

Penerapan Perilaku Hidup Sehat Dalam Perawatan Kesehatan Gigi serta Mulut pada Siswa di SD Negeri 2 Telaga

Abdul Karim Hulopi¹, Meri Haryani¹, Ahmad Dzulfikar Ibnu Sibnu Safrin Kaawon¹, Djafar Basiha¹, Jusriawan J Lakuntu¹, Mohamad Isra Abdul¹, Nangsi Manggopa¹, Noval Pratama Rauf¹, Safri Irawan¹

¹ Program Studi Keperawatan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo
e-mail: hulopikarim@gmail.com

Abstract

Dental and oral health is an important aspect of maintaining overall health, especially for school-age children. A lack of knowledge and improper habits in maintaining oral health often lead to issues such as cavities and gum disease. This activity aims to enhance students' understanding of the importance of maintaining dental and oral health, as well as providing education on healthy lifestyle behaviors that support optimal dental health. The activity took place on (date) at SD Negeri 2 Telaga, involving (number of) students. The program included delivering materials on dental and oral health, demonstrating the correct technique for brushing teeth, and conducting dental check-ups. The results of the activity showed that students were highly interested and enthusiastic about learning the importance of maintaining oral health. Additionally, some dental issues were identified and could be promptly addressed. The evaluation of the activity indicated an increase in students' understanding of healthy living behaviors, especially in maintaining dental and oral health. This activity had a positive impact on the students, and it is hoped that similar programs will be conducted regularly to improve dental and oral health among school-age children.

Keywords: *Dental And Oral Health; Healthy Lifestyle Behaviors; Health Education; Dental Check-Ups.*

Abstrak

Kesehatan gigi dan mulut merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan, terutama bagi anak-anak usia sekolah. Kurangnya pengetahuan dan kebiasaan yang salah dalam merawat kesehatan gigi sering menyebabkan masalah gigi berlubang dan penyakit gusi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut serta memberikan edukasi terkait perilaku hidup sehat yang dapat mendukung kesehatan gigi yang optimal. Kegiatan ini dilaksanakan pada (tanggal) di SD Negeri 2 Telaga dengan melibatkan (jumlah) siswa. Rangkaian kegiatan mencakup pemberian materi mengenai kesehatan gigi dan mulut, demonstrasi teknik menyikat gigi yang benar, serta pemeriksaan gigi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa memiliki minat dan antusiasme yang tinggi untuk memahami pentingnya menjaga kesehatan gigi. Selain itu, beberapa masalah gigi ditemukan dan dapat segera ditangani. Evaluasi kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terkait perilaku hidup sehat, terutama dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. Kegiatan ini memberikan dampak positif bagi siswa, dan diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan gigi dan mulut di kalangan anak-anak usia sekolah.

Kata kunci: *Kesehatan Gigi Dan Mulut; Perilaku Hidup Sehat; Edukasi Kesehatan; Pemeriksaan Gigi*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan gigi dan mulut adalah aspek vital dari kesehatan secara keseluruhan yang seringkali diabaikan. Kondisi kesehatan gigi yang buruk, seperti gigi berlubang (karies), radang gusi, dan bau mulut, dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, mulai dari kemampuan untuk makan, berbicara, hingga rasa percaya diri. Dalam konteks ini, menjaga kebersihan gigi dan mulut sejak dini sangat penting, terutama pada anak-anak. Anak-anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan gigi dan mulut. Masalah-masalah tersebut biasanya disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, kebiasaan menyikat gigi yang salah atau kurang teratur, serta kurangnya edukasi tentang pentingnya merawat kesehatan gigi dan mulut (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi masalah kesehatan gigi dan mulut di Indonesia masih tergolong tinggi, dengan banyak anak-anak yang mengalami gigi berlubang dan penyakit gusi akibat kebiasaan buruk dalam menjaga kebersihan gigi. Data tersebut mencerminkan bahwa tingkat kesadaran masyarakat, terutama pada anak-anak usia sekolah, mengenai pentingnya perawatan gigi masih rendah. Kondisi ini diperburuk dengan kurangnya akses dan pengetahuan tentang cara menjaga kebersihan gigi yang benar (Kemenkes RI, 2018).

