

---

## EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) “AYO SIKAT GIGIMU” DI TK NURUL HIKMAH CIPAYUNG TAHUN 2022

Irwanti Gustina<sup>1</sup>, Mella Yuria<sup>2</sup>

Jurusan Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Binawan

\* Penulis Korespondensi : iragustina80@gmail.com

### Abstrak

Setiap Anak perlu mendapatkan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini agar terbentuk pribadi yang sadar akan pentingnya menjaga kesehatan individu secara mandiri. Karies dentis adalah Penyakit gigi yang paling banyak dijumpai dimasyarakat. Penyakit karies gigi banyak dijumpai pada anak maupun dewasa. Tujuan dilakukan Edukasi tentang sikat gigi ini agar anak memahami cara menyikat gigi yang baik dan benar secara mandiri. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh siswa taman kanak-kanak Nurul Huda Cipayung Jakarta Timur yang berjumlah 25 siswa. Metode kegiatan yang diberikan berupa edukasi dalam bentuk video sikat gigi dan diskusi. Hasil dari kegiatan beberapa siswa menjawab pertanyaan yang diajukan dalam diskusi kegiatan dan terdapat dokumentai kegiatan. Adapun kesimpulan dari kegiatan edukasi ayo sikat gigi Edukasi ini sangat bermanfaat untuk melatih anak cara menyikat gigi dengan baik dan benar. Kegiatan berjalan dengan baik, setiap siswa dapat mengikuti kegiatan edukasi, dan mereka antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan gosok gigi. Saran dari kegiatan, Edukasi dapat dilakukan lebih sering agar siswa lebih mengetahui bagaimana cara menyikat gigi yang benar

**Kata kunci:** Anak, Sikat Gigi, Edukasi

### Abstract

Every child needs to get education on clean and healthy living habits from an early age so that a person is formed who is aware of the importance of maintaining individual health independently. Dental caries is the most common dental disease in society. Dental caries disease is often found in children and adults. The purpose of this education about toothbrushes is so that children understand how to brush their teeth properly and correctly independently. Participants in this community service activity were all 25 students at Nurul Huda Cipayung Kindergarten, East Jakarta. The activity method provided is in the form of education in the form of tooth brushing videos and discussions. The results of the activities of several students answered questions raised in activity discussions and there was activity documentation. The conclusion from the educational activity, let's brush our teeth. This education is very useful for training children how to brush their teeth properly and correctly. The activity went well, every student could take part in educational activities, and they were enthusiastic in participating in tooth brushing counseling activities. Suggestions from activities, Education can be done more often so that students know more about how to brush their teeth properly

**Keywords:** Child, Toothbrush, Education

### 1. PENDAHULUAN

Kebersihan gigi dan mulut seringkali terabaikan, banyak anak maupun orang dewasa yang enggan menyikat gigi sebelum beranjak tidur, pada dasarnya kesehatan gigi sangat mempengaruhi kebugaran tubuh. Bila gigi sakit maka secara otomatis kita akan menolak makanan yang dirasa lezat sekalipun, dan jika asupan nutrisi kurang akibat gigi sakit, maka tubuh akan terasa lemas karena kekurangan nutrisi, bahkan memungkinkan untuk masuknya bibit penyakit.

Akan tetapi kesadaran masyarakat untuk merawat kesehatan gigi masih sangat rendah. Seharusnya masalah gigi perlu mendapat perhatian ekstra, Karena dengan gigi yang sehat kita akan lebih mudah beraktifitas. Gigi sebagai alat untuk mengunyah makanan secara mekanik dipenuhi syaraf pada akarnya. Bila gigi sakit maka akan sangat mengganggu aktivitas masing masing individu.

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) Tahun 2019 menunjukkan, penyakit gigi dan mulut merupakan penyakit dengan jumlah 60% yang paling banyak dikeluhkan oleh masyarakat di Indonesia. Kondisi itu akan berpengaruh pada derajat kesehatan tiap individu, pada anak - anak jika seringkali mengesampingkan kesehatan gigi akan sangat mempengaruhi proses tumbuh kembang bahkan masa depan mereka (Holipah, 2019). Untuk mewujudkan visi dan misi Indonesia sehat untuk semua, masalah kesehatan gigi dan mulut menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian penting. Kelompok anak usia sekolah merupakan kelompok rentan terhadap gangguan kesehatan gigi (Yuniarly, Amalia and Haryani, 2019). Pada anak dengan rentang usia 6 - 12 tahun sering disebut sebagai periode yang rawan, karena pada masa tersebut satu persatu gigi permanent mulai tumbuh. Perawatan gigi sudah mulai dipantau sejak anak usia prasekolah. Edukasi kesehatan cara menyikat gigi menjadi solusi untuk mencegah terjadinya masalah Kesehatan gigi dan mulut pada anak usia 4-5 tahun. Masa 5 tahun pertama tahap perkembangan anak merupakan golden age atau periode emas dalam periode tumbuh kembang anak (Elfarisi, Susilawati and Suwargiani, 2018)

