

PENYULUHAN KESEHATAN CARA MENYIKAT GIGI YANG BAIK DAN BENAR PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Riza Umami Sitompul¹, Indah Kristin Kholijah Silalahi², Aziz Syaputra³, Zainar Royani⁴,
Asnil Adli Simamora⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Kesehatan, Universitas Aupa Royhan Kota Padangsidempuan

uriza254@gmail.com, zainarroyani5@gmail.com, indahkristinsilalahi@gmail.com,
azissyaputra0201@gmail.com

ABSTRAK

Di Indonesia, perawatan gigi dan mulut belum dianggap sebagai hal yang penting, dan masyarakat seringkali mengabaikan masalah gigi jika belum memengaruhi kegiatan sehari-hari. Mengajarkan teknik menyikat gigi yang tepat kepada anak-anak di usia sekolah bisa menurunkan kemungkinan terjadinya gigi berlubang serta membantu membentuk kebiasaan baik yang akan di bawa anak sampai mereka dewasa. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai kesehatan gigi dan mulut serta meningkatkan keterampilan anak dalam menggosok gigi yang benar. Berdasarkan wawancara bersama guru didapatkan permasalahan antara lain kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan gigi dan mulut, kurangnya informasi mengenai cara menggosok gigi serta kurangnya keterampilan dalam menggosok gigi benar. Dari permasalahan tersebut, maka dilaksanakan kegiatan yang terdiri dari edukasi mengenai kesehatan gigi dan mulut, demonstrasi cara menggosok gigi yang benar serta pendampingan kepada siswa dalam melakukan gosok gigi. Program pemberian edukasi kesehatan gigi dan mulut serta cara menggosok gigi yang benar di Desa Barget Topong. Hasil kegiatan selama pendampingan didapatkan keterampilan menggosok gigi pada anak-anak sekolah dasar juga meningkat. Kegiatan ini hendaknya dilakukan rutin secara berkala dengan sasaran yang lebih luas sehingga dapat membantu menurunkan angka kejadian karies gigi dan meningkatkan kualitas hidup setiap individu.

Kata kunci : Kesehatan gigi dan mulut, Menggosok gigi

ABSTRACT

In Indonesia, dental and oral care is not considered important, and people often ignore dental problems if they do not affect their daily activities. Teaching proper tooth brushing techniques to school-age children can reduce the possibility of cavities and help form good habits that children will carry into adulthood. The purpose of this activity is to increase students' knowledge and understanding of dental and oral health and improve children's skills in brushing their teeth properly. Based on interviews with teachers, problems were found including lack of knowledge about dental and oral health, lack of information about how to brush teeth and lack of skills in brushing teeth properly. From these problems, activities were carried out consisting of education about dental and oral health, demonstrations of how to brush teeth properly and assistance to students in brushing their teeth. The program provided education on dental and oral health and how to brush teeth properly in Barget Topong Village. The results of the activities during the assistance showed that the tooth brushing skills of elementary school children also increased. This activity should be carried out routinely on a regular basis with a wider target so that it can help reduce the incidence of tooth decay and improve the quality of life of each individual

Keywords: Dental and oral health, Brushing teeth

PENDAHULUAN

Kesehatan gigi dan mulut adalah keadaan dimana jaringan keras dan lembut di dalam mulut berada dalam kondisi baik, tanpa adanya penyakit atau masalah. Dengan itu memungkinkan seseorang untuk berbicara, mencerna makanan dan berkomunikasi dengan orang lain tanpa masalah. Kesehatan gigi dan mulut merupakan hal penting kerana dapat berdampak pada kualitas hidup dan produktivitas individu. Kondisi gigi dan mulut juga berhubungan dengan kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Menjaga kebersihan gigi perlu dilakukan setiap hari agar gigi dan mulut tetap bebas dari sisa-sisa makanan yang dapat merusak gigi. Kerusakan gigi pada anak dapat mengakibatkan masalah dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka akibat kurangnya asupan gizi. Nyeri pada gigi dan mulut dapat mengurangi selera makan anak dan proses pengunyahan yang tidak sempurna akan mengganggu penyerapan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh.

Menyikat gigi dengan benar adalah hal yang sangat penting untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut. Kebersihan dalam merawat kesehatan gigi dan mulut juga tergantung pada cara menyikat gigi. Cara menyikat gigi mencakup teknik yang digunakan, seberapa sering serta kapan waktu yang tepat untuk menyikat gigi. Masa sekolah dasar adalah saat yang tepat untuk mengembangkan keterampilan motorik anak (Harahap & Harahap, 2024) termasuk dalam menyikat gigi. Anak-anak di usia sekolah dasar

rentan terhadap masalah kesehatan gigi dan mulut sehingga perlu diwaspadai.

