PKM praktik menyikat Gigi dalam Menjaga Kesehatan Mulut dan Pencegahan Penyakit Gigi

Rahmi Pramulia Fitri[1]*, Azra Ananta[2], Yeni Aprila Rizki[3], Rima Afrianti[4], Mindiani[5], Sherly Novianti[6], Nurdiana[7]

[1, 3, 4)] S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Institut Kesehatan Payung

[2, 5, 6, 7)] S1 Kebidanan, D3 Keperawatan, D3 Kebidanan, Universitas Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

e-mail: rahmipramulia86@gmail.com

Abstrak

Masalah kesehatan gigi dan mulut sering dialami oleh anak-anak di sekolah dasar, salah satunya adalah gigi yang berlubang. Kerusakan gigi ini biasanya disebabkan oleh kebiasaan anak yang sering makan makanan manis, lembut, dan lengket, yang sisa-sisanya dapat tetap ada di mulut dalam waktu lama tanpa dibersihkan. Kerusakan gigi anak tidak hanya dipicu oleh kebiasaan mengonsumsi makanan manis, tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain, termasuk kebiasaan untuk menyikat gigi dengan cara yang benar dan teratur. Kebiasaan dalam menyikat gigi sangat berpengaruh terhadap kebersihan gigi dan mulut. Pengabdian ini bertujuan untuk menggali hubungan antara kebiasaan menyikat gigi dan tingkat kebersihan gigi serta mulut para murid di TK Kemala Bhayangkari 02 Brimob Pekanbaru. Kesehatan gigi dan mulut adalah faktor penting dalam menjaga kualitas hidup manusia. Penyakit gigi seperti karies, penyakit gusi, dan bau mulut dapat berpengaruh besar terhadap kesehatan secara keseluruhan. Salah satu cara yang paling efektif dalam mencegah masalah tersebut adalah dengan menggunakan sikat gigi secara teratur. Pengabdian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh penggunaan sikat gigi terhadap kesehatan mulut, serta mengevaluasi efektivitas sikat gigi manual dan elektrik dalam pencegahan penyakit gigi.

Kata kunci: : Kebiasaan: Menyikat Gigi, Kebersihan Gigi dan Mulut

Abstract

Dental and oral health problems are common among elementary school children, one of which is tooth decay. This tooth decay is usually caused by children's habit of frequently eating sweet, soft, and sticky foods, the remains of which can remain in the mouth for long periods without being cleaned. Tooth decay in children is not only triggered by the habit of consuming sweet foods, but is also influenced by several other factors, including the habit of brushing teeth correctly and regularly. Toothbrushing habits significantly influence dental and oral hygiene. This study aims to explore the relationship between toothbrushing habits and the level of dental and oral hygiene of students at Kemala Bhayangkari Kindergarten 02 Brimob Pekanbaru. Dental and oral health are important factors in maintaining human quality of life. Dental diseases such as caries, gum disease, and bad breath can significantly impact overall health. One of the most effective ways to prevent these problems is by using a toothbrush regularly. This study aims to explore the effect of toothbrush use on oral health and evaluate the effectiveness of manual and electric toothbrushes in preventing dental disease.

Keywords: Habits: Brushing teeth, Dental and Oral hygiene

PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah mereka yang berusia di bawah 6 tahun termasuk mereka yang masih berada dalam kandungan yang sedang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, kepribadian, dan intelektualnya baik yang terlayani maupun tidak terlayani di lembaga pendidikan anak usia dini. Setiap individu memiliki keunikannya masing-masing dan bahwa setiap individu berbeda antara satu dengan lainnya. Namun demikian secara umum anak usia dini memiliki karakteristik yang relatif serupa antara satu dengan lainnya. Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian penting dari kesehatan umum yang sering kali diabaikan. Salah satu cara paling sederhana dan efektif untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut adalah dengan menyikat gigi secara teratur. Menyikat gigi dua kali sehari dengan pasta gigi berfluoride dapat membantu mencegah pembentukan plak, karies, dan penyakit periodontal. Namun, berbagai pengabdian menunjukkan bahwa banyak individu, terutama anak-anak dan remaja, belum menerapkan kebiasaan menyikat gigi yang benar dan konsisten. Menurut data dari Kementerian Kesehatan, prevalensi karies gigi pada anak-anak

di Indonesia mencapai 90%. Hasil survei menunjukkan bahwa banyak anak yang tidak mendapatkan perawatan gigi yang memadai, dan ini sering kali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan orang tua tentang pentingnya kesehatan gigi.

