

PEMBIASAAN PERSONAL HYGIENE GOSOK GIGI YANG BENAR SEBAGAI UPAYA PERAWATAN GIGI PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Tri Puspa Kusumaningsih¹

Program Studi Kebidanan D3, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan,
Institut Teknologi Bisnis Dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia

Email: puspaku@ibisa.ac.id

Jl. Soekarno Hatta Borokulon Banyuurip Purworejo

Imas Sulastri²

Program Studi Kebidanan D3, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan,
Institut Teknologi Bisnis Dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia

Jl. Soekarno Hatta Borokulon Banyuurip Purworejo

ABSTRAK

Menyikat gigi adalah cara paling mudah untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut, namun masih banyak orang yang mengabaikan pentingnya menyikat gigi. Menurut World Health Organization (WHO), kebersihan atau kesehatan gigi dan mulut adalah praktek melakukan penjagaan kebersihan dan kesehatan mulut dengan cara menyikat gigi dan melakukan closing untuk mencegah timbulnya problem pada gigi. Tujuan menyikat gigi adalah membersihkan plak dan semua sisa-sisa makanan yang melekat pada permukaan gigi serta memijat gusi. Menyikat gigi harus dilakukan setiap hari, sehingga plak yang terbentuk tidak bertambah banyak dan tebal. Pembiasaan personal hygiene menyikat gigi dibiasakan sejak dini. Tujuan pengabdian masyarakat ini agar siswa sekolah dasar kelas 1 dan 2 dapat lebih memahami pengertian, tujuan, langkah-langkah, frekuensi dan pembiasaan menggosok gigi sejak dini. Metode pelaksanaan kegiatan dengan penyuluhan yang dilengkapi denganpretes dan prostest serta dengan pendekatan Participatory ActionResearch(PAR). Hasil Kegiatan berdasarkan demonstrasi yang dilakukan oleh siswa setelah siswa mendengar dan melihat penjelasan tentang materi menyikat gigi siswa mampu melakukan kegiatan gosok gigi dengan benar.

Kata kunci : *personal hygiene, menggosok gigi*

ABSTRACT

Brushing your teeth is the easiest way to maintain healthy teeth and mouth, but there are still many people who ignore the importance of brushing their teeth. According to the World Health Organization (WHO), oral hygiene or health is the practice of maintaining oral hygiene and health by brushing and closing teeth to prevent dental problems. The purpose of brushing your teeth is to clean plaque and all food debris attached to the surface of the teeth and massage the gums. Brushing your teeth must be done every day, so that the plaque that forms does not multiply and become thick. Personal hygiene habit of brushing teeth is accustomed from an early age. The purpose of this community service is so that elementary school students in grades 1 and 2 can better understand the meaning, purpose, steps, frequency and habit of brushing their teeth from an early age. The method of carrying out activities is with counseling which is equipped with pretest and prostest as well as with the Participatory Action Research (PAR) approach. Results of activities based on demonstrations carried out by students after students hear and see explanations about brushing their teeth, students are able to brush their teeth properly.

Keywords: *personal hygiene, brushing teeth*

A. Pendahuluan

Menyikat gigi adalah cara paling mudah untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut, namun masih banyak orang yang mengabaikan pentingnya menyikat gigi. Menurut World Health Organization (WHO), kebersihan atau kesehatan gigi dan mulut adalah praktek melakukan penjagaan kebersihan dan kesehatan mulut dengan cara menyikat gigi dan melakukan *closing* untuk mencegah timbulnya problem pada gigi (Andreas, 2012).

Menyikat gigi adalah tindakan untuk menyingkirkan kotoran atau debris yang melekat pada permukaan gigi, terutama dilakukan setelah makan pagi dan malam sebelum tidur sehingga mengurangi masalah kesehatan gigi (Antika, 2018).

Tujuan menyikat gigi adalah membersihkan plak dan semua sisa-sisa makanan yang melekat pada permukaan gigi serta memijat gusi. Menyikat gigi harus dilakukan setiap hari, sehingga plak yang terbentuk tidak bertambah banyak dan tebal. Dalam usaha menjaga kebersihan mulut sangat dipengaruhi kesadaran dan perilaku pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut dari individu itu sendiri. Hal ini sangat penting karena kegiatan yang dilakukan secara pribadi tanpa ada pengawasan dari siapapun sepenuhnya tergantung dari pengetahuan, pemahaman, kesadaran serta kemauan dari pihak individu untuk menjaga kesehatan mulutnya. Untuk menjaga kebersihan mulut, cara paling mudah dan umum dilakukan adalah dengan cara menyikat gigi secara teratur dan benar karena hal tersebut merupakan usaha yang dapat dilakukan secara mandiri (Widi, 2003).

