

## **PENYULUHAN CARA MENYIKAT GIGI YANG BENAR PADA SISWA/SISWI SDN 002 LOK BAHU, JLN. PUSAKA, TENTANG HYGIENE DAN SANITASI KESEHATAN”**

Sumarti Binti Amrin<sup>1</sup>

Program Studi S1 Farmasi Stikes Dirgahayu Samarinda  
Jln. Pasundan No.21 Kelurahan Jawa, Kecamatan Samarinda Ulu.  
Kalimantan Timur , 75122. 085247027350  
e-mail : inceborneo@gmail.com

### **ABSTRAK**

Gigi pada anak merupakan penentu pertumbuhan dan perkembangan rongga mulut karena gigi susu anak akan menentukan gigi tetap dari anak tersebut. Bila seorang anak memiliki gigi yang tidak sehat maka anak tersebut akan kesulitan ketika mencerna makanan sehingga dapat menyebabkan anak mengalami gangguan terhadap pertumbuhannya, akibatnya anak menjadi sering sakit. Tujuan kegiatan penyuluhan cara menyikat gigi yang benar pada anak sekolah dasar adalah menambah pengetahuan pada siswa/siswi tentang langkah-langkah menyikat gigi, cara menyikat gigi yang benar dan memperagakan menyikat gigi dengan menggunakan phantom gigi secara teratur sehingga siswa/siswi dapat membiasakan diri hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah, demonstrasi cara menyikat gigi, tanya jawab dan diskusi. Hasil kegiatan penyuluhan mengenai penyuluhan tentang menyikat gigi dapat diambil kesimpulan: a) Siswa-Siswi Pahami langkah-langkah menyikat gigi. b) Siswa-siswi dapat mempraktekkan/memperagakan menyikat gigi yang baik dan benar. Perlu dilakukan pemantauan terhadap kesehatan gigi pada siswa-siswi SDN 002 Lok Bahu, Jln. Pusaka secara berkala dan berkelanjutan.

**Kata Kunci - Penyuluhan, Sikat gigi, Pasta gigi phantom gigi**

### **ABSTRACT**

*Teeth in children are the determinants for the growth and development of the oral cavity for those children because the deciduous teeth will determine the permanent teeth. If children have unhealthy teeth, they will have difficulty digesting food so that it can cause them to experience problems related to their growth, such as they will often get sick. The purpose of this counseling activity on how to brush teeth properly for primary school students was to increase their knowledge regarding the steps of brushing the teeth, how to brush the teeth properly, and the demonstration of brushing the teeth using dental phantoms. Students were expected to get used to living clean and healthy in their everyday life. This activity applied a counseling method involving demonstrations on how to brush teeth, questions and answers, and discussion. From this activity, it can be concluded as follows. a) Students understand the steps on how to brush teeth properly. b) Students can practice/demonstrate proper and correct brushing of teeth. Furthermore, it is necessary to monitor the dental health of the students of SDN 002 Lok Bahu, Jln. Pusaka regularly and continuously.*

**Keywords - Counseling, toothbrush, toothpaste, dental phantoms**

### **PENDAHULUAN**

Sebagai salah satu upaya pencegahan atau preventif dalam menjaga atau meningkatkan kesehatan adalah dengan melakukan pemeliharaan secara dini pada masing-masing individu beserta lingkungan yang mempengaruhinya, meliputi hygiene dan sanitasi.

Hygiene, menurut Depkes RI (2009), adalah upaya kesehatan dengan cara memelihara dan melindungi kebersihan individu, misalnya mencuci tangan untuk kebersihan tangan, menggosok gigi, mencuci piring untuk melindungi kebersihan piring, membuang bagian makanan yang rusak untuk melindungi keutuhan makanan secara keseluruhan. Sedang dalam menurut UU No. 2 Tahun 1996 pengertian hygiene adalah semua usaha

untuk memelihara, melindungi, dan meningkatkan derajat kesehatan badan, jiwa, baik untuk umum maupun perorangan yang bertujuan memberikan dasar-dasar kelanjutan hidup yang sehat, serta meningkatkan kesehatan dalam perikemanusiaan.

