

**PEMBERIAN EDUKASI PEMBIASAAN MENGGOSOK GIGI 21 HARI
PADA SISWA SD AL AZHAR
PROGRAM BULAN KESEHATAN GIGI NASIONAL 2024
“SCHOOL HEALTH PROGRAM”**

**Icha Artyas Annariswati^{1*}, Dyah Ayu Retnowulan², Endah Wahjuningsih³, Cane Lukisari⁴, Arya Brahmanta⁵, Emy Khoironi⁶, Hansen Kurniawan⁷,
Eddy Hermanto⁸, Hery Supriyadi⁹, Meinar Nur Ashrin¹⁰, MeralaRsowy¹¹,
Widyastuti¹², Novendy Yoyada¹³, Budi Santoso¹⁴**

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Hang Tuah

*e-mail: icha.artyas@hangtuah.ac.id

Abstract: *Oral health in Indonesia is still a health problem that needs attention. Based on the 2018 Basic Health Research (Riskestas), it is reported that the prevalence of oral and dental problems in Indonesia is still very high. The above can be caused by the lack of knowledge and lack of awareness of the Indonesian population towards dental hygiene, to overcome oral health problems in Indonesia Training of Trainers for teachers and parents for 21-day morning and night brushing activities teaches children and adults about the benefits of good oral hygiene and shows them how to brush their teeth twice a day with fluoride toothpaste to realize caries-free Indonesia in 2030. This activity is held online through the zoom application. The target participants were elementary school and inclusive school students aged 7-12 years, 10 parents and 10 teachers at SD Al Azhar Kelapa Gading Surabaya. The mechanism of the activity is “Training of Trainer” (TOT) for students and parents, showing that Training of Trainer activities on teachers and parents of SD Al Azhar Kelapa Gading Surabaya students can increase their knowledge and awareness on oral health.*

Keywords: *Oral Hygiene, Caries, Training of Trainer.*

Abstrak: Kesehatan gigi dan mulut di Indonesia masih merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskestas) 2018, dilaporkan bahwa prevalensi masalah gigi dan mulut di Indonesia masih sangat tinggi. Hal tersebut di atas bisa disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan kurangnya kesadaran penduduk Indonesia terhadap kebersihan gigi, untuk mengatasi permasalahan kesehatan gigi dan mulut di Indonesia Training of Trainer pada guru dan orang tua murid untuk kegiatan sikat gigi pagi dan malam 21 hari mengajarkan anak-anak dan orang dewasa tentang manfaat kebersihan mulut yang baik dan menunjukkan kepada mereka cara menyikat gigi dua kali sehari dengan pasta gigi berfluoride untuk mewujudkan Indonesia bebas karies di tahun 2030. Kegiatan ini diadakan secara online melalui aplikasi zoom. Target peserta adalah siswa sekolah sekolah dasar dan sekolah inklusi berusia 7-12 tahun, 10 orang tua dan 10 guru di SD Al Azhar Kelapa Gading Surabaya. Mekanisme kegiatan adalah “Training of Trainer” (TOT) untuk siswa dan orang tua, menunjukkan bahwa kegiatan Training of Trainer pada guru dan orang tua siswa SD Al Azhar Kelapa Gading Surabaya dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka pada kesehatan gigi dan mulut.

Kata Kunci: Kesehatan Gigi dan Mulut, Karies, *Training of Trainer.*

PENDAHULUAN

Kesehatan gigi dan mulut di Indonesia masih merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskestas) 2018, dilaporkan bahwa

prevalensi masalah gigi dan mulut di Indonesia masih sangat tinggi. Sebanyak 57,6 persen orang Indonesia memiliki masalah gigi dan mulut. dan yang mendapatkan pelayanan dari tenaga medis gigi sebesar 10,2%. Adapun proporsi perilaku menyikat gigi dengan benar yaitu dua kali sehari, sesudah makan dan sebelum tidur hanya 2,8% pada masyarakat Indonesia. Hal yang paling memperhatinkan adalah sebanyak 93% anak-anak usia sekolah mengalami masalah gigi dan mulut (Riskesdas 2018).

