

PENYULUHAN TENTANG SIKAT GIGI YANG BAIK DAN BENAR UNTUK MENCEGAH GIGI BERLUBANG DI SD AEK NAULI TAHUN 2025

Amelia Sakinah Tanjung¹, Nova Azhari Damanik², Seri Devi³, Ihsan Alwi⁴, Sahdan
Arl Siregar⁵, Amelia Febriani⁶, Resta Santri⁷, Rina Arisanti Harahap⁸, Lola Pebrianthy⁹

^{1,2,3}Mahasiswa Program Studi Farmasi, Universitas Aufa Royhan

⁴Mahasiswa Program Studi Kewirausahaan, Universitas Aufa Royhan

^{5,6,7,8}Mahasiswa Program Studi Keperawatan, Universitas Aufa Royhan

⁹Dosen Program Studi Profesi Bidan, Universitas Aufa Royhan

(azharinova08@gmail.com , 081361524447)

ABSTRAK

Kesehatan mulut dan gigi sangat berhubungan dengan kesejahteraan tubuh secara keseluruhan. Masalah kesehatan gigi dan mulut sering kali dihadapi oleh anak-anak di usia Sekolah Dasar (SD), karena anak-anak berusia 6 hingga 12 tahun berada dalam fase transisi antara gigi susu (gigi primer) dan gigi permanen (gigi sekunder). Menyikat gigi dengan cara yang benar dua kali sehari merupakan langkah utama untuk menjaga kebersihan mulut dan merupakan cara yang paling umum digunakan untuk mengendalikan bakteri serta menghindari gigi yang berlubang. Kegiatan ini bertujuan untuk mempromosikan kesehatan dan memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut demi mencapai kesehatan masyarakat yang optimal melalui teknik menyikat gigi yang baik dan benar di SDN Aek Nauli. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode ceramah, praktik langsung, dan sesi tanya jawab tentang cara menyikat gigi yang tepat. Hasil dari penyuluhan kesehatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan. Hal ini terlihat dari semangat dan keaktifan siswa dalam melakukan praktik serta berdiskusi selama kegiatan berlangsung.

Kata kunci : Kesehatan gigi, Penyuluhan, Sikat gigi

ABSTRACT

Oral health is closely related to overall health. Oral health issues are particularly common among elementary school-aged children (6–12 years old), as this is a transitional period when primary teeth (baby teeth) and permanent teeth begin to grow in. Brushing teeth properly twice a day is the primary factor in maintaining oral hygiene and is the most commonly used method for controlling bacteria and preventing cavities. The purpose of this activity is to promote health awareness and practice the importance of oral health to achieve optimal community health through proper tooth brushing at SDN Aek Nauli. The activity was conducted using methods such as lectures, hands-on practice, and question-and-answer sessions regarding proper toothbrushing techniques. The results of the health education session indicated an increase in knowledge before and after the session. This was evident from the students' enthusiasm and active participation in practicing the techniques and engaging in question-and-answer sessions during the activity.

Keywords: Oral health, Health education, Toothbrushing

PENDAHULUAN

World Dental Federation melaporkan bahwa kerusakan pada gigi (karies) adalah masalah paling umum yang terjadi di dalam mulut. Kerusakan gigi adalah isu yang banyak dialami oleh orang-orang, sering disebabkan oleh konsumsi makanan manis yang berlebihan, kurangnya perawatan gigi, serta kesulitan dalam mengakses layanan kesehatan gigi yang memicu terjadinya kerusakan gigi (Santi et al., 2024).

Kesehatan gigi dan mulut adalah aspek penting dari kesehatan tubuh secara keseluruhan. Kondisi gigi dan mulut dapat mencerminkan kesehatan tubuh secara keseluruhan, termasuk jika ada kekurangan nutrisi dan gejala penyakit lainnya. Masalah kesehatan gigi dan mulut dapat memberikan dampak negatif pada kehidupan sehari-hari. Gigi berfungsi sebagai alat pengunyah dalam sistem pencernaan manusia. Karies gigi adalah penyakit gigi yang dialami oleh hampir semua orang di Indonesia. Tingkat prevalensi masalah gigi dan mulut di negara ini masih sangat tinggi (Gede, 2019).

Merawat kesehatan gigi dan mulut bisa dimulai dari kebiasaan sehari-hari, seperti menyikat gigi dengan cara yang benar, menjaga pola makan, serta memahami pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut. Salah satu faktor kunci dalam kesehatan gigi dan mulut adalah pengetahuan siswa tentang kebersihan gigi dan mulut (Gede, 2019).

