

PENYULUHAN KESEHATAN CARA MENGGOSOK GIGI YANG BENAR PADA ANAK SDN 100611 TAHALAK UJUNG GADING KECAMATAN BATANG ANKOLA

Anisah Siregar¹, Lestari Hasibuan², Ciko Sutami Harahap³, Indah Syahria Tambunan⁴, Mustika Damini Sitompul⁵, Yulinda Aswan⁶

¹ Universitas Aufa Royhan/Prodi Kebidanan Program Sarjana

² Universitas Aufa Royhan/Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

³ Universitas Aufa Royhan/Prodi Farmasi Program Sarjana

⁴ Universitas Aufa Royhan/Prodi Keperawatan Program Sarjana

⁵ Universitas Aufa Royhan/Prodi Kebidanan Program Sarjana

⁶ Universitas Aufa Royhan/Prodi Kebidanan Program Sarjana

E-mail korespondensi: Daminisitompul@gmail.com

Abstrak:

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini berupaya memecahkan berbagai masalah kesehatan yang dihadapi komunitas tertentu, terutama pada anak di SDN 100611 Tahalak Ujung Gading. Menjaga Kebersihan gigi dan mulut merupakan tindakan pencegahan yang paling utama dianjurkan untuk mencegah terjadinya infeksi yang dapat menyebabkan gigi berlubang. Solusi dari program ini adalah penyusunan penyampaian materi serta cara mengatasi masalah kesehatan gigi berlubang yang sering terjadi pada anak sekolah dasar. Bentuk kegiatan berupa penyuluhan kesehatan dari mahasiswa KKN Universitas Aufa Royhan di desa Tahalak Ujung Gading dengan peserta yaitu anak sekolah dasar di kelas 4 dan kelas 5 yang merupakan responden dalam kegiatan ini. Sementara metode penyuluhan dilakukan oleh Pelaksana PKM secara terus-menerus selama periode program PKM berlangsung dan terprogram. Dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini juga diberikan kuis tentang dampak tidak menjaga kesehatan gigi dan mulut. Luaran dari PKM ini berupa laporan serta publikasi artikel sehingga dapat diakses oleh semua orang yang memerlukan literatur dalam bentuk artikel terkait.

Kata Kunci: Kesehatan Gigi, Sekolah Dasar, Penyuluhan

Abstract:

This Community Service (PKM) seeks to solve various health problems faced by certain communities, especially children at SDN 100611 Tahalak Ujung Gading. Maintaining dental and oral hygiene is the most important preventive measure recommended to prevent infections that can cause cavities. The solution to this program is the preparation of material delivery and how to overcome the problem of dental health cavities that often occur in elementary school children. The form of activity is in the form of health counseling from KKN students from Aufa Royhan University in Tahalak Ujung Gading village with participants being elementary school children in grades 4 and 5 who are respondents in this activity. Meanwhile, the counseling method is carried out by the PKM Implementer continuously during the PKM program period and is programmed. In the implementation of this PKM activity, a quiz was also given about the impact of not maintaining dental and oral health. The output of this PKM is in the form of reports and publication of articles so that it can be accessed by everyone who needs literature in the form of related articles.

Keywords: Dental Health, Elementary School, Counseling

Pendahuluan

Kesehatan gigi dan mulut sering kali diabaikan oleh beberapa orang, padahal mengunyah makan merupakan proses utama dalam pengolahan makanan agar nutrisi dapat terserap dengan baik oleh tubuh. Gigi yang sehat berwarna putih tulang, tidak patah, tidak berlubang, memiliki mahkota gigi yang utuh, tidak terdapat plak atau karang gigi dan tidak terasa ngilu saat mengunyah makanan dingin. Gigi berfungsi dengan baik jika dirawat dengan baik. Keadaan gigi dan mulut yang tidak dirawat bisa menyebabkan pertumbuhan bakteri sehingga menimbulkan masalah pada gigi, seperti gigi berlubang dan karies gigi (Maelissa & Lilipory, 2020).