Anak-anak di tingkat sekolah dasar sebaiknya menyikat gigi dua hingga tiga kali sehari selama 2 hingga 3 menit setiap kali dengan menggunakan pasta gigi yang mengandung flouride. Mengaplikasikan metode yang tepat saat menyikat gigi sangat bagus untuk mencegah terjadinya gigi berlubang. Pola menyikat gigi pada anak dengan frekuensi yang tidak optimal dapat disebabkan karena orangtua tidak membiasakan anaknya menyikat gigi sejak dini, sehingga mengakibatkan anak tidak terbiasa mempunyai kesadaran dan motivasi untuk memelihara kebersihan gigi dan mulutnya.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan yaitu penyuluhan kesehatan tentang sikat gigi pada anak sekolah dasar. Berlangsung selama 120 menit dilaksanakan di SDN 100617 Desa Barget Topong, Kecamatan Batang Angkola, Kabupaten Tapanuli Selatan. Adapun tujuan penyuluhan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada siswa tentang menyikat gigi dengan benar. Penyuluhan berupa presentase dan demonstrasi. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 24 orang. Penyuluhan dilakukan kepada siswa sekolah dasar, yang diawali dengan pembukaan oleh moderator selama 15 menit dengan menyampaikan salam pembukaan acara dan isi materi disampaikan langsung oleh pemateri selama 30 menit.

Setelah materi di sampaikan, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya jawab

selama 20 menit. Sesi tanya jawab terdiri dari siswa bertanya kepada pemateri dan pemateri memberikan jawaban dari pertanyaan kepada siswa. Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemateri dan menyampaikan feedback. Siswa terlihat antusias dalam mengikuti penyuluhan. Sebelum penyampaian materi selesai dilakukan foto Bersama dengan peserta yang hadir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan di SDN 100616 Desa Bargot Topong yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 17 Mei 2025 yang di hadiri terdiri dari 24 siswa dan 2 guru pengajar. Penyuluhan dilakukan dengan cara pertama dengan mengumpulkan siswa. Terlihat antusias dari anak sekolah yang mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan dan demontrasi menyikat gigi dengan benar yang akan mengikuti kegiatan terlihat dengan tertib dan sesuai dengan yang diarahkan oleh pengurus kegiatan. Dari pertanyaan yang di ajukan siswa menjawab dan tahu tentang menyikat gigi yang benar dan berusaha untuk mampu menerapkan sesuai dengan arahan yang sudah diberikan. Kegiatan pendidikan kesehatan yang sesuai dengan syarat kesehatan dan dapat lebih menambah pengetahuan dalam hal kesehatan.

Cara menggosok gigi:

1. Letakkan pasta gigi di atas sikat gigi
2. Menggosok gigi depan dari atas ke bawah
3. Menggosok gigi belakang dari kanan ke kiri
4. Berkumur dengan menggunakan air bersih



KESIMPULAN

Kesimpulan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan ini g dilaksanakan berjalan dengan baik kegiatan tampak antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan tentang sikat gigi pada anak sekolah dasar. Hal ini dibuktikan dengan antusias siswa dalam menjalankan kegiatan dengan teratur dan tertib juga mendengarkan pendidikan kesehatan tentang sikat gigi dan demontrasi menyikat gigi dengan benar , menempel spanduk dan foto bersama oleh pemateri. Saran dalam kegiatan penyuluhan kesehatan ini dapat dilakukan lebih sering agar siswa sekolah dasar lebih mengetahui tentang sikat gigi dan cara sikat gigi yang benar.

REFERENSI

Alfitrasari L, Kusmana A, Rahayu C, ...
Gambaran Kebersihan Gigi dan Mulut pada Murid Kelas VI yang Diberi Penyuluhan Menyikat Gigi dengan dan tanpa Metode Demonstrasi di SDN 1 Setiamulya Kota Tasikmalaya tahun 2019.

- Ayu M. Sulastri L. Agus TP Jovina TA.
Gambaran Status Kesehatan Gigi dan Mulut pada Masyarakat di.Ejournal2LitbangKemkes.
- Bangash RY, Khan AU, Tariq KM, Rasheed D.
Evaluation of tooth brushing technique and oral hygiene knowledge at Afid, Rawalpindi. Pakistan Oral Dental
- Harahap, L. J., & Harahap, L. J. (2024).
Development of an Instrument for Measuring Intention to ACT and Healthy Eating Behavior of Students. *Jurnal of Health Science*, 17(1), 45–54.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33086/jhs.v17.i01.454745>
- Widayati A, Hidayati S. Efektifitas Pendampingan Cara Menyikat Gigi Metode Kombinasi Terhadap Skor Plak Pada Penderita Disability. Kesehatan Gigi.

DOKUMENTASI

