

Dikirim : 20 Mei 2022  
Direvisi : 20 Juni 2022  
Disetujui : 3 Juli 2022

ICJ  
(Initium Community Journal)  
Online ISSN : 2798-9143  
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

## INITIUM COMMUNITY JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/ICJ>

e-ISSN : 2798-9143

Kata kunci : sikat gigi, sosialisasi, sejak dini  
Keywords : *toothbrush, socialization, early knowledge*

Korespondensi Penulis:  
Sri Muharni  
[muharnisri@gmail.com](mailto:muharnisri@gmail.com)



### SOSIALISASI TENTANG PENTINGNYA MENYIKAT GIGI SEJAK DINI DI TKTUNAS TERANG

**Sri Muharni<sup>1)</sup> Nur Aini Novianti<sup>2)</sup>, Nelce R Simanjuntak<sup>3)</sup>, Siti NurAini<sup>4)</sup>, Maharani Natasya<sup>5)</sup> Lukita Widuri<sup>6)</sup> Mariel Luvi Ananda<sup>7)</sup>, Nur Ardilla<sup>8)</sup>, DheaMiscellia<sup>9)</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9)</sup> Prodi S1 Ilmu Keperawatan, STIKes Awal Bros Batam

e-mail: [muharnisri@gmail.com](mailto:muharnisri@gmail.com)

#### ABSTRACT

*Teeth and mouth are the five vital senses that should be prioritized for maintenance. Therefore, it is very important for you to maintain oral and dental hygiene before it is too late or other diseases come. One simple way to maintain oral hygiene is by brushing your teeth regularly with Winz toothpaste and supplemented with the use of an effective and safe (non-irritating) mouthwash. Although many people already feel comfortable cleaning their teeth and mouth by just brushing their teeth. However, there are some people who are still incomplete and comfortable without using mouthwash. For some people, maintaining oral health is not just diligently brushing your teeth regularly. Using mouthwash can be an additional alternative so that the freshness of the mouth can be maintained. Using a mouthwash every day on a regular basis can prevent plaque from hardening, as well as help reduce the chances of gum disease, cavities and bacterial infections in the mouth. However, too much is also not good for oral health because it can cause cavities and gum disease. Various research results show that people who pay less attention to or maintain dental and oral health can result in or cause various serious diseases. Teeth are one of the most important parts of the human body, if you have problems with your teeth (toothache) then you will have difficulty speaking, eating and disrupting your day. If you ignore dental and oral health, it will become a nest of germs in the oral cavity which can result in tooth decay.*

**Keywords :** *toothbrush, socialization, earlyknowledge*

## ABSTRAK

Gigi dan mulut adalah panca indra vital yang patut diutamakan pemeliharaannya. Oleh sebab itu menjaga kebersihan mulut dan gigi sangat wajib Anda lakukan sebelum terlambat atau penyakit lain datang. Salah satu cara yang sederhana untuk menjaga kebersihan mulut dengan menyikat gigi secara rutin dengan pasta gigi Winz dan dilengkapi dengan penggunaan obat kumur (mouthwash) yang efektif dan aman (tidak menimbulkan iritasi pada mukosa). Meskipun banyak orang yang sudah merasa nyaman membersihkan gigi dan mulut dengan hanya menyikat gigi saja. Namun, ada sebagian orang yang masih belum lengkap dan nyaman rasanya jika belum menggunakan mouthwash. Bagi sebagian orang, menjaga kesehatan mulut tidak hanya dengan rajin menggosok gigi secara teratur. Menggunakan mouthwash bisa menjadi alternatif tambahan agar kesegaran mulut dapat terus terjaga. Menggunakan mouthwash setiap hari secara rutin dapat mencegah plak mengeras, serta membantu mengurangi kemungkinan penyakit gusi, gigi berlubang dan infeksi bakteri pada mulut. Namun, terlalu banyak juga tidak baik bagi kesehatan mulut lantaran dapat menyebabkan plak gigi berlubang dan penyakit gusi. Dari berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memperhatikan atau menjaga kesehatan gigi dan mulut dapat berakibat atau menyebabkan berbagai penyakit yang serius. Gigi merupakan salah satu bagian yang sangat penting pada tubuh manusia, jika gigi Anda bermasalah (sakit gigi) maka Anda akan mengalami kesulitan berbicara, makan dan menyebabkan hari-hari Anda terganggu. Jika Anda mengabaikan kesehatan gigi dan mulut, maka akan menjadi sarang kuman di dalam rongga mulut yang dapat berakibat kerusakan gigi.