Menjaga Kebersihan gigi dan mulut oleh individu merupakan tindakan pencegahan yang paling utama dianjurkan untuk mencegah terjadinya infeksi yang dapat menyebabkan gigi berlubang. Cara mencegah masalah gigi yang paling efektif dengan menggunakan teknik menggosok gigi setiap hari secara teratur, anak-anak harus diajarkan untuk melakukan perawatan gigi secara mandiri. Dengan menggosok gigi yang benar sejak usia dini akan mempertahankan kebiasaan hingga dewasa (Khayati et al., 2022).

Murid sekolah dasar (SD) yang berada pada rentang usia 6-12 tahun menghadapi tantangan kesehatan gigi yang kompleks karena berada pada fase transisi geligi campuran. Pada periode ini, gigi sulung mulai tanggal dan digantikan oleh gigi permanen yang baru erupsi, menciptakan kondisi yang rentan terhadap kerusakan gigi. Fenomena ini diperparah oleh kebiasaan konsumsi makanan kariogenik yang tinggi di kalangan anak usia sekolah, yang berkontribusi pada tingginya prevalensi karies gigi di Indonesia (Rosada et al., 2024). Periode gigi bercampur (*mixed dentition*) merupakan fase dimana terdapat campuran antara gigi sulung dan gigi permanen dalam rongga mulut secara bersamaan. Fase ini berlangsung dari usia 6-7 tahun hingga 12 tahun, dimana gigi permanen pertama yang biasanya erupsi adalah gigi molar pertama permanen dan gigi insisif sentral permanen bawah. Proses erupsi gigi permanen dimulai dengan tahap praerupsi, dimana gigi telah berkembang dan menciptakan gerakan kecil di dalam rongga mulut karena pertumbuhan akar dan mahkota gigi di dalam tulang rahang. Pada masa erupsi ini, gigi geligi bawah umumnya erupsi lebih awal dibandingkan gigi geligi atas, dan anak perempuan cenderung mengalami erupsi gigi lebih cepat daripada anak laki-laki (Analisa, n.d.).

Kegiatan menyikat gigi secara rutin saja belum cukup untuk menjaga kesehatan gigi dan rongga mulut. Secara umum, dokter menyarankan sikat gigi setelah makan dengan segera untuk menghindari tumpukan sisa makanan dan minuman yang sudah dikonsumsi. Selanjutnya keteraturan menyikat gigi pada setiap orang berbeda. Ada yang hanya 1 menit saja, ada juga 2,5 menit setiap kali menyikat gigi. Hal tersebut disesuaikan dengan situasi dan kondisi gigi dan rongga mulut seseorang. Dengan demikian, periksa gigi ke dokter dalam waktu minimal 6 bulan sekali sangat dianjurkan yang bertujuan untuk mengetahui masalah yang harus ditangani sedini mungkin pada gigi (Kaur et al., 2023).

Takaran pasta gigi yang dipakai ketika anak menyikat gigi adalah menggunakan seukuran biji kacang polong yang memiliki diameter 6 mm. Kemudian jika anak sedang menyikat gigi harus dengan pengawasan orang tua agar pasta gigi tidak tertelan. Selain dari ukuran, rasa atau varian dari suatu pasta gigi perlu diperhatikan. Pilihan rasa pasta gigi yang dapat membersihkan gigi dan menjaga kesehatan rongga mulut. Selanjutnya, perhatikan keamanan dan komposisi dari suatu pasta gigi. Selanjutnya yang perlu diperhatikan dalam melakukan kegiatan menyikat gigi yaitu frekuensi dalam menyikat gigi (Sukanto, 2015).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi karies pada anak usia 6 tahun yang telah mengalami karies pada gigi tetapnya adalah sekitar 20%, dan angka ini meningkat signifikan menjadi 60% pada usia 8 tahun. Secara umum, masalah kesehatan gigi dan mulut di Indonesia cukup tinggi, dengan 57,6% masyarakat mengalami masalah tersebut. Selain itu, prevalensi karies gigi secara nasional mencapai 88,8%, yang menunjukkan tingginya beban karies di berbagai kelompok usia. Data ini menegaskan perlunya perhatian serius terhadap pencegahan dan penanganan karies gigi sejak usia dini (Kemenkes RI, 2014).