Penyakit gigi dan mulut yang banyak diderita adalah karies dan penyakit periodontal. Salah satu strategi Kementerian Kesehatan RI dalam mengurangi angka penderita karies gigi yakni dengan pencanangan program “Indonesia Bebas Karies 2030”. Hal tersebut di atas bisa disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan kurangnya kesadaran penduduk Indonesia terhadap kebersihan gigi. Penyebab lain adanya beberapa wilayah di Indonesia yang masih sulit terjangkau informasi akibat keadaan geografis yang tidak memungkinkan. Untuk mengatasi permasalahan kesehatan gigi dan mulut di Indonesia, khususnya pada kelompok masyarakat usia sekolah dan dewasa, PT. Unilever Tbk bekerjasama dengan AFDOKG, ARSGMPI, Persatuan Dokter Gigi Indonesia (PDGI), dan FKG Universitas Hang Tuah akan melakukan kegiatan promotif-preventif. Kegiatan tersebut dinamai “*School Health Program*” dalam rangkaian kegiatan Bulan Kesehatan Gigi Nasional 2024. Kegiatan ini telah berlangsung dengan tema “Senyum Sehat Indonesia”. Program Training of Trainer pada guru dan orang tua murid untuk kegiatan sikat gigi pagi dan malam 21 hari mengajarkan anak-anak dan orang dewasa tentang manfaat kebersihan mulut yang baik dan menunjukkan kepada mereka cara menyikat gigi dua kali sehari dengan pasta gigi berfluoride untuk mewujudkan Indonesia bebas karies di tahun 2030.

PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan ini diadakan secara *online* melalui aplikasi *zoom*. Target peserta adalah siswa sekolah sekolah dasar dan sekolah inklusi berusia 7-12 tahun, 10 orang tua dan 10 guru di SD Al Azhar Kelapa Gading Surabaya. Mekanisme kegiatan adalah “*Training of Trainer*” (*TOT*) untuk siswa dan orang tua, oleh dokter gigi dari Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Hang Tuah Surabaya. Para dokter gigi ini akan dibagi untuk memberikan edukasi kesehatan gigi dan melatih menggosok gigi kepada guru dan orang tua siswa secara online melalui media *zoom*. Dalam memberikan edukasi, para dokter gigi menggunakan media power point, video edukasi, flipchart/ kalender edukasi kesehatan gigi (*Ekagi*), dan phantom gigi. Video edukasi dan kalender *Ekagi* ini berisi materi kesehatan gigi dan mulut yang terdiri dari penyebab gigi berlubang, gusi bengkak, gusi berdarah, cara menggosok gigi dengan benar, waktu yang tepat menggosok gigi, serta makanan yang baik dan tidak baik untuk kesehatan gigi.

Kalender pencatatan perilaku menggosok gigi diberikan pada siswa untuk mencatat berapa kali mereka menggosok gigi dalam sehari. Pencatatan ini dilakukan selama 21 hari, dengan menggunakan stiker gigi yang ditempel pada chart dalam kalender. Peran dan bantuan orang tua sangat dibutuhkan dalam hal ini untuk membantu siswa/siswi dalam menerapkan perilaku hidup sehat khususnya kesehatan gigi dan mulut. Orang tua harus memperhatikan bahwa anaknya benar telah menggosok gigi. Hal ini juga dapat melatih kejujuran dan kesadaran siswa/siswi terhadap kesehatan gigi dan mulutnya sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Acara pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 28 September 2024 melalui *zoom meeting* dimulai pada pukul 08.00. Materi yang diberikan dalam kegiatan ini, secara garis besar terbagi menjadi 2 sesi. Sesi 1 mengenai edukasi kesehatan dan sesi 2 mengenai panduan pelaporan *School Health Program*. Materi disampaikan dalam bentuk *Power Point Presentation* (PPT) dan penayangan video. Adapun urutan pemberian materi adalah sebagai berikut:

Materi sesi 1 sebagai berikut :