Kata Kunci : Sikat Gigi, Sosialisasi, Sejak Dini

### A. Pendahuluan

Gigi pada anak merupakan menentukan pertumbuhan dan perkembangan rongga mulut karena gigi susu anak akan menentukan gigi tetap dari anak tersebut. Bila seorang anak memiliki gigi yang tidak sehat sehingga menyebabkan anak tersebut kesulitan dalam mencerna makanan dapat menyebabkan anak mengalami gangguan terhadap proses pertumbuhannya, akibatnya anak menjadi sering sakit. Salah satu fungsi gigi susu adalah untuk mengembangkan fungsi bicara anak. Secara tidak langsung cara bicara anak dapat terpengaruh jika menyadari bahwa giginya mengalami kerusakan sehingga anak menjadi malu untuk membuka mulut ketika berbicara (Andlaw dan Rock, 1992). Indikator kesehatan mulut dapat dilihat dari kebersihan mulut serta ada atau tidaknya gingivitis. Gingivitis adalah peradangan yang melibatkan jaringan gingiva di sekitar gigi. Gingivitis pada anak-anak diakibatkan oleh adanya plak yaitu massa lunak yang melekat pada permukaan gigi dan mengandung koloni bakteri dan kalkulus yang merupakan plak yang telah mengeras. Penyakit gingivitis ini jika dibiarkan akan menjadi

bentuk destruktif yang mengenai jaringan periodontal. Indikator kesehatan mulut yang lain adalah karies gigi.

Karies gigi dapat timbul pada satu permukaan gigi atau lebih dan dapat meluas ke bagian yang lebih dalam, misalnya dari email ke dentin atau ke pulpa. Karies gigi tidak dapat sembuh dengan sendirinya. Prevalensi karies gigi sulung lebih tinggi dibandingkan gigi tetap, hal ini disebabkan proses kerusakannya kronis dan asimtomatis.

Disamping banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya karies pada gigi sulung, struktur enamelnya kurang padat karena banyak mengandung air dan pemeliharannya yaitu sikat gigi tidak teratur (Budiharjo, 1986). Dalam upaya meningkatkan kesadaran dan pengetahuan akan kebutuhan kesehatan gigi, maka perlu dilakukan penyuluhan tentang kesehatan gigi dan mulut dengan terencana dan terarah.

Melalui penyuluhan kesehatan gigi dan mulut diharapkan akan merubah perilaku anak-anak terhadap kesehatan ke arah yang menguntungkan. Untuk mengubah perilaku anakanak tentang kesehatan gigi dan mulut bukanlah hal yang mudah, oleh karena itu dengan adanya penyuluhan ini diharapkan kualitas kesehatan gigi dan mulut anak-anak dapat semakin meningkat (Carranza, dkk, 2006).

The American Dental Association merekomendasikan untuk menyikat gigi dua kali sehari dengan pasta gigi berfluorida selama dua menit setiap kalinya. Saat menyikat gigi, Anda membantu menghilangkan sisa makanan dan plak, lapisan putih lengket yang terbentuk di gigi dan mengandung bakteri. Setelah Anda menyantap makanan atau kudapan yang mengandung gula, bakteri di dalam plak menghasilkan asam yang menyerang enamel gigi. Akhirnya, asam tersebut bisa merusak enamel gigi, menyebabkan gigi berlubang. Plak yang tidak terangkat juga bisa mengeras menjadi karang gigi, sehingga sulit untuk menjaga kebersihan gigi. Penumpukan tartar di gusi menyebabkan peradangan yang menyebabkan penyakit gusi, melansir dari Mayo klinik. Menyikat gigi malam hari sebelum tidur adalah salah satu ritual harian penting yang tidak boleh Anda abaikan. Karena, banyak hal yang dapat terjadi pada mulut dalam waktu delapan jam saat Anda tidur dan bakteri berkumpul di gigi. Terdapat banyak cara untuk menjaga kesehatan mulut saat tidur.