Faktor-faktor seperti pola makan tinggi gula dan minimnya pengetahuan tentang teknik menyikat gigi yang benar menjadikan anak-anak lebih rentan terhadap masalah gigi dan mulut. Tanpa adanya penanganan yang tepat, masalah ini dapat mengarah pada dampak jangka panjang yang memengaruhi kualitas hidup anak-anak. Masalah gigi dan mulut yang tidak tertangani dapat menyebabkan kesulitan makan, gangguan belajar, hingga penurunan rasa percaya diri anak-anak. Oleh karena itu, penting untuk melakukan upaya-upaya preventif untuk mengedukasi anak-anak sejak dini tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut (Herawati et al., 2017).

Melihat kondisi ini, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang difokuskan pada peningkatan kesadaran dan edukasi mengenai kesehatan gigi dan mulut sangatlah relevan. Salah satu upaya untuk menangani masalah ini adalah dengan mengadakan kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut pada anak-anak usia sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kebersihan gigi, mengajarkan teknik menyikat gigi yang benar, serta melakukan pemeriksaan gigi untuk mendeteksi dini masalah kesehatan gigi yang mungkin timbul (Soemanto & Suryati, 2019). Di SD Negeri 2 Telaga, kegiatan ini akan melibatkan anak-anak untuk ikut serta dalam sesi edukasi, demonstrasi teknik menyikat gigi yang benar, serta pemeriksaan gigi.

Pentingnya edukasi gigi sejak dini tidak hanya akan membantu anak-anak memiliki kebiasaan sehat dalam merawat kebersihan gigi dan mulut, tetapi juga dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Dengan menciptakan kebiasaan menjaga kesehatan gigi yang baik, anak-anak diharapkan dapat terhindar dari masalah gigi dan mulut yang serius di masa depan, serta dapat lebih percaya diri dan sehat secara fisik maupun mental.

Melalui kegiatan pengabdian ini, diharapkan dapat tercipta dampak positif terhadap peningkatan kesadaran dan perilaku anak-anak dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut, serta membentuk kebiasaan sehat yang dapat bertahan hingga mereka dewasa. Program ini diharapkan dapat menjadi langkah awal yang efektif untuk mengurangi prevalensi masalah kesehatan gigi dan mulut di masa depan, serta memberikan kontribusi terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi, pelatihan, dan pemeriksaan terkait kesehatan gigi dan mulut kepada siswa di SD Negeri 2 Telaga. Tahapan kegiatan dimulai dengan persiapan yang mencakup koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal kegiatan dan jumlah peserta yang akan dilibatkan. Setelah itu, tim pelaksana melakukan persiapan materi edukasi dan peralatan yang dibutuhkan, seperti model gigi, sikat gigi, pasta gigi, serta formulir untuk pemeriksaan kesehatan gigi (Syarif, 2019).

Kegiatan ini dilaksanakan dengan dua tahap utama, yaitu edukasi dan pemeriksaan gigi. Pada tahap edukasi, materi yang disampaikan meliputi pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut, teknik menyikat gigi yang benar, serta bahaya dari tidak menjaga kebersihan gigi dan mulut. Metode yang digunakan dalam penyampaian materi ini adalah ceramah interaktif, diikuti dengan demonstrasi teknik menyikat gigi menggunakan model gigi dan sikat gigi yang disediakan (Mulia, 2019). Edukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang baik kepada peserta tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut sejak dini.

Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan gigi. Pemeriksaan ini mencakup deteksi dini masalah gigi seperti karies, radang gusi, dan masalah gigi lainnya yang mungkin tidak disadari oleh peserta. Pemeriksaan dilakukan secara individu dengan menggunakan alat

pemeriksaan standar yang sudah disiapkan. Selain itu, peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya seputar masalah kesehatan gigi yang mereka alami (Purnama, 2021).

Setelah kegiatan selesai, dilakukan evaluasi terhadap pemahaman peserta melalui tanya jawab dan observasi terhadap perilaku mereka dalam menerapkan teknik menyikat gigi yang benar. Hasil evaluasi ini akan menjadi bahan untuk perbaikan kegiatan serupa di masa depan serta untuk mengukur dampak dari kegiatan yang telah dilaksanakan (Fadilah, 2017).

