

Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (*oral hygiene*) di Sekolah Pendidikan Anak Usia Dini Ayah Bunda Sayang, Lombok Barat

Nurmi Hasbi^{*1}, Rosyunita¹, Adeli Riezka Rahim²

¹Departemen Mikrobiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

²Departemen Parasitologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

DOI: <https://doi.org/10.29303/indra.v4i1.224>

Article Info

Received : 01-03-2023

Revised : 30-04-2023

Accepted : 30-04-2023

Abstract: The mouth and teeth are one of the entry points for microorganisms such as fungi, bacteria and so on which can cause health problems. Oral and dental health can be achieved by implementing clean and healthy living behaviors (PHBS) oral hygiene such as brushing your teeth properly and being able to keep your toothbrush clean. This community service activity aims to increase the knowledge of young children regarding the practice of maintaining oral and dental health. The method of activity that the author uses is in the form of counseling and mentoring with lecture methods, discussions, and demonstrations on how to brush your teeth properly and correctly. This activity was attended by 16 participants. The player is accompanied by the teacher to fill out the questionnaire. The results of the questionnaire showed that almost of the PKM participants had not properly implemented the behavior of maintaining oral and dental hygiene. Participants took part in this counseling enthusiastically and the results of the evaluation revealed that all participants understood oral hygiene behavior, namely knowing the practice of brushing their teeth and how to maintain cleanliness in brushing their teeth.

Keywords: implementing clean and healthy living behaviors, *oral hygiene*,

Citation: Hasbi, N., Rosyunita, Rahim, A.R. (2023). Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (*oral hygiene*) di Sekolah Pendidikan Anak Usia Dini Ayah Bunda Sayang, Lombok Barat. *INDRA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), 38-41. doi: <https://doi.org/10.29303/indra.v4i1.224>

Pendahuluan

Organ mulut dan gigi merupakan jalan masuk bagi organisme seperti bakteri dan dapat menyebabkan masalah kesehatan. Kedua organ ini memberikan lingkungan yang baik untuk pertumbuhan mikroba karena terdapat nutrisi berupa sisa makanan pada proses pencernaan. Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gigi berlubang pada anak usia dini masih sangat tinggi sekitar 93%, artinya hanya 7% anak Indonesia bebas dari karies gigi (kemkes.go.id, 2021). Timbulnya masalah kesehatan gigi ini diakibatkan oleh pola konsumsi makanan dan perilaku menjaga kebersihan

yang belum terbentuk pada anak (Fatimatuzzahro *et al.*, 2016).

Kesehatan gigi dan mulut dapat diperoleh dengan menerapkan perilaku dan praktik *oral hygiene* dengan tepat dan benar. Sebagian besar gigi berlubang terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang menjaga kebersihan mulut, hal ini disebabkan karena kurangnya sosialisasi oleh pihak terkait seperti sekolah dan puskesmas (Herawati *et al.*, 2022). Pemberian pengetahuan dapat dilakukan dengan sosialisasi kepada anak-anak tentang pentingnya menjaga kebersihan mulut. Praktek membersihkan dilakukan

Email: nurmihhasbi@unram.ac.id (*Corresponding Author)

dengan mempragakan bagaimana cara menyikat gigi yang baik dan benar (Mulyati & Amita, 2013).

Penerapan hidup bersih dengan menjaga kebersihan mulut dan gigi dapat dimulai sejak usia dini. Usia-usia tersebut merupakan usia meniru kegiatan berulang kali oleh orang dewasa di sekitarnya sehingga membentuk sebuah pola kebiasaan pelaku termasuk menjaga kebersihan diri (Astuti, 2016).

Bedasarkan latar belakang tersebut maka kegiatan sosialisasi kebersihan mulut dan gigi ini dilakukan melalui pemberian pengetahuan dan praktek membersihkan kebersihan mulut dan gigi.

Metode

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan bentuk kegiatan penyuluhan kesehatan mulut (*oral hygiene*). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan perencanaan kegiatan antara panitia pengabdian yang terdiri dari ketua tim dan anggota yang merupakan dosen dan mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram bersama kepala sekolah dan guru Sekolah Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Ayah Bunda Sayang, Lombok Barat. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah murid-murid PAUD Ayah Bunda Sayang, Lombok Barat.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Sekolah PAUD Ayah Bunda Sayang Lombok Barat. Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 1 Februari 2023. Kegiatan diawali dengan penyuluhan *oral hygiene* melalui poster dan video animasi, tujuannya agar murid TK tertarik dengan materi tersebut. Kegiatan ini juga disertai dengan tanya jawab dan pembagian paket *oral hygiene*. Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan meliputi: Laptop, Speaker, Poster, lembar kuesioner untuk peserta pengabdian (guru dan murid PAUD Ayah Bunda Sayang), pasta gigi, sikat gigi, dan gelas kumur.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 18 peserta yang terdiri atas 16 orang murid TK dan 2 orang majelis guru PAUD Ayah Bunda Sayang. Sebelum dilakukan penyuluhan mengenai *oral hygiene*, setiap peserta diminta mengisi *pre-test* mengenai perilaku *oral hygiene* yang dibimbing oleh gurunya (**Gambar 1**). Kegiatan *pre test* bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta pengabdian tentang kebersihan gigi dan mulut. Hasil olah data *pre-test* dapat dilihat pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Hasil *pre-test*