Kesehatan gigi dan mulut sering kali diabaikan oleh banyak orang, padahal proses mengunyah adalah langkah dasar dalam pemrosesan makanan agar nutrisi bisa diserap

dengan baik oleh tubuh. Gigi yang sehat berwarna putih bersih, tidak patah, tidak berlubang, memiliki mahkota yang utuh, bebas dari plak atau karang gigi, serta tidak terasa nyeri saat mengunyah makanan dingin. Gigi akan berfungsi dengan baik jika dirawat dengan baik. Gigi dan mulut yang tidak terawat dapat menjadi sarang berkembangnya bakteri, yang kemudian menimbulkan masalah seperti gigi berlubang dan karies (Pagayang et al., 2023).

Membangun kebiasaan menyikat gigi dua kali sehari sangat penting untuk mencegah terjadinya gigi berlubang. Menyikat gigi merupakan metode yang umum direkomendasikan untuk membersihkan sisa-sisa lunak yang menempel pada gigi dan gusi, sehingga akumulasi plak dapat dihindari. Anak-anak sering kali belum memiliki kesadaran mengenai pentingnya menjaga kebersihan mulut, sehingga mereka memerlukan dukungan dan motivasi dari orang tua saat menyikat gigi. Sebagian besar anak-anak belum mampu menyikat gigi secara benar dan efektif, karena menyikat gigi bisa menjadi sulit, terutama untuk sisa makanan yang lengket dan yang ada pada area yang sulit dijangkau oleh sikat. Oleh karena itu, penting untuk mendisiplinkan anak agar mereka terbiasa merawat kesehatan gigi dan mulut dengan menyikat gigi dengan benar, sehingga sisa makanan di area yang sulit dicapai dapat dibersihkan (Nurhasanah & Sandy, 2023).

Kesehatan gigi dan mulut menjadi salah satu masalah yang sering dialami oleh anak-anak di usia Sekolah Dasar (SD), karena pada rentang usia ini (6-12 tahun) terjadi peralihan

antara gigi susu dan gigi permanen. Masa transisi itu merupakan saat yang sulit bagi anak-anak, di mana kurangnya perhatian terhadap perawatan kesehatan gigi dan mulut dimulai, yang dapat berdampak pada masa depan mereka. Salah satu faktor yang menyebabkan masalah gigi dan mulut adalah perilaku anak yang acuh tak acuh terhadap kebersihan gigi dan mulut. Ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai pentingnya perawatan gigi dan mulut. Dengan memiliki pengetahuan yang cukup tentang kesehatan gigi dan mulut, secara tidak langsung akan membantu menjaga kesehatan gigi dan mulut, sehingga dapat mencegah terjadinya karies gigi (Santi et al., 2024).

Tinggi rendahnya masalah kesehatan gigi dan mulut sangat dipengaruhi oleh kekurangan informasi tentang cara menjaga serta apa saja manfaat yang didapatkan dari kesehatan gigi dan mulut. Pengetahuan memiliki hubungan yang erat dengan pendidikan. Upaya untuk meningkatkan kesehatan gigi perlu ditinjau dari berbagai aspek, seperti lingkungan, pengetahuan, pendidikan, kesadaran masyarakat, serta pengelolaan kesehatan gigi termasuk langkah pencegahan dan perawatan. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat adalah melalui kegiatan penyuluhan. Tujuan dari penyuluhan tersebut adalah agar peserta didik memahami dan dapat menerapkan prinsip-prinsip pencegahan penyakit yang berkaitan dengan kesehatan dan keselamatan dalam aktivitas sehari-hari (Pagayang et al., 2023).

Menyikat gigi dua kali sehari

merupakan salah satu faktor kunci untuk menjaga kebersihan mulut dan merupakan cara yang paling umum digunakan untuk mengendalikan bakteri dalam plak di area atas dan di bawah gusi, serta mengurangi kemungkinan terjadinya karies, periodontitis, dan kehilangan gigi pada usia dini. Sikat gigi yang digunakan untuk mengajarkan teknik menyikat yang tepat harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan anak dalam menyikat gigi secara efektif. Kegiatan penyuluhan tentang cara menyikat gigi yang benar sangat penting untuk menekankan kebiasaan menyikat gigi dua kali sehari guna mencegah gigi berlubang pada anak-anak (Puspita et al., 2024).