Metode ini sesuai dengan pendekatan berbasis pendidikan kesehatan yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan gigi dan mulut (Puspitasari, 2020). Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap kebiasaan menjaga kesehatan gigi dan mulut yang lebih baik di kalangan anak-anak, serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di SD Negeri 2 Telaga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa-siswi mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap yang dirancang untuk memberikan edukasi, pelatihan, serta pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut secara langsung kepada peserta.

Kegiatan dimulai dengan sesi edukasi yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dasar tentang kesehatan gigi dan mulut. Dalam sesi ini, para peserta diberikan informasi mengenai struktur gigi, penyebab utama masalah kesehatan gigi seperti gigi berlubang dan radang gusi, serta bagaimana menjaga kesehatan gigi dengan cara yang tepat. Edukasi ini juga mencakup dampak dari kebiasaan buruk seperti konsumsi makanan manis yang berlebihan, kebiasaan tidak menyikat gigi setelah makan, serta kebiasaan buruk lainnya yang dapat merusak kesehatan gigi dan mulut.



Gambar 1. Edukasi Kesehatan Gigi dan Mulut

Setelah memberikan pemahaman teoritis, kegiatan berlanjut dengan sesi praktik, di mana siswa-siswi diajarkan teknik menyikat gigi yang benar. Dalam hal ini, para siswa diberi kesempatan untuk melihat secara langsung demonstrasi cara menyikat gigi yang baik dan benar. Teknik yang diajarkan mencakup penggunaan sikat gigi dengan gerakan yang benar serta pemilihan pasta gigi yang sesuai. Siswa-siswi diminta untuk mempraktikkan langsung teknik yang telah diajarkan di depan pengajar untuk memastikan pemahaman mereka terhadap materi yang diberikan. Hal ini diharapkan dapat membentuk kebiasaan yang lebih baik dan konsisten dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut mereka.

Kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mendeteksi dini masalah kesehatan gigi yang mungkin terjadi pada anak-anak, seperti gigi berlubang, radang gusi, atau masalah lainnya yang dapat mengganggu kesehatan gigi. Pemeriksaan ini juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengetahui kondisi kesehatan gigi mereka, sehingga jika ada masalah, dapat segera ditangani. Tim pengabdian memberikan informasi kepada masing-masing siswa mengenai kondisi gigi mereka dan memberikan saran atau rekomendasi perawatan lebih lanjut jika diperlukan. Meskipun data terkait masalah gigi yang ditemukan tidak dicantumkan, kegiatan

pemeriksaan ini sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan gigi yang lebih serius di kemudian hari.

Selama kegiatan ini, hasil yang diperoleh menunjukkan antusiasme yang tinggi dari peserta. Banyak siswa yang terlihat aktif dalam mengikuti sesi edukasi dan praktik. Mereka sangat tertarik untuk belajar cara yang benar dalam merawat gigi mereka, bahkan banyak yang bertanya mengenai cara-cara mencegah masalah gigi lebih lanjut. Para peserta juga menunjukkan rasa ingin tahu yang besar terhadap proses pemeriksaan gigi, dengan harapan dapat mengetahui lebih banyak mengenai kondisi gigi mereka. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan yang berguna bagi anak-anak, tetapi juga memberikan mereka kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan gigi dan mulut secara terus-menerus.

Kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya merawat gigi dan mulut. Meskipun tantangan dalam membentuk kebiasaan yang berkelanjutan masih ada, keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari perubahan sikap dan peningkatan antusiasme peserta. Sebagian besar siswa tampak lebih peduli terhadap kebersihan gigi mereka, dan mereka mengungkapkan niat untuk menjaga kesehatan gigi dengan lebih baik setelah mengikuti kegiatan ini.

Keberhasilan kegiatan ini tidak hanya terletak pada pemahaman teori yang disampaikan, tetapi juga pada keterlibatan aktif siswa dalam mempraktikkan teknik menyikat gigi yang benar dan mengikuti pemeriksaan gigi secara langsung. Dengan pendekatan yang lebih interaktif dan partisipatif, kegiatan ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk merasakan langsung manfaat dari menjaga kesehatan gigi dan mulut.