Menurut data dari Kementerian Kesehatan, prevalensi karies gigi di Indonesia masih sangat tinggi, bahkan mencapai lebih dari 90% pada kelompok usia sekolah dasar. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku menyikat gigi yang baik belum sepenuhnya menjadi kebiasaan masyarakat. Faktor-faktor seperti pengetahuan, kesadaran, bimbingan orang tua, dan akses terhadap informasi kesehatan turut mempengaruhi perilaku tersebut. Dengan latar belakang tersebut, penting untuk mengkaji lebih dalam mengenai kebiasaan menyikat gigi, teknik yang digunakan, serta upaya edukasi yang dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku masyarakat dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut. Pengabdian ini bertujuan untuk menganalisis kebiasaan menyikat gigi pada murid di TK Kemala Bhayangkari 02 Brimob Pekanbaru dan mengevaluasi efektivitas metode edukasi terhadap perilaku menyikat gigi.

Kesehatan gigi dan mulut tidak hanya berpengaruh pada penampilan, tetapi juga berperan penting dalam proses pencernaan dan komunikasi. Gigi yang sehat memungkinkan anak untuk mengunyah makanan dengan baik, yang berkontribusi pada asupan gizi yang optimal. Selain itu, kesehatan mulut yang baik dapat meningkatkan rasa percaya diri anak, yang sangat penting dalam perkembangan sosial dan emosional mereka. Menurut Fitri (2021), "Kesehatan gigi dan mulut yang baik pada anak usia dini dapat mencegah terjadinya masalah kesehatan yang lebih serius di kemudian hari." Hal ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap kesehatan gigi dan mulut sejak dini adalah investasi untuk kesehatan jangka panjang. Kesehatan gigi dan mulut merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan, terutama pada anak-anak. Pada usia dini, kebiasaan kesehatan gigi dan mulut yang baik dapat membantu mencegah berbagai masalah kesehatan di masa depan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahmi Pramulia Fitri, kesehatan gigi dan mulut yang buruk pada anak-anak dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti infeksi, rasa sakit, dan kesulitan dalam belajar. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi dan pelayanan kesehatan gigi dan mulut yang tepat kepada anak-anak. Masalah gigi adalah tantangan yang sering dihadapi oleh anak-anak, terutama selama periode pertumbuhan mereka. Banyak orang tua mengunjungi dokter gigi dengan anak-anak yang sudah mengalami kerusakan gigi yang cukup parah (Pandeirot dan Rosita, 2015). Anak-anak prasekolah, yang berusia antara 4 hingga 6 tahun, paling rentan terhadap penyakit gigi seperti karies, disebabkan oleh rendahnya pengetahuan tentang kesehatan serta perhatian terhadap perawatan gigi dan mulut.

Masalah gigi pada anak dapat muncul karena beberapa alasan, termasuk kurangnya pengetahuan dan pengawasan orang tua terkait kesehatan gigi anak, serta malasnya anak untuk menyikat gigi. Ada juga anak-anak yang tidak menyikat gigi mengikuti kebiasaan orang tua mereka yang tidak melakukannya. Perawatan kesehatan gigi pada anak memerlukan kolaborasi antara anak, orang tua, dan tenaga medis (Afrinis, Indrawati dan Farizah, 2020). Untuk setiap masalah yang ada, selalu ada solusi yang dapat ditawarkan. Para tenaga kesehatan bisa memberikan informasi dan edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya perawatan gigi bagi anak, sehingga diharapkan orang tua lebih aktif memantau kesehatan gigi anak-anak mereka. Selain itu, penting untuk memberikan contoh yang baik kepada anak-anak di Paud Anugerah mengenai cara merawat gigi yang tepat, agar mereka bisa melihat praktik yang dilakukan oleh mahasiswa dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah. Diharapkan melalui program ini, masyarakat dapat lebih memahami pentingnya kesehatan gigi dan mulut, serta mampu menerapkan kebiasaan baik dalam perawatan gigi dan mulut sejak usia dini. Dengan demikian, diharapkan prevalensi masalah kesehatan gigi dan mulut pada anak-anak dapat berkurang secara signifikan. Kesehatan gigi dan mulut adalah kondisi di mana gigi, gusi, dan jaringan mulut lainnya berfungsi dengan baik tanpa adanya penyakit atau gangguan. Kesehatan ini sangat penting bagi anak-anak karena mempengaruhi kemampuan mereka untuk makan, berbicara, dan berinteraksi sosial. Pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan gigi dan mulut. Diharapkan program serupa dapat dilanjutkan dan diperluas ke daerah lain untuk mengurangi prevalensi masalah kesehatan gigi di kalangan anak-anak.