Banyak faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan personal hygienya, baik itu faktor eksternal maupun faktor internal. Namun tindakan untuk melakukan atau tidak selalu didasari pada pilihan dan kondisi yang sedang di alami oleh seseorang tersebut. Dapat dikatakan faktor eksternal seperti kebudayaan, ketersediaan sumber daya dan fasilitas kebersihan, lingkungan tempat tinggal, praktek sosial, pekerjaan, dan peraturan atau faktor internal seperti citra tubuh, pilihan pribadi, sosio ekonomi, pengetahuan, kesadaran, dan pemahaman membuat mereka melakukan personal hygiene seperti yang orang lain juga lakukan. Dalam sebuah lingkungan, personal hygiene akan menjadi tanggung jawab pribadi yang harus diusahakan, namun hal tersebut masih menjadi pilihan untuk dilakukan atau tidak.

Personal hygiene dan sanitasi yang baik sudah seharusnya diupayakan oleh semua orang, baik orang dewasa maupun anak-anak. Dengan melakukan personal hygiene kualitas kesehatan seseorang dapat meningkat dan akan menunjang kesejahteraan hidup. Melakukan personal hygiene erat kaitannya untuk memperoleh kesehatan jasmani dan rohani. personal hygiene perlu dipelajari dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Namun seringkali orang dewasa banyak yang belum mempelajari dan mempraktekkan personal hygiene mereka. Karena itu anak-anak merkapun akan mengikuti pola kebersihan yang sama dengan orang tuanya. Selain tangan, gigi merupakan bagian terpenting dalam mulut yang dapat berfungsi untuk makan dan

berbicara. Kerusakan gigi merupakan salah satu penyakit yang disebabkan oleh kurangnya kebersihan gigi dan mulut. Anak usia sekolah merupakan usia dimana mereka lebih cenderung untuk memilih makanan yang manis seperti coklat dan permen. Hal ini menjadi faktor utama meningkatkan anak usia dengan masalah kerusakan gigi. Oleh karena itu, perlu dilakukan pendidikan kesehatan terhadap anak usia sekolah tentang pentingnya kesehatan gigi dan mulut. (Depkes, 2008)

Kondisi gigi yang baik adalah penting untuk mewujudkan tubuh yang sehat secara keseluruhan; termasuk kondisi fisik secara umum, kemampuan untuk mengunyah dan berbicara, penampilan dan hubungan social seorang dengan yang lainnya. Merawat kesehatan gigi anak sejak dini merupakan cara terbaik untuk menjaga mulut dan gigi buah hati tetap sihat. (Sariningrum, 2009)

Membersihkan gigi minimal 2 kali sehari perlu dijalani anak-anak. Dengan harapan ia akan mampu menjaga kesehatan giginya. Pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut merupakan salah satu cara meningkatkan kesehatan. mulut bukan sekedar pintu masuknya makanan dan minuman tetapi fungsi mulut lebih dari itu dan tidak banyak orang menyadari besarnya peranan mulut bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang.

Menyikat gigi minimal dua kali sehari, yakni setelah sarapan pagi dan sebelum tidur malam. Pada waktu tidur, produksi air liur berkurang sehingga menimbulkan suasana asam di mulut. Jika saat itu ada sisa-sisa makanan di gigi, mulut semakin asam dan kuman pun akan tumbuh subur dan membuang lubang pada gigi. Dengan menyikat gigi yang baik dan benar minimal 2 kali sehari, sifat asam ini bias dicegah.

Bila anak ditentukan oleh arahan orang tua. Setiap aktivitas yang bias di terapkan orang tua sejak dini. Akan

dilakukan terus sehingga dewasa bahkan dapat di turunkan lagi pada penerusnya bila dilihat prosesnya, maka pembiasaan kegiatan positif sangat penting nilainya.

