolah terlindungi dari berbagai penyakit. PHBS juga dapat meningkatkan semangat proses belajar mengajar yang berdampak pada prestasi belajar siswa, meningkatkan citra sekolah sebagai institusi pendidikan sehingga lebih menarik perhatian orang tua, meningkatkan citra dan kinerja pemerintah dibidang pendidikan, dan meningkatkan kesehatan lingkungan sekolah. (Isnainy et al. 2020).

Gigi merupakan bagian tubuh yang pertama kali melakukan proses pencernaan makanan. Gigi terdiri dari rahang bawah, lidah, saluran-saluran penghasil air ludah, dan gigi (Limantono and Tanamal 2021). Pada proses pencernaan pertama, gigi menerima berbagai macam makanan, termasuk makanan manis dan dingin. Fungsi utama gigi adalah memecah makanan yang masih padat dan keras menjadi potongan-potongan yang lebih kecil dan lembut sehingga mudah ditembus ke proses pencernaan selanjutnya dan makanan keras. (Haryanto and Cahyono 2019). Menurut kelompok umur, proporsi masalah gigi yang rusak, berlubang, atau sakit adalah 54% pada kelompok umur 5-9 tahun dan 41,4% pada kelompok umur 10-14 tahun. Hal ini juga berlaku untuk kondisi karies di seluruh negeri, dengan prevalensi karies 92,6% pada kelompok umur 5-9 tahun dan 73,4% pada kelompok umur 10-14 tahun. (Kementerian Kesehatan RI 2018). Karies gigi merupakan penyakit jaringan gigi yang ditandai dengan kerusakan jaringan mulai dari permukaan gigi (penyok, retak, daerah interdental) hingga

pulpa. Kerusakan gigi bisa terjadi pada siapa saja. Penyakit ini dimulai pada permukaan satu atau lebih gigi dan dapat menyebar ke area gigi yang lebih dalam. (Rehena, Kalay, and Ivakdalam 2020).

Kesehatan gigi sangat penting untuk kesehatan Anda secara keseluruhan. Ini termasuk kesehatan fisik secara umum, kemampuan mengunyah dan berbicara, penampilan, dan hubungan sosial. (Amrin 2020). Untuk menjaga kesehatan giginya, anak Anda harus membersihkan giginya setidaknya dua kali sehari. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan Anda adalah dengan menjaga kebersihan mulut dan gigi. (Sa'adah, Daud, and Izzah 2021). Waktu menyikat gigi minimal dua kali dalam sehari itu dilakukan pada pagi hari setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur (Purwaningsih et al. 2022).

Penyuluhan kesehatan gigi bukan hanya pendidikan yang bertujuan untuk mengubah perilaku seseorang menjadi lebih baik. Hal ini menekankan pada aspek kognitif, sehingga diharapkan anak usia sekolah dasar memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan gigi dan mulut. Mereka juga dapat lebih menyadari pentingnya menjaga kesehatan gigi sejak dini. (Yulistina et al. 2023). Penyuluhan ini juga didasari oleh kekhawatiran karena anak-anak pada usia ini sering mengonsumsi makanan manis dan lupa untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut mereka. Hal ini dapat menyebabkan berbagai macam penyakit, seperti karies gigi, sariawan, gigi berlubang, dan bau mulut. (Cyndi, Armando, and Ardianti 2023).

Berdasarkan uraian di atas, kegiatan pengabdian masyarakat ini berkaitan dengan penelitian terdahulu mengenai penyakit yang terdapat pada mulut dan gigi, untuk itu perlu diadakan kegiatan terkait penyuluhan tentang menyikat gigi kepada para siswa dan siswi SDN 1 Kemlakagede yang belum terlalu memahami cara merawat dan menyikat gigi yang baik dan benar. Adanya penyuluhan tersebut diharapkan agar para siswa dan siswi dapat menambah pengetahuan serta kesadaran tentang pentingnya kesehatan gigi dan dapat terhindar dari penyakit karies gigi serta cara menyikat gigi yang baik dan benar.

METODE

Metode yang digunakan adalah 1) Metode observasi. Pejabat yang terlibat langsung dalam menentukan tempat kegiatan ini akan berlangsung yaitu Jl. Sampang, Desa Kemlakagede, Kecamatan Tenga Thani, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat. Penyedia layanan kemudian akan mengajukan proposal mengenai kegiatan program dan mendapat persetujuan dari pimpinan lembaga sasaran. Dinas kemudian

menyiapkan bahan dan media untuk disebarakan pada kegiatan program kerja selanjutnya. 2) Kegiatan pengabdian ala Breitmar diawali dengan penjelasan tentang pentingnya kesehatan khususnya kesehatan gigi dan cara menyikat gigi yang baik dan benar. 3) Metode pelatihan, peserta akan langsung mempraktekkan cara menyikat gigi yang baik dan benar. Bentuk pra-sosialisasi dimana peserta yang berani maju ke depan untuk memperagakan cara menyikat gigi yang benar akan diberi hadiah berupa hadiah yang dibagikan langsung kepada seluruh peserta sebelum praktik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam rangka pelaksanaan program kerja, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada hari Kamis, 27 Juli 2023 di SDN 1 Kemlakagede. Kegiatan PkM ini mencakup penyuluhan dan sosialisasi tentang teknik menyikat gigi yang baik dan benar, serta praktik langsung yang dilakukan oleh pengabdian, yang kemudian diikuti oleh peserta. Kegiatan ini diikuti oleh siswa dan siswi kelas 4-6. Sebelum acara dimulai, peserta diminta untuk menjawab pertanyaan lisan tentang pengetahuan mereka tentang alasan pentingnya merawat gigi dan cara menyikat gigi.