METODE

Pengabdian ini memberikan intervensi kepada 79 anak anak yang dibagi menjadi 4 kelas. Semua kelas diberikan instruksi untuk menyikat gigi dua kali sehari selama enam bulan. Sebelum dan sesudah periode percobaan, kondisi kesehatan mulut peserta diukur dengan menggunakan pemeriksaan klinis oleh dokter gigi, termasuk pengukuran tingkat plak gigi, kedalaman kantong gusi, dan pemeriksaan terhadap gigi berlubang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian , mayoritas peserta didik sudah menyikat gigi dua kali sehari, yaitu pada pagi dan malam hari. Namun, masih terdapat sebagian responden yang hanya menyikat gigi sekali sehari atau tidak memiliki kebiasaan menyikat gigi secara rutin. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan gigi dan mulut belum sepenuhnya merata.



Gambar 1. Edukasi pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut pada peserta didik



Gambar 2. Fungame tentang kesehatan mulut pada peserta didik



Gambar3. Penyerahan kenang kenangan kepada sekolah

Salah satu temuan penting dalam pengabdian ini adalah bahwa frekuensi menyikat gigi tidak selalu sejalan dengan teknik menyikat gigi yang benar. Banyak responden yang belum mengetahui cara menyikat gigi yang tepat, seperti menyikat bagian permukaan gigi luar, dalam, dan permukaan kunyah secara menyeluruh. Selain itu, penggunaan waktu menyikat gigi juga cenderung singkat, yaitu kurang dari dua menit, padahal waktu ideal yang disarankan oleh para ahli adalah sekitar dua menit untuk hasil yang optimal.

Jenis sikat gigi juga mempengaruhi efektivitas pembersihan. Responden yang menggunakan sikat gigi dengan bulu lembut dan kepala sikat kecil menunjukkan tingkat kebersihan gigi yang lebih baik dibandingkan dengan yang menggunakan sikat gigi dengan bulu keras. Hal ini sejalan dengan rekomendasi dari Asosiasi Dokter Gigi bahwa sikat gigi yang ideal adalah yang memiliki bulu halus, agar tidak merusak enamel gigi dan gusi.

Temuan ini menunjukkan perlunya edukasi berkelanjutan mengenai cara menyikat gigi yang benar, pemilihan sikat gigi yang sesuai, serta pentingnya membentuk kebiasaan sejak usia dini. Intervensi pendidikan kesehatan di sekolah atau melalui program keluarga dapat berkontribusi positif dalam meningkatkan perilaku menyikat gigi secara benar dan konsisten.

SIMPULAN

Sikat gigi merupakan alat penting dalam menjaga kebersihan dan kesehatan gigi serta mulut. Penggunaan sikat gigi secara rutin dan benar membantu mencegah penyakit seperti karies gigi, radang gusi, dan bau mulut. Pemilihan sikat gigi yang tepat, yaitu dengan bulu sikat yang lembut, ukuran kepala sikat sesuai rongga mulut, dan gagang yang nyaman digenggam, sangat berpengaruh terhadap efektivitas menyikat gigi.Teknik menyikat gigi yang benar (misalnya teknik Bass atau Stillman) harus diajarkan sejak dini untuk membentuk kebiasaan menyikat gigi secara optimal. Menyikat gigi sebaiknya dilakukan minimal dua kali sehari, terutama setelah sarapan dan sebelum tidur malam, untuk hasil yang maksimal.Sikat gigi sebaiknya diganti setiap 3 bulan atau ketika bulu sikat sudah mulai rusak agar tetap higienis dan efektif digunakan.