Perilaku merupakan suatu aktivitas manusia yang sangat mempengaruhi pola hidup yang akan dijalannya. Proses pembentukan perilaku yang diharapkan memerlukan waktu serta kemampuan dari para orang tua didalam mengajarkan anak oleh karena itu bila pola hidup yang dijalannya merupakan pola hidup yang sehat maka perilaku yang akan diterapkan di dalam memelihara kesehatan gigi dan mulutpun merupakan pola hidup yang sehat.

Cara yang paling utama adalah dengan menciptakan lingkungan dan kegiatan yang menyenangkan untuk anak, seperti melakukan sambil bermain, tak perlu selalu di kamar mandi, mengajak anak melihat ayah atau ibunya menyikat gigi. Selagi membangun kebiasaan ini, sampaikan pengertian kepada anak mengenai manfaat menyikat gigi dan mengajarkandan mengajarkan anak menyikat gigi yang baik dan benar. Hal-hal yang perlu di perhatikan dalam memilih sikat gigi:

- a. Pastikan sikat gigi mudah dan nyaman saat digunakan.
- b. Jika ingin mencoba jenis baru sikat gigi, minta saran dokter gigi.
- c. Pilihlah sikat gigi yang memiliki bulu lembut.
- d. Pilihlah alat pembersih gigi yang memenuhi standar yang diperlukan.
- e. Jangan menggunakan sikat gigi dengan orang lain.
- f. Gantilah sikat gigi minimal 3 sampai 4 bulan sekali atau jika bulu sikat sudah terlihat tidak layak.

Cara menyikat gigi dengan baik dan benar : Sikat Gigi adalah cara yang paling mudah untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Akan tetapi banyak orang yang menyepelekan pentingnya sikat gigi. Terdapat cara-cara untuk

menggosok gigi dengan baik dan benar. (Jennifer Lucinta, 2013) :

- a. Ambil sikat dan pasti gigi, peganglah sikat gigi dengan cara sendiri, oleskan pasta gigi yang sudah dipegang.
- b. Sikat gigi (gigi depan dengan cara menjalankan sikat gigi pelan-pelan dan naik turun. Kenapa harus pelan-pelan karena biasanya orang yang menyikat gigi secara kasar, akan mengakibatkan gusi lecet atau berdarah.
- c. Langkah selanjutnya gosok bagian gigi sebelah kanan dan kiri.

Cara pengaplikasian hampir sama dengan menyikat gigi depan, yaitu sikat perlahan dengan irama naik turun. Jika susah menyikat naik turun bias menyikat biasa namun dengan durasi lebih lama, karena menyikat dengan cara naik turun walaupun pelan-pelan akan lebih cepat menghilangkan sisa makanan yang tertempel.

- a. Setelah selesai menyikat area gigi bagian kanan, kiri dan depan, maka langkah selanjutnya adalah membersihkan/ menyikat gigi bagian dalam (gigi deraham). Usahakan sikat dengan pelan-pelan namun kotoran tidakada yang tertinggal karena biasanya plak kuning terjadi di area ini jika sikat giginya tidak bersih. Caranya, gunakan ujung bulu sikat untuk menjangkau area gigi geraham dengan sedikit tekanan sampai ujung sikat sedikit melungkung.
- b. Langkah terakhir gosok gigi dalam (gigi tengah) dengan cara menegakan lurus sikat gigi, lalu sikat gerakkan sikat keatas kebawah.

Menurut prof. Dr. drg. Melanie Sadono Djamil dari Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti, memang sebaiknya anak diajarkan sedini mungkin menyikat gigi yang baik dan benar. Anak diajarkan menyikat gigi setelah sarapan dan sebelum tidur malam. Untuk siang hari setelah makan atau sehabis ngemil, anak dibiasakan

berkumura-kumur dengan air bersih. Berkumur akan menghilangkan sisa makanan di sela gigi. Juga untuk menetralkan tingkat keasamaan rongga mulut. Sebaiknya sikat gigi satu jam setelah makan. Kalau kurang dari satu jam dikhawatirkan justru terjadi abrasi pada gigi. Teknik sikat gigi utama adalah seperti mencungkil arah gusi ke gigi dan memutar. Padahal kebanyakan orang sikat gigi arah maju mundur, teknik ini jelas salah. Salah teknik bisa menyebabkan pengikisan email. Terutama di daerah leher gigi yang memiliki email paling tipis.