Potter dan Perry (2005) mendefinisikan menggosok gigi adalah membersihkan gigi dari sisa-sisa makanan, bakteri, dan plak. Membersihkan gigi harus memperhatikan pelaksanaan waktu yang tepat dalam membersihkan gigi, penggunaan alat yang tepat untuk membersihkan gigi, dan cara yang tepat untuk membersihkan gigi (Wong et al 2008). Menggosok gigi merupakan tindakan mekanis yang dilanjutkan untuk membersihkan gigi dari sisa-sisa makanan, mencegah terjadinya akumulasi plak di daerah gigi dan gusi serta berfungsi memijat gusi (Sriyono, 2009).

B. Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SDN Purworejo dengan tahapan ; Tahap perencanaan dengan pembentukan dan pembekalan team pelaksana mengenai maksud dan tujuan pengabdian. Koordinasi dengan pihak sekolah (Kepala Sekolah) mengenai jadwal pelaksanaan kegiatan. Tahap pelaksanaan kegiatan ; lokasi di SDN Purworejo pada tanggal 20 Juni 2023 oleh Dosen dan mahasiswa. Langkah pelaksanaan ; pendekatan dengan pihak sekolah dasar (Kepala Sekolah) dengan mengirimkan surat perijinan untuk dilakukan pengabdian masyarakat, kemudian pihak sekolah (Kepala sekolah) berkoordinasi dengan guru kelas yang merupakan penanggung jawab dari calon responden. Kegiatan diawali dengan penjelasan materi, pemutaran video kemudiandi lanjutkan dengan praktik menggosok gigi bersama, kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab dan diskusi sambil bermain mengenai cara menggosok gigi yang benar. Evaluasi dilakukan dengan observasi kepada responden (siswa) secara langsung pada saat siswa melakukan demonstrasi / praktik sikat gigi di sekolah.

C. Hasil Dan Pembahasan

Penyuluhan terlaksana dengan menggunakan metode ceramah sambil bermain. Jumlah

peserta siswa sebanyak 120 siswa yang hadir dalam kegiatan ini. Pada kegiatan ini dilakukan pemaparan materi menggunakan power poin tentang : pengertian menyikat gigi, cara menyikat gigi, frekuensi menyikat gigi, waktu menyikat gigi, alat dan bahan menyikat gigi, serta dilakukan pemutaran video gerakan menyikat gigi yang benar. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berjalan dengan lancar, antusiasme siswa sekolah dasar kelas 1 dan 2 sangat apresiatif dan kooperatif dalam menjawab yel, dan mempragakan gerakan menyikat gigi sesuai video yang diputar.

Sebagian besar siswa telah mengetahui pengertian menggosok gigi dan telah melakukan aktifitas tersebut, namun belum memahami sepenuhnya arti menggosok gigi. Menyikat gigi adalah cara paling mudah untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut, namun masih banyak orang yang mengabaikan pentingnya menyikat gigi. Menurut World Health Organization (WHO), kebersihan atau kesehatan gigi dan mulut adalah praktek melakukan penjagaan kebersihan dan kesehatan mulut dengan cara menyikat gigi dan melakukan flossing untuk mencegah timbulnya problem pada gigi (Andreas, 2012).

Sebagian besar siswa telah mengetahui tujuan menggosok gigi diantaranya mencegah gigi berlubang, dan menjaga gigi agar tetap sehat, namun belum mengetahui tujuan yang lebih mendalam tentang perilaku menggosok gigi. Tujuan menyikat gigi menurut Ramadhan (2012), ada beberapa tujuan menyikat gigi yaitu:

- a. Gigi menjadi bersih dan sehat sehingga gigi tampak putih.
- b. Mencegah timbulnya karang gigi, lubang gigi, dan lain sebagainya.
- c. Memberikan rasa segar pada mulut.

Tujuan menyikat gigi adalah membersihkan plak dan semua sisa-sisa makanan yang melekat pada permukaan gigi serta memijat gusi. Menyikat gigi harus dilakukan setiap hari, sehingga plak yang terbentuk tidak bertambah banyak dan tebal. Dalam usaha menjaga kebersihan mulut, sangat dipengaruhi kesadaran dan perilaku pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut dari individu itu sendiri. Hal ini sangat penting karena kegiatan yang dilakukan secara pribadi tanpa ada pengawasan dari siapapun, sepenuhnya tergantung dari pengetahuan, pemahaman, kesadaran serta kemauan dari pihak individu untuk menjaga kesehatan mulutnya. Untuk menjaga kebersihan mulut, cara paling mudah dan umum dilakukan adalah dengan cara menyikat gigi secara teratur dan benar karena hal tersebut merupakan usaha yang dapat dilakukan secara mandiri (Widi, 2003).

Terdapat 5 siswa yang dapat menjawab tentang frekuensi gosok gigi berdasarkan kebiasaan mereka, yaitu pada pagi hari saat mandi dan pada malam hari saat akan tidur. Teori mengenai frekuensi menyikat gigi menyebutkan bahwa frekuensi menyikat gigi yang ideal adalah 2-3 kali sehari dengan waktu setelah makan dan sebelum tidur malam (Tarigan, 1995). American Dental Association (ADA) menyatakan bahwa menyikat gigi harus dilakukan dengan teratur, minimal 2 kali sehari yaitu pada waktu pagi setelah sarapan dan sebelum tidur malam. Menurut Houwink (1993), frekuensi menyikat gigi yang ideal adalah 3 kali sehari, yaitu pada waktu sesudah makan pagi, sesudah makan siang dan sebelum tidur malam. Menyikat gigi sebaiknya dilakukan setiap selesai makan, tetapi hal ini tentu saja merepotkan. Hal yang terpenting dalam memilih waktu menyikat gigi adalah pagi hari sesudah makan pagi dan malam hari sebelum tidur (Kemenkes, 2012).