1. Materi cara menjaga kesehatan gigi dan mulut: pengetahuan dasar mengenai komponen rongga mulut, penyakit gigi mulut dan pencegahan penyakit gigi mulut
2. Video 1: Pengetahuan dasar mengenai gigi dan penyakit gigi
3. Video 2: Pembiasaan 3: Cara Menyikat gigi
4. Video 3: Pembiasaan 3: Sikat gigi pagi dan malam
5. Video 4: Parents Guide Program Sekolah 21 hari

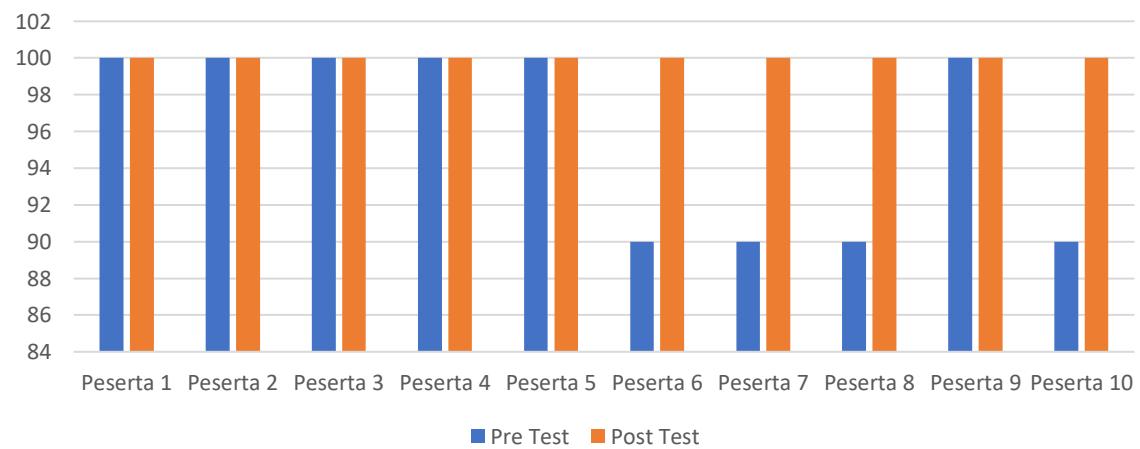
Materi sesi 2 sebagai berikut :

1. Pembiasaan baru 21 hari dan mekanisme pelaporan
2. Kalender 21 hari untuk sikat gigi pagi dan malam: Kalender individu
3. Kalender 21 hari untuk sikat gigi pagi dan malam: Kalender kelas

Sesi tanya jawab dan diskusi dilakukan setelah sesi 1 dan 2 dengan alokasi waktu masing- masing 15 menit. Di akhir sesi ke 2, peserta wajib mengerjakan Post-test sebagai bentuk evaluasi keberhasilan edukasi, dengan link post-test sebagai berikut :<https://bit.ly/KuesionerSHPBKGN2024>. Adapun pertanyaan-pertanyaan yang diberikan pada post-test adalah pertanyaan yang sama dengan pre-test.

Pendidikan kesehatan gigi dan mulut melalui “*Training of Trainer*” pada guru- guru pengajar dan orang tua murid di SD Al Azhar Kelapa Gading Surabaya diikuti oleh guru yang berpartisipasi sebanyak 2 orang dan orang tua murid sebanyak 10 orang. Tabel 1. menunjukkan nilai rata-rata hasil *pre test* dan *post test* guru dan orang tua murid. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan *Training of Trainer* pada guru dan orang tua siswa SD Al Azhar Kelapa Gading Surabaya dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka pada kesehatan gigi dan mulut.

Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post Test Orang Tua dan Guru SD Al Azhar Kelapa Gading Surabaya



Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, persentase penduduk Indonesia yang memiliki masalah kesehatan gigi dan mulut adalah 57,6% dengan prevalensi pada kelompok anak usia 5-9 tahun sebesar 67,3% dan pada kelompok anak usia 10-14 tahun sebesar 55,6%. Penyakit gigi dan mulut terjadi disebabkan karena anak antara usia 6-12 tahun atau anak usia sekolah masih kurang mengerti cara memelihara kebersihan gigi dan mulut (Rizaldy dkk, 2017). Tingginya persentase masalah gigi dan mulut pada anak di Indonesia

disebabkan karena tingkat pengetahuan orang tua yang rendah mengenai kesehatan gigi dan mulut yang merupakan faktor predisposisi dari perilaku yang tidak mendukung kesehatan gigi mulut anak (Dewi dan Wirata, 2018). Hal ini dipicu karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman serta perilaku orang tua yang abai terhadap pemeliharaan gigi dan mulut yang sehat sehingga menyebabkan penyakit mulut seperti karies gigi dan penyakit periodontal (Aruldas, 2020).

Pendidikan kesehatan merupakan kegiatan yang memberikan pengalaman belajar dalam bentuk komunikasi berupa pemberian informasi tentang pengetahuan kesehatan yang dapat mendorong individu atau masyarakat memiliki motivasi, keterampilan, dan kepercayaan diri dalam membuat perubahan perilaku yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan (WHO, 2012). Pengetahuan dan kesadaran orang tua terkait kesehatan mulut anak merupakan komponen dasar dalam membentuk tindakan preventif yang mengarah pada pembentukan status kesehatan mulut anak (Okada dkk, 2002). Pemberian edukasi kesehatan gigi dan mulut yang efektif penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua (Hamasha dkk, 2019). Edukasi kesehatan gigi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dengan menanamkan pengetahuan, mengubah sikap dan perilaku serta memberikan keterampilan dalam perawatan gigi dan mulut yang baik kepada masyarakat untuk mencapai kesehatan gigi yang optimal (Koesoemawati, 2020).

Menyikat gigi sebagai aktivitas penting guna menjaga kesehatan gigi dan mulut dapat mencegah kerusakan gigi, penyakit gusi, serta bau mulut karena nafas yang tetap segar. Dengan kegiatan menyikat permukaan gigi dan daerah interdental, sisa-sisa makanan dan debris dapat dibersihkan sehingga mencegah pembentukan atau menghilangkan plak (Kumar et.al, 2013). Menyikat gigi harus dimulai sejak anak berusia dini yaitu setelah erupsi gigi desidui pertama. Teknik menyikat gigi, frekuensi dan waktu menyikat gigi harus diperhatikan. Umumnya sikat gigi dilakukan maksimum selama dua menit secara sistematis agar tidak ada gigi yang terlewat. Proses sikat gigi dimulai dari gigi posterior ke anterior dan berakhir pada posterior sisi lawannya (Jahirin and Guntur, 2020). Pada saat anak sudah menginjak usia 2-6 tahun dapat mulai menggunakan pasta gigi berfluoride seukuran kacang polong dan menyikat giginya dua kali sehari (Chen et al., 2019).

Menyikat gigi idealnya dilakukan sebanyak dua kali sehari yaitu pada pagi hari sesudah sarapan dan malam hari sebelum tidur menggunakan sikat gigi berbulu halus dengan ukuran yang disesuaikan dengan usia anak (Phantumvanit et al., 2018). Frekuensi menyikat gigi merupakan ukuran berapa kali seseorang menyikat gigi dalam sehari. Sebagai salah satu faktor yang memengaruhi kebersihan rongga mulut (Kemenkes Infodatin, 2019). Menyikat gigi pagi hari setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur bertujuan untuk mengangkat sisa-sisa makanan yang menempel pada permukaan gigi serta sela-sela gigi dan gusi. Menyikat gigi sebelum tidur dilakukan untuk mengontrol perkembangbiakan bakteri dalam rongga mulut karena saat keadaan tidur produksi saliva atau air liur berkurang dan kemampuan self-cleansing dalam rongga mulut pun menurun sehingga gigi menjadi lebih mudah mengalami kerusakan (Sufriani dan Aflah, 2018). Kebiasaan adalah perbuatan yang dilakukan sehari-hari dan dilakukan secara berulang-ulang dalam hal yang sama, sehingga menjadi adat kebiasaan dan ditaati oleh masyarakat dan sudah hafal perbuatan itu diluar kepala (Asih, 2010). Faktor yang mempengaruhi kebiasaan menurut Albert Bandura dalam penelitian Nunu Nurfirdaus (2019) antara lain lingkungan, pendidikan, usia, jenis kelamin, sikap dan perilaku. School Health Programme yang sedang dilaksanakan dan akan dievaluasi setelah 21 hari bertujuan untuk membentuk kebiasaan siswa dalam menjaga kebersihan dan kesehatan rongga mulut dengan bantuan dari guru maupun orang tua.