Proses sosialisasi dimulai dengan pembukaan dan perkenalan pemateri. Pemaparan materi tentang pentingnya perawatan gigi dilakukan untuk menyosialisasikan. Sosialisasi kesehatan gigi dan penyembuhan dilakukan melalui pendekatan penjelasan yang mudah dipahami oleh anak-anak. Salah satu cara untuk merawat gigi adalah dengan menyikat gigi secara teratur dua kali sehari, terutama sebelum tidur pagi dan malam setelah sarapan. Selain itu, jangan terlalu banyak mengonsumsi makanan atau minuman yang tinggi gula dan asam, dan pergi ke dokter gigi setiap enam bulan sekali.



Gambar 1. Penyuluhan dan sosialisasi mengenai cara merawat dan menyikat gigi.

Selanjutnya penggunaan alat peraga dan model gigi untuk melanjutkan pemodelan atau peragaan cara menyikat gigi yang baik dan benar. Karena model gigi ini dimaksudkan untuk membantu anak menyikat gigi dengan baik dan benar. Demonstrasi ini dilakukan dengan mempraktikkan dan mengajarkan langkah-langkah menyikat gigi yang benar dan akurat sebagai berikut: 1) Pegang sikat gigi dan oleskan pasta gigi pada sikat gigi tersebut. 2) Sikat gigi dengan gerakan memutar selama 20 detik pada setiap bagian. 3) Untuk membersihkan permukaan gigi depan, gunakan ujung kepala sikat gigi untuk menyikat dari garis gusi hingga gigi atas. 4) Berkumurlah dengan air segar secukupnya untuk membersihkan gigi. 5) Gigi kembali bersih dan bebas bakteri.



Gambar 2. Demonstrasi cara menyikat gigi yang baik dan benar.

Untuk memastikan bahwa mereka benar-benar mempraktikkan teknik menyikat gigi dengan benar, peserta yang memiliki keberanian untuk melakukannya dapat maju ke depan lapangan untuk mencontohkannya kepada orang lain. Setelah demonstrasi, seluruh peserta diuji untuk memastikan bahwa mereka benar-benar mempraktikkan teknik menyikat gigi dengan benar. Setiap peserta diminta langsung untuk mengikuti setiap langkah yang telah ditunjukkan sebelumnya, dan setiap langkah dipraktikkan di bawah pengawasan langsung masing-masing peserta. Karena anak-anak dapat melihat langsung bagaimana menyikat gigi dengan benar, pengawasan langsung sangat membantu keberhasilan pelaksanaan.



Gambar 3. Pelaksanaan praktik menyikat gigi kepada seluruh peserta.

Terakhir, tanya jawab dilakukan untuk mengevaluasi pemahaman anak-anak tentang materi sosialisasi yang diberikan, termasuk cara menyikat gigi yang baik dan benar. Hasilnya menunjukkan bahwa anak-anak lebih memahami cara merawat gigi dan menyikat gigi dengan benar, seperti yang ditunjukkan oleh banyaknya peserta yang mampu menjawab pertanyaan, yang menunjukkan bahwa materi yang diberikan telah disampaikan dengan baik. Kegiatan ditutup dengan foto bersama guru dan seluruh peserta. Peserta yang berani maju ke lapangan untuk menunjukkan cara menyikat gigi yang baik dan benar kepada peserta lain menerima hadiah.



Gambar 4. Foto bersama guru dan seluruh peserta.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang perawatan dan gosok gigi yang baik dan benar telah dilaksanakan kepada siswa kelas 4 s/d 6 SDN 1 Kemlakagede yang sangat sukses dan diikuti dengan sangat antusias. Berdasarkan pelayanan yang diberikan, dapat disimpulkan bahwa program kerja ini meningkatkan pemahaman akan pentingnya kesehatan gigi. Siswa juga akan belajar tentang cara menyikat gigi dan menyikat gigi yang benar, meningkatkan kesadaran menjaga kesehatan gigi dan mulut guna mencegah berbagai penyakit gigi dan mulut.

Untuk mengukur pemahaman terhadap materi penyuluhan dan sosialisasi, dilakukan kegiatan tanya jawab dan hampir seluruh peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar. Kegiatan ini juga sebagai upaya untuk menurunkan angka kejadian penyakit gigi khususnya gigi berlubang pada anak.