Sebagian besar siswa tidak mengetahui durasi yang benar pada saat menyikat gigi. Lama waktu menyikat gigi Menyikat gigi dilakukan dalam waktu minimal 2 menit. Penentuan waktu

ini tidak sama pada setiap orang terutama pada orang yang sangat memerlukan kontrol plak. Poin penting untuk diperhatikan dalam hal ini adalah, dilakukan secara sistematis supaya tidak ada bagian-bagian gigi yang terlewat dan dapat menyikat seluruh permukaan gigi dengan baik (Hidayat, 2016).

Bentuk sikat gigi yang baik digunakan adalah memiliki tangkai sikat gigi yang lurus, bulu sikat gigi lembut, rata dan sama panjang. Kepala sikat gigi kecil, sehingga dapat menjangkau gigi paling belakang dengan mudah. Penting untuk diperhatikan bahwa sikat gigi untuk anak berbeda dengan sikat gigi orang dewasa, baik ukuran kepala sikat maupun kekerasan bulu sikatnya. American Dental Association menganjurkan ukuran maksimal kepala sikat gigi orang dewasa 29 x 10 mm, anak-anak 20 x 7 mm dan balita 18 x 7 mm (Sondang, 2008).

Sesudah digunakan, sikat gigi dibersihkan di bawah air mengalir, supaya tidak ada sisa-sisa makanan atau pasta gigi yang tertinggal. Setelah bersih, sikat gigi diletakkan dalam posisi berdiri supaya lebih mudah mengering. Sikat gigi diganti setelah 2-3 bulan penggunaan, karena bulu sikat gigi sudah tidak dapat bekerja dengan baik dan dapat melukai gusi (Kemenkes, 2012). Hendaknya dibiasakan satu sikat gigi harus digunakan untuk satu orang/anak, tidak boleh digunakan bersama-sama atau bergantian (Ariningrum, 2000).

Sebagian besar siswa memilih pasta gigi hanya berdasarkan rasa yang diinginkan, namun responden kurang memahami dalam memilih pasta gigi lebih baik yang mengandung fluoride. Pasta gigi yang mengandung fluoride berperan untuk melindungi gigi dari karies. Penggunaan secara teratur pasta gigi mengandung fluor dapat membantu menurunkan insiden karies gigi (Saringsih, 2012).



Gambar 1. Poster tata cara menyikat gigi



Gambar 2. Praktik menggosok gigi oleh Tri puspa Kusumaningsih



Gambar 3. Peserta penyuluhan menggosok gigi

D. Simpulan

Meningkatnya tingkat pengetahuan dan pemahaman siswa SDN Purworejo tentang personal hygiene gosok gigi yang benar, serta mampu dalam mempraktikkan gosok gigi yang benar dalam kesehariannya dirumah.

E. Saran

Kegiatan penyuluhan personal hygiene gosok gigi yang benar sebaiknya rutin di agendakan di sekolah secara continue, sehingga dapat menurunkan angka kejadian karies gigi maupun penyakit gigi berlubang dan mulut lainnya.

F. Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Rektor Institut Teknologi Bisnis dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia, Lembaga LRPMI IBISA, Kepala Sekolah SDN Purworejo, Wali Kelas 1 dan 2 SDN Purworejo, peserta kegiatan siswa-siswi kelas 1 dan 2 SDN Purworejo. Semoga kegiatan ini bermanfaat dan membawa dampak positif dalam upaya peningkatan personal hygiene kebersihan mulut dan gigi.

DAFTAR PUSTAKA

- Maya Nindia, watiek ideo. 2019. *Aku bisa sikat gigi sendiri*. Jakarta: penerbit bhuana ilmu populer.
- Hidayat Rachmat. 2016. *Kesehatan gigi dan mulut apoa yang sebaiknya anda tahu*. Yogyakarta:Andi offset.
- Ramadhan Gilang R. 2010. *Serba Serbi kesehatan gigi dan mulut*. Jakarta : Kawah media.
- Sariningsih, Endang. 2012. *Merawat Gigi anak sejak usia dini*. Jakarta: gamedia.
- Alpres. 2006. *Dasar-dasar Kesehatan Gigi*. Jakarta : EGC
- Machfoedz I, Zein A.Y. 2012. *Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut Anak-anak danIbu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya
- Pratiwi D. 2009. *Gigi Sehat dan Cantik*. Jakarta: Kompas
- Tauchid S.N, Pudentiana, Subandini S.L. 2017. *Buku Ajar Pendidikan Kesehatan Gigi*. Jakarta: EGC