Permasalahan gigi dan mulut yang terjadi di Indonesia masih relatif tinggi, terutama penyakit karies gigi. Riset Kesehatan Dasar indeks karies (DMF-T) Indonesia pada tahun 2013 sebesar 4,6% dan mengalami peningkatan menjadi 7,1 % (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh World Health Organization (2012) diketahui bahwa di dunia sebanyak 91% anak menyikat gigi setiap hari tapi hanya 7,3% dari keseluruhan yang mengikuti petunjuk untuk menyikat gigi pada pagi hari setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur.

Cara mencegah masalah kesehatan gigi adalah dengan membiasakan menyikat gigi sedikitnya 2 kali sehari waktu malam sebelum tidur dan pagi setelah sarapan Dengan berbagai macam cara teknik yang biasa digunakan (Ardyan, 2010). Upaya ini perlu pengawasan sedini mungkin, terutama pada anak usia pra sekolah, yang belum mengalami kerusakan lebih lanjut dan masih dalam taraf belajar sehingga mereka lebih menerima dan mengalami perubahan untuk berkembang.

Jika cara menyikat gigi salah atau kurang tepat maka dapat menimbulkan gigi anak-anak akan menjadi berlubang dan mengakibatkan gigi sensitive, menjadi kuning, dan mulai timbul plag pada gigi hingga masalah kesehatan gusi dan masalah kesehatan yang lainnya.

Plag gigi adalah biofilm, biasanya kuning pucat, yang berkembang secara alami pada gigi. Seperti biofilm, plag gigi terbentuk oleh bakteri colonial berusaha untuk menempel pada permukaan halus gigi. Ada yang berspekulasi bahwa plag merupakan bagian dari system pertahanan dengan membantu mencegah kolonisasi oleh mikroorganisme yang mungkin menjadi patogen (Yundali, Siti, dkk, 2012)

## **BAHAN DAN METODE**

Kegiatan Edukasi “Ayo sikat gigimu” berlangsung selama 100 menit dilaksanakan di TK Nurul Hikmah Cipayung. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman tentang cara menyikat gigi yang baik dan benar. Edukasi berupa pengenalan, presentase, video, demonstrasi cara dan praktek langsung tentang bagaimana cara menyikat gigi. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 25 orang.

Edukasi cara menyikat gigi dilakukan kepada siswa TK yang diawali dengan pembukaan oleh moderator selama 5 menit dengan menyampaikan salam pembukaan, acara dan isi materi dan melaksanakan sikat gigi, hal ini disampaikan langsung oleh pemateri selama 60 menit. Setelah materi di sampaikan, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab dan praktek bagaimana cara menyikat gigi selama 35 menit. Sesi tanya-jawab terdiri dari beberapa pertanyaan yang diberikan pemateri dan siswa yang dapat menjawab diberikan souvenir. Setelah kegiatan selesai dilakukan sesi foto bersama dan setiap siswa mendapatkan souvenir.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Masyarakat umumnya masih belum menyadari pentingnya mengajarkan cara menggosok gigi sejak dini, dan banyak orang tua yang membiarkan gigi anaknya bermasalah seperti karies gigi atau masalah lainnya karena tidak diajarkan waktu yang tepat menggosok gigi. Disisi lain, banyak anak menganggap menyikat gigi itu menakutkan, membosankan, dan bahkan tidak apa-apa jika gigi tidak disikat setiap hari. Hasil edukasi menunjukkan bahwa banyak anak yang sangat senang ketika menyikat gigi bersama teman sebaya bahkan orang tuanya. Penyebab anak tidak suka atau bahkan takut menyikat gigi adalah sebagai berikut:

- 1.) Orang tua tidak mengatur waktu anak atau memaksa anak untuk menyikat gigi minimal 2 kali sehari, dan mereka menyikat gigi sendiri saat anak sudah dewasa.
- 2.) Anak tidak tertarik menggosok gigi karena tidak bersama orang tuanya.
- 3.) Tingkat pengetahuan orang tua tentang cara menggosok gigi yang baik dan benar sangat kurang dan orang tua tidak mendapatkan informasi tentang cara menggosok gigi yang benar.

Menurut (NurAliyah, 2021) dalam jurnal kegiatan pengabdian masyarakat sikat gigi pada siswa TK ditemukan kesimpulan bahwa setiap orang tua harus terus belajar memotivasi anak dan mendisiplinkan anak untuk menyikat gigi sebelum tidur dan setelah sarapan.