SARAN

Adapun saran yang dapat disampaikan setelah melakukan kegiatan ini adalah sebaiknya setiap jangka waktu tertentu pihak sekolah bisa mengadakan kegiatan sosialisasi mengenai pentingnya merawat kesehatan gigi dan cara menyikat gigi yang benar agar anak-anak dapat merawat giginya sendiri sejak dini.

REFERENSI

- Amrin, Sumarti Binti. 2020. "Penyuluhan Cara Menyikat Gigi Yang Benar Pada Siswa/Siswi SDN 002 Lok Bahu, Jln. Pusaka, Tentang Hygiene Dan Sanitasi Kesehatan." *Jurnal Pengabdiaan Masyarakat Kasih (JPMK)* 2(1):41–45. doi: 10.52841/jpmk.v2i1.148.
- Cyndi, Nadya, Braven Armando, and Trinaifa Ardianti. 2023. "Sosialisasi PHBS Dan Cara Menyikat Gigi Yang Benar Sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Kesehatan Sejak Dini." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 6(5):2024–32. doi: 10.33024/jkpm.v6i5.8535.
- Haryanto, Kurniawan Wahyu, and Ari Dwi Cahyono. 2019. "Aplikasi Sistem Pakar Diagnosa Penyakit Gigi Metode Forward Chaining Di UPTD Kesehatan Puskesmas Bangil." *Joutica* 4(1):248–54. doi: 10.30736/jti.v4i1.285.
- Isnainy, Usastiawaty Cik Ayu Saadiah, M. Arifki Zainaro, Linawati Novikasari, Lidya Aryanti, and Prima Dian Furqoni. 2020. "Pendidikan Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di SMA Negeri 13 Bandar Lampung." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 3(1):27–33. doi: 10.33024/jkpm.v3i1.2588.
- Karbito, and Yessiana. 2021. "Evaluasi Pelaksanaan Program Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Tatanan Sekolah Pada Siswa Sekolah Dasar Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Indonesia* 2(1):1–11. doi: 10.57084/jikmi.v2i1.599.
- Kartika, Ika, and Ratna Purwati. 2020. "Upaya Pemanfaatan Perpustakaan Sekolah Dalam Meningkatkan Minat Baca Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 1 Pamengkang Kecamatan Mundu Kabupaten Cirebon." *EduBase: Journal of Basic Education* 1(1):65–83. doi: 10.47453/edubase.v1i1.46.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. "Riskendas 2018." Laporan Nasional Riskesndas 2018.
- Limantono, Johan, and Rinabi Tanamal. 2021. "Rancang Bangun Aplikasi Sistem Pakar Berbasis Android Untuk Identifikasi Penyakit Pada Gigi Dengan Menggunakan Metode Forward Chaining." *Jurnal Informatika Universitas Pamulang* 5(4):459–65. doi: 10.32493/informatika.v5i4.6442.
- Nurhidayah, Ikeu, Lisfa Asifah, and Udin Rosidin. 2021. "Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar." *The Indonesian Journal of Health Science* 13(1):61–71. doi: 10.32528/ijhs.v13i1.4864.
- Purwaningsih, Endang, Aisya Syarif Aini, Siti Fitria Ulfah, and Sri Hidayati. 2022. "Literature Review: Perilaku Menyikat Gigi Pada Remaja Sebagai Upaya Pemeliharaan Kesehatan Gigi Dan Mulut." *Jurnal Kesehatan Gigi Dan Mulut (JKGM)* 4(1):15–23. doi: 10.36086/jkgm.v4i1.819.

- Rehena, Zasendy, Maya Kalay, and Lydia M. Ivakdalam. 2020. "Hubungan Pengetahuan Dan Kebiasaan Menggosok Gigi Dengan Kejadian Karies Gigi Pada Siswa SD Negeri 5 Waai Kabupaten Maluku Tengah." *Jurnal Biosainstek* 2(2):1–5. doi: 10.52046/biosainstek.v2i2.467.
- Sa'adah, Nurul, Muhammad Daud, and Silva Nurul Izzah. 2021. "Kegiatan Penyuluhan PHBS; Menggosok Gigi Dan Demonstrasi Menggosok Gigi Pada Anak Di Desa Gue." *Jurnal Abdimas UNAYA* 24(1):53–61.
- Widyaningrum, Khoiry Nuria, and Fitri Nur Mahmudah. 2019. "Kreasi Iklim Sekolah Melalui Gerakan Sekolah Menyenangkan Di SD Muhamammadiyah Mantaran." *Profesi Pendidikan Dasar* 6(2):115–28. doi: 10.23917/ppd.v1i2.9259.
- Yulistina, Arsad, Sultan Amin Yasin, Utari Zulkaidah, and Rezki Dirman. 2023. "Penyuluhan Kesehatan Gigi Dan Mulut Dirangkaikan Dengan Sikat Gigi Massal Di SDN 7 Arawa." *Community Development Journal* 4(2):4075–78. doi: 10.31004/cdj.v4i2.15493.