Prevalensi gigi rusak, berlubang ataupun sakit di Provinsi Sumatera Utara sebesar 43,07%. Sebagian besar peserta didik belum memahami betul mengenai proses terjadinya gigi berlubang. Tingginya masalah kesehatan gigi dan mulut adalah kurangnya pengetahuan tentang cara menjaga serta manfaat manfaat yang diperoleh jika gigi dan mulut tetap sehat. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan. Upaya kesehatan gigi perlu di tinjau dari aspek lingkungan, pengetahuan, pendidikan, kesadaran masyarakat dan penanganan kesehatan gigi termasuk pencegahan dan perawatan. Salah satu upaya peningkatan pengetahuan masyarakat adalah melalui penyuluhan. Tujuan penyuluhan yaitu supaya peserta didik dapat mengerti dan menerapkan prinsip-prinsip pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan dan keselamatan dalam kehidupan sehari-hari (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis memandang perlu diadakannya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan karies dan gigi berlubang dengan cara melaksanakan penyuluhan kesehatan tentang cara menggosok gigi yang benar dikarenakan masih kurangnya tingkat pengetahuan mengenai cara pencegahannya dan bagaimana cara menjaga kesehatan gigi. Pentingnya edukasi mengenai cara menggosok gigi dengan benar memiliki tujuan agar para anak SD peka terhadap kesehatan gigi karena jika tidak terkendali mereka bisa mengalami gangguan kesehatan sehingga tema kegiatan ini adalah "Penyuluhan Kesehatan Cara Menggosok Gigi Yang Benar Pada Anak SDN 100611 Tahalak Ujung Gading Kecamatan Batang Angkola".

Metode Pelaksanaan

Penyuluhan mengenai cara menggosok gigi dengan baik dan benar dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.

1. Tahap Persiapan

Sebelum kegiatan penyuluhan, pertama-tama dilaksanakan pertemuan dengan pihak sekolah untuk membicarakan tentang teknis kegiatan penyuluhan termasuk perlengkapan yang harus dipersiapkan.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dimulai pukul 09.00 WIB pada tanggal 28 Mei 2025 di SDN 100611 Tahalak Ujung Gading.
- b. TIM melakukan penghitungan jumlah peserta sasaran Penyuluhan yaitu 45 anak SDN 100611, yang semuanya di haruskan melaporkan namanya ke TIM bagian pendaftaran peserta untuk diisikan namanya dalam Absensi Peserta.
- c. Kemudian bagian Penyaji materi dalam TIM melakukan persiapan sembari Moderator membuka kegiatan penyuluhan.
- d. Materi penyuluhan berisikan tentang cara menggosok gigi dengan baik dan benar yang disajikan dengan metode ceramah didepan kelas menggunakan Media berupa Persentasi PPT – Infocus. Setelah penyampaian materi TIM penyaji mendemonstrasikan cara menggosok gigi yang baik dan benar

menggunakan alat peraga berupa Phantom Gigi, Sikat Gigi, Odol dan Air dalam Gelas.

- e. Selanjutnya anak-anak dipersilahkan bertanya mengenai materi yang sudah diberikan.

3. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap peserta penyuluhan dengan mempersilahkan 5 anak untuk mengulangi praktek yang telah di demonstrasikan oleh Tim penyaji dan mereka dapat melakukan teknik menggosok gigi yang baik dan benar seperti yang telah dicontohkan oleh TIM Penyaji. Kemudian TIM Penyuluhan memberikan kuis kepada seluruh peserta terkait materi yang telah disampaikan sebelumnya, dan rata-rata peserta penyuluhan di SDN 100611 Tahalak Ujung Gading tampak bersemangat dan gembira sampai acara ditutup.

Hasil

Kegiatan penyuluhan menggosok gigi dengan baik dan benar ini telah dilaksanakan 1(hari) dimulai dari jam 09.00 WIB yaitu pada tanggal 28 Mei 2025 di SDN 100611 Tahalak Ujung Gading. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 30 anak SD dan 1 orang Dosen. Diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar. Kegiatan diawali dengan sambutan singkat dari Kepala Sekolah dan Guru-Guru SDN 100611 Tahalak Ujung Gading.

Dengan dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan atau pemberian edukasi pada anak sekolah dasar yang hadir tentang cara menggosok gigi yang baik dan benar. Pengetahuan pada anak sekolah akan dengan cepat terserap jika diberikan stimulus seperti dalam kegiatan pengabdian ini. Dalam kegiatan ini, terjadi peningkatan pengetahuan anak sekolah tentang cara menggosok gigi dengan baik dan benar



Gambar 1. Penyampaian materi



Gambar 2. Sesi tanya jawab dan diskusi



Gambar 3. Praktik oleh Peserta



Gambar 4. Foto bersama dengan semua siswa

Diskusi

Melakukan kegiatan sikat gigi pada anak usia sekolah masih membutuhkan peran orang tua sebagai pendamping. Orang tua mengawasi saat anak menggosok giginya, dan mengarahkan takaran yang tepat penggunaan pasta gigi dan juga cara anak menggosok gigi. Pastikan sikat gigi yang digunakan mampu menjangkau semua bagian gigi hingga kebagian yang sulit untuk dijangkau serta memilih sikat yang lembut untuk gigi anak. Memilih pasta gigi yang cocok untuk anak, perhatikan komposisi yang terkandung dalam pasta gigi anak.

Menyikat gigi minimal 2 kali sehari dipagi dan malam hari yaitu sebelum tidur. Takaran penggunaan pasta gigi yang tepat untuk anak yaitu hanya sebesar ujung sikat gigi jadi jangan terlalu banyak menakarkan pasta gigi. Kemudian sikat gigi dipegang dan diarahkan ke gigi dan gusi. 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 membersihkan 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 kemudia keringkan. Dalam penyuluhan ini peserta didik khususnya di SDN 100611 Tahalak Ujung Gading bisa melihat PPT untuk mengetahui cara menyikat gigi yang baik dan benar. Agar peserta didik bisa mempraktekkannya sendiri

saat menyikat gigi.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Maelissa & Lilipory, 2020) yang menyatakan bahwa menggosok gigi merupakan cara yang paling mudah dan efektif untuk menjaga kebersihan gigi dan gusi dari plak dan sisa makanan. Kesehatan gigi dan mulut perlu diperhatikan sejak dini agar terhindar dari masalah yang menyebabkan gangguan atau ketidaknyamanan pada gigi dan mulut. Perawatan gigi yang baik akan maksimal jika disertai dengan cara melakukan cara sikat gigi yang baik dan benar. Cara melakukan sikat gigi yang benar akan memaksimalkan kebersihan area gigi dan menghindari masalah yang akan muncul pada gigi dan mulut. Kesehatan gigi anak masih menjadi tanggungjawab dan perhatian orang tua, artinya anak masih bergantung kepada orang tua dalam menjaga dan merawat kesehatan giginya. Perilaku anak dalam menjaga kesehatan gigi biasanya ditunjukkan dengan cara menyikat gigi secara teratur (Sukanto, 2015).