Gambar 1 : Kegiatan ToT secara online



Gambar 2. Hasil Kegiatan TOT

KESIMPULAN

Karies gigi dan penyakit periodontal merupakan penyakit gigi dan mulut yang paling sering terjadi pada anak di Indonesia karena itu diperlukan suatu program atau kegiatan yang dapat merubah kebiasaan anak-anak dalam menjaga kesehatan gigi dan rongga mulut. School Health Program yang terdiri dari program 21 hari kesehatan gigi dan mulut pada anak di sekolah diadakan agar menciptakan kebiasaan yang baik dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan bantuan guru dan orang tua sebagai mentor yang sudah dibekali materi oleh dokter gigi. Kebiasaan yang akan terbentuk adalah cara menyikat gigi yang benar. Menyikat gigi idealnya dilakukan sebanyak dua kali sehari yaitu pada pagi hari sesudah sarapan dan malam hari sebelum tidur menggunakan sikat gigi berbulu halus dengan ukuran yang disesuaikan dengan usia anak. Pada saat anak sudah menginjak usia 2-6 tahun dapat mulai menggunakan pasta gigi berfluoride seukuran kacang polong. Perlu diadakan evaluasi setiap 6 bulan untuk mengetahui apakah kebiasaan yang baik dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut sudah terbentuk dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali RA, Wowor VNS, Mintjelungan CN. Efektivitas Dental Healt Education Disertai Demostrasi Cara Menyikat Gigi Terhadap Tingkat Gigi dan Mulut Anak Sekolah Dasar. Jurnal Ilmiah Farmasi Unsrat Vol 5 no 1 Februari 2016 : 164-172
- Annisa A, Ahmad I. Mekanisme Fluor Sebagai Kontrol Karies Pada gigi Anak. Indonesian Journal of Pediatric. Maret 2018 : 1(1) : 63-69
- Asep AS. Menyikat Gigi Tindakan Utama Untuk Kesehatan Gigi. Jurnal Skala Husada. 2013 vol 10 no 2 : 194-199
- Byeon S, Lee M, Bae T. The Effect of Different Fluoride Application Methods on the Remineralization of Initial Carious Lesions. Restor Dent Endod 2016 (41) : 121-129
- Domen K, Sterbenk P, Artnik B. Fluoride : A Review of Use and Effects on Health. Mater Sociomed. 2016 (28) : 133-137.
- Kumar B, Pawar P, Iyer A, Das P. Fluorides and Dental Health : A Review. J Res Adv Dent 2017; 6:3 : 119-126
- Polat G, Akgun O, Simsek B. Fluoride Containing Anti Caries pH Sensitive Release System and Its effect on Streptococcus mutans. Red. Rep. Fluoride. 2016 (49): 458-466
- Prasetyowati S, Purwaningsih E, Susanto J. Efektivitas Cara Menyikat Gigi Teknik Kombinasi Terhadap Plak Indeks. Jurnal Kesehatan Gigi Vol 6 no 1 Februari 2018 : 5-11
- Souza K, Miranda C, Almeida IC. Effect of Acidulated Phosphate Fluoride-Gel and Foam-on Enamel Caries Like Lesion of Primary Teeth : An In Vitro Study. J. Res. Dent 2013 (1) : 317-327.
- Sukanto. Takaran dan Kriteria Pasta Gigi yang Tepat Untuk Digunakan Pada Anak Usia Dini. Stomatognatic Unej. 2012 Vol 9 no 2 : 104-10