### **METODE**

Dengan menggunakan metode sebagai berikut :sebelum dilakukan penyuluhan, diberikan post test kepada siswa/siswi sebagai bahan evaluasi kegiatan untuk mengetahui pengetahuan siswa/siswi tentang menyikat gigi yang benar sebelum kegiatan penyuluhan dan setelah penyuluhan. Setelah ceramah dan demonstrasi/peragaan. Sesi tanya jawab dilakukan setelah materi penyuluhan selesai disampaikan kepada peserta dan penyampaian.

### **HASIL dan PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema: Penyuluhan cara menyikat gigi yang benar pada Siswa/Siswi SDN 002 Lok Bahu, Jln. Pusaka, Tentang Hygiene dan Sanitasi Kesehatan. Pada hari Sabtu, Tgl 07 September 2019. Didapat hasil sebagai berikut:

- a. Siswa-Siswi Pahami langkah-langkah menyikat gigi.
- b. Siswa-siswi dapat mempraktekkan / memperagakan menyikat gigi yang baik dan benar

### **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh dosen program studi S-1 Farmasi STIKES

Dirgahayu Samarinda di SDN 002 Lok Bahu, Jln. Pusaka, Samarinda adalah :

1. Kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dan apresiasi dari kepala sekolah serta guru-guru dan siswa/ siswi SDN 002 Lok Bahu.
2. Orang tua sudah menyadari bahwa menyikat gigi mulai sejak dini sangat penting untuk anak – anak.
3. Mengajarkan sikat gigi yang benar memang bukan pekerjaan mudah. Namun, tentu saja, tidak berarti bapak dan ibu harus menyerah begitu saja. Sebaiknya, sejak dini ajarkan anak cara menyikat gigi yang benar agar terhindar dari gangguan gigi dan mulut.
4. Memberi dukungan kepada anak dalam hal kesehatan sangat penting karena bisa menjadi kebiasaan untuk kehidupannya kelak .

### **SARAN**

1. Perlu diadakannya program pengabdian masyarakat tentang menyikat gigi bukan hanya ditingkat SDN 002 Lok Bahu Samarinda, Jln. Pusaka, saja tetapi ditingkat yang lebih tinggi lagi agar cakupannya pesertanya bertambah banyak.
2. Sebaiknya pelaksanaannya dilakukan di lapangan atau ditempat yang luas agar anak –anak bisa memperagakannya dengan efektif lagi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Depkes RI, 2007. Pedoman Pelaksanaan Kesehatan Gigi sekolah, Direktorat Jendral Pelayanan medik Jakarta.
- Departemen Kesehatan. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013.<http://depkes.go.id> Halaman 72.
- Elmitra, M.Farm.,Apt. 2017 Dasar-dasar Farmasetika dan Sediaan Semi solid, Institusi Akademi Farmasi Al- fatah Bengkulu, Depublish.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014. Pusat Data Dan Informasi, Jakarta Selatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018. Data Dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2017.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018. Hasil Utama RisKesDas 2018, Badan penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Notoatmodjo Soekidjo, 2010. Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi Edisi Revisi 2010, Rineka Cipta.
- Sariningrum, E., Irdawati. 2009. Hubungan Tingkat pendidikan, Sikap Dan Pengetahuan Orang Tua tentang Kebersihan Gigi Dan Mulut pada anak Balita 3-5 tahun Dengan Tingkat Kejadian Karies Di Paud jatipurno. *Jurnal “ Berita Ilmu Keperawatan”*, 2 (3) 119-124
- Saraswati, W. 2012 Tips Mengajari Gosok Gigi ke Anak.  
<http://informasitips.com/tips-mengajari-gosok-gigi-ke-anak>.