Hasil pengabdian dari (Maelissa & Lilipory, 2020) menyatakan bahwa sikap kurang peduli terhadap kesehatan gigi dan mulut termasuk menjadikannya prioritas kesekian kalinya menjadi salah satu penyebab tingginya masalah kesehatan gigi dan mulut. Gigi dan mulut merupakan pintu gerbang masuknya kuman dan bakteri sehingga mengganggu kesehatan organ tubuh lainnya. Menjaga kebersihan gigi dan mulut merupakan bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat. Gigi dan mulut yang kurang bersih akan menyebabkan gangguan kesehatan pada gigi dan mulut. Pengabdian ini bertujuan untuk memberi edukasi kepada siswa SD untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut sejak dini.

Kesimpulan

Pemberian penyuluhan Kesehatan kepada anak sekolah dasar membutuhkan kesabaran, dan memerlukan strategi pengajaran dasar yang tidak terburu-buru. Pemberian materi menggunakan ceramah harus diselingi dengan sedikit hiburan agar anak-anak tidak bosan untuk mendengarkan sampai akhir.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan anak-anak dapat dilihat dengan kemampuan menggosok gigi menggunakan alat peraga yang diarahkan oleh TIM Penyuluhan. Hal ini dikarenakan penyampaian materi yang dibuat dengan semenarik mungkin dan juga membawa alat peraga yang membuat anak-anak menjadi tidak bosan dalam pelaksanaan penyuluhan.

Ucapan Terima kasih

Terimakasih kepada Dosen Pembina Lapangan (DPL) KKN desa Tahalak Ujung Gading yang telah memfasilitasi terselenggaranya pengabdian kepada masyarakat ini. Dan kepada Kepala Desa Tahalak Ujung Gading serta Kepala Sekolah SDN 100611 Tahalak Ujung Gading yang telah bersedia menjadi mitra untuk dapat terlaksananya pengabdian masyarakat ini

Daftar Referensi

- Kaur, G., Daryono, Purba, M., Watri, D., Setiawan, L., & Roselyn. (2023). Hubungan frekuensi menyikat gigi dengan kebersihan gigi dan mulut pada anak usia sekolah. *Prima Journal of Oral and Dental Sciences*, 6(2), 30–36. <https://doi.org/10.34012/primajods.v6i2.4733>
- Kemendes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017* (T. Kurniawan, R; Yudianto; Hardhana, B; Siswanti (ed.); 2017th ed., Vol. 1227, Issue July). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://doi.org/10.1002/qj>
- Kemendes RI, B. P. dan P. (Balitbang). (2014). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. In *Riset Kesehatan Dasar 2018* (pp. 182–183).
- Khayati, Y., Windayanti, H., Dewi, M., Andaeni, W., Putri, A., Rahmadini, A., Ananda, A., & Hawa, C. R. . (2022). Edukasi Gosok Gigi yang Baik dan Benar Untuk Anak Balita. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 2(2), 104–108. <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJCE/article/view/756>
- Maelissa, S., & Lilipory, M. (2020). PkM KETERAMPILAN MENGGOSOK GIGI SISWA SD NEGERI 5 TULEHU KABUPATEN MALUKU TENGAH. *MAREN: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(1), 37–44. <https://ameks.id/sosialisasi-kesehatan-mulut>,
- Rosada, A., Wahyudi, A., & Ekawati, D. (2024). ANALISIS KEJADIAN KARIES GIGI PADA ANAK USIA 6-12 TAHUN. *Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(2), 126. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/>
- Sukanto. (2015). TAKARAN DAN KRITERIA PASTA GIGI YANG TEPAT UNTUK DIGUNAKAN PADA ANAK USIA DINI (APROPRIATE AMOUNT AND CRETERIA OF TOOTH PASTE USED FOR EARLY-AGED CHILDREN). *Jurnal Ilmiah Stomagnatic*, 9(2). <https://stoma.jurnal.unej.ac.id/index.php/STOMA/article/view/2118>