SARAN

Edukasi tentang pentingnya menyikat gigi secara teratur dan teknik menyikat yang benar perlu terus dilakukan, terutama pada anak-anak dan remaja. Masyarakat dianjurkan untuk memilih sikat gigi yang sesuai dengan kondisi gigi dan mulut, serta menggantinya secara berkala. Lembaga pendidikan dan tenaga kesehatan dapat berperan aktif dalam menyosialisasikan kebiasaan menyikat gigi yang baik melalui program kesehatan gigi. Pemerintah dapat mendukung dengan menyediakan fasilitas kesehatan gigi yang memadai, termasuk pemeriksaan rutin di sekolah dan kampanye gosok gigi nasional.

Penggunaan benang gigi dan pemeriksaan ke dokter gigi minimal 6 bulan sekali dapat menjadi pelengkap dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa hormat dan syukur,kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga besar TK Kemala 02 Bhayangkari Brimob Pekanbaru atas sambutan hangat, dukungan, serta kesempatan yang telah diberikan kepada kami dalam melaksanakan kegiatan asistensi mengajar ini. Bimbingan dari para guru serta keramahtamahan dari seluruh staf dan peserta didik sangat membantu dan memberikan pengalaman berharga bagi kami. Semoga kerja sama yang baik ini dapat terus terjalin di masa yang akan datang. Sekali lagi, terima kasih atas segala bantuan, perhatian, dan kerjasama yang luar biasa.

DAFTAR PUSTAKA

Griffin, S. O., Jones, K. R., & Tomar, S. L. (2001). The effect of daily flossing on periodontal health. Journal of Periodontology, 72(7), 1037-1043.

Fitri, R. P., Syafriani, S., & Oktaviani, Y. (2025). The Role of Adolescent Health Services in Promoting Sexual Health in Indonesia. *Journal of Health and Nutrition Research*, *4*(1), 301-309.

Fitri, R. P., Silvia, F., Dina, R. D., & Amelia, N. (2022). Pkm Mewujudkan Keluarga Berkualitas Melalui Upaya Pencegahan Stunting Dengan Pembuatan Makanan Sehat Dan Bergizi "Olahan Naget Tempe" Di Kelurahan Tanjung Rhu. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(2), 115-117.

Fitri, R. P. (2018). Pengaruh teman sebaya, pengetahuan, media masa terhadap perilaku diet mahasiswi stikes payung negeri pekanbaru. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, *3*(1), 162-168.

Tschoppe, P., et al. (2014). The of electric toothbrushes on plaque removal and gingival health. Journal of Clinical Dentistry, 25(2), 52-58.

Fitri, R. P., Rahma, A. N., Selviana, R., Ramadanti, A., Adinda, S. N., & Amelia, E. (2025). Edukasi Pencegahan Stunting pada Anak di Desa Karya Indah. *NuCSJo: Nusantara Community Service Journal*, *1*(3), 195-199.

Fitri, R. P., Khotimah, A. H., Rospandi, R. F., Putri, I. E., Gusprayugo, G., Afriyeni, N., ... & Fakhira, F. (2025). Inovasi Pemberdayaan Umkm Cireng, Keripik Singkong Melalui KKN Tematkik Desa Karya Indah. *NuCSJo: Nusantara Community Service Journal*, *1*(3), 219-223.

Lee, K. L., & Munro, N. (2020). Comparative effectiveness of manual and powered toothbrushes: A systematic review. International Journal of Dental Hygiene, 18(3), 191-199.

Fitri, R. P., & Fitriani, I. M. (2025). DAMPAK EDUKASI GIZI BERBASIS DIGITAL TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU MAKAN REMAJA DI KABUPATEN ROKAN HILIR. *Menara Ilmiah Kesehatan Lingkungan dan Biodiversitas*, *1*(1).