Hal ini sejalan dengan kegiatan penyuluhan sikat gigi di Gembong Sari, Kaligawe Semarang, bahwa peran orang tua dalam meningkatkan Pendidikan kesehatan sikat gigi dan mulut pada anak sejak dini dapat mempersiapkan dan anak menjadi anak yang peduli akan hidup sehat (Friska, 2015).

Hasil dari kegiatan Edukasi kesehatan “Ayo Sikat Gigi” ini di lanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada siswa dalam sesi diskusi cara menyikat gigi yang benar, dengan cara sampling 3 orang siswa yang dipanggil maju ke depan, untuk mendemonstrasikan cara menyikat gigi yang baik dan benar. Terlihat jelas mayoritas siswa antusias dalam merespon kegiatan yang berlangsung.



**Gambar Kegiatan penyuluhan kesehatan “Ayo sikat gigimu”**

### **KESIMPULAN**

Simpulan dari Edukasi di TK Nurul Hikmah Cipayung tentang menyikat gigi yang baik dan benar adalah:

1. Orang tua memahami bahwa menyikat gigi sangat penting bagi anak sejak usia dini terutama anak yang telah belajar makan nasi dan lainnya.
2. Mengajarkan sikat gigi yang benar tidaklah mudah, Namun tentu saja, bukan berarti orang tua harus menyerah begitu saja. Sebaiknya ajarkan anak menyikat gigi sejak dini untuk mencegah penyakit gigi dan mulut.
3. Mendukung pemeliharaan kesehatan anak sangat penting karena bisa dilakukan menjadi kebiasaan di kemudian hari.

### **SARAN**

1. Perlu ditingkatkannya kesadaran masyarakat akan pentingnya merawat gigi sejak dini. khususnya para orang tua, bukan hanya ditingkat sekolah.
2. Mengajarkan Cara menyikat gigi sebaiknya langsung diaplikasikan melalui demonstrasi langsung cara menyikat gigi.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Rektor Universitas Binawan dan LPPM Uiversitas Binawan yang telah memfasilitasi kegiatan ini, tak lupa penulis sampaikan kepada seluruh guru di TK Nurul hikmah Cipayung dan kepada seluruh tim pelaksana kegiatan yang telah terlibat.

## DAFTAR PUSTAKA

Ardyan.G. 2010. *Serba-serbi Kesehatan Gigi dan Mulut*. Jakarta. EGC

Elfari, R. N., Susilawati, S. and Suwargiani, A. A. (2018) 'Kesehatan gigi dan mulut terkait kualitas hidup anak usia 4-5 tahun di Desa Cilayung', *Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran*, 30(2), p. 85. doi: 10.24198/jkg.v30i3.18509.

Friska (2015) 'Hubungan Tingkat Pendidikan Pasien Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Dalam Menjalankan Terapi Antihipertensi Di Puskesmas Kota Malang', p. 165.

Holipah (2019) 'GAMBARAN KEBERSIHAN GIGI DAN MULUT PADA PASIEN KLINIK TRIBRATA PUSDOKKES POLRI PADA BULAN MEI TAHUN 2019', p. Repository litbangkes. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/345804200\\_JURNAL\\_GEOGRAFI](https://www.researchgate.net/publication/345804200_JURNAL_GEOGRAFI).

Kemenkes RI (2018) 'Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018', *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), pp. 1689-1699.

NurAliyah, dkk (2020). (2021) 'Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa ( JPMA ) Volume 2 No . 2 Agustus 2020 PENYULUHAN TENTANG SIKAT GIGI DI TKIT BUNAYYA KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2021 Fakultas Kesehatan Universitas Aupa Royhan Di Kota Padangsidimpuan', 2(2), pp. 72-77. Available at: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiEqNCstX7AhVG93MBHVI6DgMQFnoECBIQAQ&url=https%3A%2F%2Fjurnal.unar.ac.id%2Findex.php%2Fjamunar%2Farticle%2Fview%2F517&usq=AOvVaw2Qu0Y1xY3Vs4TpT5Rh5K8i>.

T, Rasinta, 2012. *Karies Gigi*. Jakarta. Penerbit buku kedokteran EGC

Yuniarly, E., Amalia, R. and Haryani, W. (2019) 'Hubungan tingkat pengetahuan tentang kesehatan gigi dan mulut dengan tingkat kebersihan gigi dan mulut anak sekolah dasar', *Journal of Oral Health Care*, 7(1), pp. 01-08. doi: 10.29238/ohc.v7i1.339.

Yundali, S. dkk, 2012. *Kesehatan Gigi dan Mulut*. Bandung : Pustaka Reka Cipta.