Kriteria	Ya	Tidak	Total
Menyikat gigi 2x sehari saat mandi	17	1	
Menggunakan sikat gigi bersama	2	16	
Menyimpan sikat gigi di kamar mandi	18	0	18
Menyimpan sikat gigi di wadah bersama	18	0	
Gigi berlubang	16	2	

American Dental Association atau ADA (2022) merekomendasikan agar anak-anak mulai dikenalkan dengan kegiatan menyikat gigi sejak gigi pertamanya tumbuh atau sekitar usia 6 bulan. Lebih lanjut, ADA juga menyatakan menyikat gigi dua kali sehari merupakan kegiatan yang disarankan untuk mencegah adanya plak dan lubang pada gigi. Berdasarkan hasil olah data, 94% peserta menyatakan mereka menyikat gigi dua kali sehari, sesuai dengan saran yang diberikan oleh para ahli.

Namun demikian, 88% peserta yang merupakan murid TK mengaku mengalami masalah gigi berlubang. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar peserta belum melakukan praktik sikat gigi dengan benar. Menurut Wong dkk. (2017), gigi berlubang atau *caries* merupakan kerusakan permanen berbentuk lubang pada permukaan gigi. Penyakit ini merupakan penyakit umum yang ditemukan pada masyarakat, khususnya anak-anak. Gigi berlubang dapat disebabkan oleh berbagai hal, termasuk penumpukan bakteri, gaya hidup yang tidak sehat, dan menyikat gigi yang tidak benar.

Menyikat gigi dua kali sehari terbukti optimal dalam menurunkan resiko gigi berlubang dan infeksi pada gusi. Penelitian menunjukkan bahwa 27% plak pada gigi dapat hilang dengan menyikat gigi selama 1 menit, dan meningkat menjadi 42% dengan 2 menit. Karena itu, asosiasi dokter gigi di seluruh dunia merekomendasikan untuk menyikat gigi dua kali sehari, pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur, selama dua menit untuk meningkatkan kesehatan gigi dan mulut. Namun, hal ini harus diimbangi dengan praktek sikat gigi yang benar. Sikat gigi yang disarankan adalah dengan menyikat setiap sudut mulut selama masing-masing 30 detik dengan kemiringan 45° secara lembut untuk menghindari kerusakan pada gigi dan gusi, serta mencegah bulu sikat gigi menjadi cepat rusak. Lebih lanjut, dokter gigi juga menyarankan agar mengganti sikat gigi setiap 3 bulan sekali (*American Dental Association*, 2022; *Australian Dental Association*, 2002).



Gambar 1. Kegiatan *pre-test* sebelum penyuluhan

Selanjutnya, kegiatan ini mencatat seluruh peserta menyimpan sikat gigi di wadah bersama dan meletakkannya di kamar mandi. Menariknya, 11% peserta mengaku menggunakan sikat gigi bersama dengan orang lain (**Gambar 1**). Fenomena berbagi sikat gigi ini bukanlah hal yang baru. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh tim *Oral Health Foundation* (2019) menemukan bahwa laki-laki memiliki kecenderungan untuk mengizinkan sikat giginya dipakai oleh orang lain (32%) dibandingkan perempuan (20%). Penemuan lain juga mengindikasikan bahwa semakin muda seseorang, maka akan semakin terbuka untuk berbagi sikat gigi dengan orang lain. Penggunaan sikat gigi yang sama dengan orang lain tidak disarankan oleh para ahli, karena dapat menyebabkan pertukaran cairan tubuh dan mikroorganisme dari satu orang ke yang lain yang dapat menyebabkan infeksi (*American Dental Association, 2022; Centers for Disease Control and Prevention, 2016*).

Penyimpanan sikat gigi di kamar mandi tidak terlepas dari resiko kontaminasi. Sudah banyak penelitian yang membuktikan bahwa sikat gigi menjadi wadah bagi berbagai macam bakteri untuk tumbuh, termasuk bakteri dari feses manusia. Toilet, sebagai tempat dengan jumlah bakteri terbanyak (Yadav, 2015), menjadi faktor utama dalam kontaminasi sikat gigi di dalam kamar mandi. Penelitian menunjukkan bahwa sikat gigi yang disimpan di dalam kamar mandi mengandung bakteri yang termasuk dalam *Enterobacteriaceae* dan *Pseudomonadaceae* dalam jumlah yang tinggi (Contreras dkk., 2010). Lebih lanjut, sikat gigi yang telah digunakan juga mengandung *Staphylococcus sp.*, *Lactobacillus sp.*, *Streptococcus sp.*, dan beberapa jenis *yeast* (Yadav, 2015). *American Dental Association* (2022) menyarankan sikat gigi disimpan dalam posisi berdiri agar bulu sikat dapat kering. Menyimpan sikat gigi basah dalam wadah

tertutup dapat meningkatkan pertumbuhan bakteri yang lebih tinggi dibandingkan dengan wadah terbuka.