METODE PELAKSANAAN

Metode penyuluhan tentang sikat gigi yang efektif dibagi menjadi empat langkah. Langkah pertama adalah memberikan informasi mengenai teknik sikat gigi yang tepat, menekankan pentingnya menggosok gigi dua kali sehari untuk menghindari kerusakan gigi. Langkah kedua adalah melakukan demonstrasi mengenai cara menyikat gigi yang benar. Langkah ketiga melibatkan simulasi, di mana siswa berlatih menggosok gigi secara mandiri dengan cara yang benar, diakhiri dengan sesi tanya jawab.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Selasa, 27 Mei 2025. Peserta pada penyuluhan ini adalah siswa kelas 1 dan 2 ini dilaksanakan di SDN Aek Nauli Kec. Batang Angkola, Kab. Tapanuli Selatan. Adapun tujuan penyuluhan ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya

sikat gigi yang baik dan benar dalam 2 kali sehari untuk mencegah gigi berlubang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Sikat Gigi yang baik dan benar ini sangatlah penting diberikan karena anak SD di Aek Nauli perkembangannya masih sangat aktif untuk mencoba sesuatu hal yang baru agar mereka dapat mengetahui pentingnya menggosok gigi yang baik dan benar dalam 2 kali sehari untuk mencegah gigi berlubang.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan mengenai teknik menyikat gigi yang baik dan benar harus dimulai sejak dini, khususnya pada usia SD. Berdasarkan pengamatan saat penyuluhan, tindakan peserta yang fokus kepada tim penyuluh menunjukkan bahwa mereka mampu menyerap informasi dasar dengan baik, terutama melalui praktik langsung. Peserta terlihat sangat memperhatikan saat materi disampaikan dan menunjukkan antusiasme dalam mengikuti penyuluhan, terlihat dari banyaknya anak yang aktif berpartisipasi saat pemateri mengajukan pertanyaan. Keberhasilan penyuluhan juga tergantung pada kemampuan penyaji dalam menjelaskan materi serta menyusun konten yang menarik, sehingga memudahkan peserta dalam memahami isi yang disampaikan. Penggunaan alat dan bahan sederhana seperti sikat gigi dan gelas berisi air membantu mereka untuk tidak merasa kesulitan selama praktik menyikat gigi dengan benar.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan sikat gigi yang

baik dan benar dengan menekankan sikat gigi 2 kali sehari untuk mencegah gigi berlubang sebagai cara mengatasi kesehatan gigi dan mulut yang dilakukan di SDN Aek Nauli Kec. Batang Angkola Kab, Tapanuli Selatan berjalan dengan lancar. Anak-anak SD tersebut mampu memahami materi yang disampaikan dengan baik. Mereka dapat melakukan sikat gigi yang baik dan benar sesuai dengan langkah-langkah yang telah disampaikan saat penyuluhan. Dan kemudian mereka juga terlihat aktif dan bersemangat selama mengikuti kegiatan.

REFERENSI

- Gede, N. L. (2019). Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut. *Poltekkes Denpasar*, 1(1), 7–18.
- Nurhasanah, A. A., & Sandy, K. (2023). Penyuluhan Sikat Gigi Yang Baik Dan Benar Di Sdn 1 Sirnajaya. *Lentera Karya Edukasi*, 3(3), 147–154. <https://doi.org/10.17509/lekaedu.v3i3.62719>
- Pagayang, Z. I., Terok, K. A., Lengkong, G., & Lengkong, G. (2023). Penyuluhan cara menggosok gigi yang baik dan benar di SDN 105 Manado. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2), 08–14.
- Puspita, M. M., Putu, N., & Yunita, M. (2024). *Penyuluhan Cara Sikat Gigi yang baik dan benar pada siswa kelas 2 di Di SD No 1 Selat Sangeh*. 2(2), 28–34.
- Santi, P. U. A., Savira, B., Shelita, A., Larasati, A., Aprilianiza, L., Herliana, L., Dwi, D., Maulina, N., Muna, N. I. N.,

Syahrit, Q., Ulum, S., Alissa, A., & Nusantara, E. F. (2024). Penyuluhan Dan Pelaksanaan Sikat Gigi Bersama Di Sdn Lebak Bulus O4, Jakarta Selatan. *An-Nas : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 1–6.

DOKUMENTASI KEGIATAN