Kesehatan gigi dan mulut sangat penting untuk mencegah berbagai masalah seperti karies, penyakit gusi, dan bau mulut. Langkah-langkah yang mencakup kebiasaan menjaga kebersihan mulut, pola makan sehat, kunjungan rutin ke dokter gigi, serta edukasi dan promosi kesehatan harus dilakukan secara konsisten. Dengan menjaga kesehatan gigi dan mulut, kualitas hidup dapat meningkat, serta risiko gangguan kesehatan sistemik yang berhubungan dengan kesehatan mulut dapat diminimalkan. Menjaga kesehatan gigi dan mulut adalah investasi penting untuk kesehatan secara keseluruhan. Kebiasaan sederhana seperti menyikat gigi secara teratur, menjaga pola makan, dan rutin memeriksakan gigi ke dokter dapat memberikan manfaat jangka panjang.

Program implementasi kesehatan gigi dan mulut untuk siswa SD merupakan langkah strategis dalam mendukung pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Dengan melibatkan metode yang terintegrasi antara edukasi, pencegahan, kolaborasi, promosi, serta evaluasi yang berkelanjutan, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan tetapi juga mampu menerapkan kebiasaan menjaga kebersihan gigi dan mulut dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan program ini sangat bergantung pada dukungan semua pihak, termasuk guru, orang tua, tenaga kesehatan, dan masyarakat. Oleh karena itu, sinergi yang baik perlu terus dibangun untuk menciptakan generasi muda yang lebih sehat, percaya diri, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Melalui pendekatan yang konsisten dan berkelanjutan, diharapkan kesehatan gigi dan mulut siswa dapat terus terjaga, sehingga mendukung tumbuh kembang mereka secara optimal.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap kesadaran dan pengetahuan siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut. Meskipun kegiatan ini hanya berlangsung dalam waktu yang terbatas, diharapkan dampak yang ditimbulkan dapat berlangsung lebih lama dengan terus menerapkan kebiasaan menjaga kebersihan gigi yang telah diperkenalkan. Program edukasi semacam ini harus dilanjutkan secara berkelanjutan, tidak hanya di SD Negeri 2 Telaga, tetapi juga di berbagai sekolah lainnya untuk menciptakan generasi yang lebih peduli terhadap kesehatan gigi dan mulut sejak usia dini.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di SD Negeri 2 Telaga berhasil meningkatkan kesadaran siswa-siswi mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut. Melalui serangkaian kegiatan edukasi, pelatihan teknik menyikat gigi yang benar, dan pemeriksaan kesehatan, para peserta memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun tantangan dalam membentuk kebiasaan jangka panjang masih ada, antusiasme peserta menunjukkan adanya perubahan positif dalam pemahaman mereka tentang kesehatan gigi dan mulut. Oleh karena itu, kegiatan ini memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup

peserta, serta diharapkan dapat dilanjutkan secara berkelanjutan di sekolah-sekolah lain untuk mencapai hasil yang lebih luas dalam menciptakan kebiasaan hidup sehat sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadilah, M. (2017). *Dampak Kesehatan Gigi dan Mulut terhadap Kualitas Hidup Anak*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(2), 32-40.
- Hadi, R. (2020). *Pendidikan Kesehatan Gigi dan Mulut untuk Anak Usia Sekolah di Indonesia*. Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes). (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mulia, S. (2019). *Perilaku Masyarakat dalam Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut di Indonesia*. Jurnal Kesehatan, 5(3), 100-108.
- Purnama, A. (2021). *Pentingnya Pemeriksaan Gigi Sejak Dini untuk Mencegah Gangguan Kesehatan Mulut*. Jurnal Gigi Sehat, 12(1), 5-10.
- Puspitasari, D. (2020). *Edukasi Kesehatan Gigi dan Mulut untuk Anak-Anak Usia Sekolah di Kota X*. Jurnal Kesehatan Anak, 6(2), 48-56.
- Syarif, H. (2019). *Persiapan dan Implementasi Kegiatan Edukasi Kesehatan Gigi di Sekolah Dasar*. Jurnal Kesehatan Pendidikan, 3(1), 22-29.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Herawati, E., Hidayati, D., & Priyanto, A. (2017). *Edukasi dan Pencegahan Karies Gigi pada Anak-Anak Sekolah Dasar di Yogyakarta*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(2), 134-142.
- Soemanto, T., & Suryati, D. (2019). *Pentingnya Edukasi Kesehatan Gigi dan Mulut bagi Anak Usia Sekolah*. Jurnal Kesehatan Gigi dan Mulut, 10(3), 76-80.