Gambar 2. Suasana kegiatan penyuluhan

Setelah *pre-test*, para peserta mendapatkan penyuluhan mengenai *oral hygiene* yang disampaikan oleh dosen dari Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram (**Gambar 2**). Materi penyuluhan berisi teknik menyikat gigi yang baik dan benar, serta cara menjaga kebersihan dan menyimpan sikat gigi agar menurunkan resiko kontaminasi oleh bakteri yang dapat menyebabkan kerusakan pada gigi dan mulut.

Simpulan

Berdasarkan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa perilaku *oral hygiene* pada masyarakat khususnya di murid Paud Ayah Bunda Sayang, Lombok Barat sebagian besar masih buruk berdasarkan hasil kuesoner yang diberikan di awal pengabdian. Hal tersebut diketahui dari banyaknya peserta pengabdian yang memiliki gigi berlubang dan sebagian besar memiliki perilaku menyikat gigi yang tidak benar. Murid Paud Ayah Bunda Sayang, Lombok Barat menjadi paham dan mampu mempraktikkan cara menyikat gigi yang baik dan benar setelah mengikuti penyuluhan dan mengetahui cara menjaga kebersihan gigi dan sikat gigi, agar terhindar dari kontaminasi mikroorganisme.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada Yayasan Paud Ayah Bunda Sayang, Lombok Barat telah memberikan izin kepada tim pengabdian untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan.

Daftar Pustaka

- American Dental Association. (2022). Toothbrushes. Retrieved February 28, 2023 from <https://www.ada.org/resources/research/science-and-research-institute/oral-health-topics/toothbrushes>
- American Dental Association. (2022). Home Oral Care. Retrieved February 28, 2023 from <https://www.ada.org/resources/research/science-and-research-institute/oral-health-topics/home-care>
- Astuti, A. K. (2016). Pelaksanaan perilaku sehat pada anak usia dini di paud purwomukti desa batur kecamatan getasan. *Scholaria*, 6(3), 264-272. <https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2016.v6.i3.p264-272>
- Australian Dental Association. (2022). Brushing Teeth. Retrieved February 28, 2023 from <https://www.teeth.org.au/brushing-teeth>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2016). Retrieved February 28, 2023 from <https://www.cdc.gov/oralhealth/infectioncontrol/faqs/toothbrush-handling.html>
- Contreras, A., Arce, R., Botero, J. E., Jaramillo, A., dan Betancourt, M. 2010. Toothbrush Contamination in Family Members. *Rev. Clin. Periodoncia Implantol. Rehabíl. Oral* Vol. 3(1); 24-26. doi: 10.4103/2249-4863.161350
- Herawati, A., Sari, A., Santoso, D., Brahmastha, F., Gabe Sitorus, G., Setiawaty, S. (2022). Edukasi Kesehatan Gigi dan Mulut melalui Media Pembelajaran Berbasis Interaktif pada Siswa SDN Mekarjaya 11 Kota Depok Tahun 2022. *Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 01(04), 111-118. <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v1i4.66>
- Kemkes.go.id. 2021. Survei menunjukkan kebiasaan gosok gigi menurun saat pandemic Covid-19. <https://www.kemkes.go.id/article/view/21031900002/survey-menunjukkan-kebiasaan-gosok-gigi-menurun-saat-pandemi-covid-19.html>
Diakses tgl 28 Februari 2023.
- Mulyati, S., & Amita, N. (2013). Praktek merawat gigi pada anak. *Inovasi dan Kewirausahaan*, 2(2), 130-135. <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/download/7864/6873/14590>
- Fatimatuzzahro., Nadie, P., Amalia, R, C., Winda. (2016). Gambaran perilaku kesehatan gigi anak sekolah dasar di desa bangsalsari kabupaten jember. *IKESMA*, 12(2), 84-90. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/80878>
- Oral Health Foundation. (2019). When sharing isn't caring: Why sharing your toothbrush is a very bad idea. Retrieved February 28, 2023 from <https://www.dentalhealth.org/news/when-sharing-isnt-caring-why-sharing-your-toothbrush-is-a-very-bad-idea>
- Wong, A., Subar, P. E., Young, D. A. 2017. *Dental caries: An update on dental trends and therapy*. *Adv Pediatr* 64(1):307-330. doi: 10.1016/j.yapd.2017.03.011.
- Yadav, S. 2015. *Toothbrushes in Bathroom – Clean Before You Clean*. *J Adv Med Dent Scie Res* 3(5): S57-S59.