Berikut dijelaskan manfaat menyikat gigi sebelum tidur :

### **Menjaga Kesehatan Paru-Paru**

Manfaat menyikat gigi pada malam hari yang pertama untuk membantu menjaga kesehatan paru-paru Anda. Telah diketahui bahwa bagian dalam mulut Anda mengandung bakteri yang dapat memberi dampak berbahaya seperti berkembang biak dan membentuk plak apabila tidak di urus dengan benar. Membersihkan gigi dengan benang, menyikat gigi pagi dan malam, serta melakukan kunjungan rutin ke dokter gigi membantu mengendalikan bakteri jahat tersebut.

Jika dibiarkan saja, bakteri ini dapat menyebabkan masalah besar yang berdampak lebih dari sekadar merusak gusi pelindung.

### **Bersihkan Bakteri Bagian dari Tumor**

Manfaat mengikat gigi di malam hari yang kedua untuk membantu membersihkan bakteri yang merupakan bagian dari tumor. Terkait penyakit gusi, terdapat satu bakteri yang hampir selalu bersama: *Fusobacterium nucleatum*. Organisme kecil ini berasal dari mulut dan bersama dengan bakteri lain, senang berkembang dalam kondisi kebersihan mulut yang buruk. Penelitian menemukan bahwa *F. nucleatum* juga berada dalam tumor kolorektal manusia. Ternyata, *F. nucleatum* dapat menjadi semacam penerima untuk sel tumor, sehingga menghambat kemampuan sel pembunuh untuk menyerang kanker.

### **Hindari Penyakit Gusi**

Manfaat menyikat gigi sebelum tidur yang ketiga untuk membantu menghindarkan Anda dari penyakit gusi seperti yang dikutip dari [health.qld.gov.au](http://health.qld.gov.au). Penyakit gusi adalah peradangan pada gusi yang disebabkan oleh penumpukan plak kalsifikasi. Peradangan di gusi disebut gingivitis, yang menyebabkan gusi menjadi merah, bengkak dan lunak, dan berdarah saat Anda menyikat atau membersihkan gigi.

### **Hindari Ngemil Berlebihan di Malam Hari**

Manfaat menyikat gigi sebelum tidur yang keempat untuk membuat Anda terhindar dari keinginan ngemil di malam hari. Cara ini terutama efektif diterapkan pada Anda yang sedang diet menurunkan berat badan. Menyikat gigi sebelum tidur membuat orang umumnya enggan untuk makan lagi. Terlebih, diketahui bahwa menyikat gigi selama dua menit, tiga kali sehari, bisa membakar sebanyak 3.500 kalori per tahunnya.

### **Hindari Berbagai Penyakit**

Manfaat menyikat gigi sebelum tidur yang kelima untuk membantu menghindari berbagai macam penyakit. Sebuah studi yang diterbitkan pada tahun 2013 menemukan hubungan yang menarik antara bakteri primer yang menyebabkan penyakit gusi-P. gingivalis - dan pembentukan rheumatoid arthritis (RA). Para peneliti yang mempelajari tikus dengan bentuk RA yang serupa menemukan bahwa penambahan *P. gingivalis* memperburuk kondisi mereka dan meningkatkan perkembangan dan keparahan kerusakan tulang dan tulang rawan.

Tingginya prevalensi karies gigi dan masih banyaknya yang menderita karies gigi pada anak-anak, maka di perlukan suatu upaya untuk menurunkan prevalensi karies gigi atau angka

kesakitan karies gigi. Apabila karies gigi tidak dilakukan perawatan akan mempengaruhi salah satu fungsi gigi yaitu fungsi pengunyahan akan terganggu yang akan mempengaruhi kesehatan seluruh tubuh pada anak-anak. Adapun kegiatannya dapat berupa penyuluhan, peragaan gambar dan model gigi serta tindakan preventif dengan menyikat gigi bersama-sama. Dengan upaya tersebut diharapkan dapat menekan prevalensi karies serta kelainan lainnya yang terjadi di rongga mulut pada anak sampai dewasa dan pencegahannya sedini mungkin.

Berdasarkan faktor-faktor penyebab di atas, maka kerangka pemecahan masalah mengenai tingginya angka kesakitan gigi di anak-anak dapat dilakukan dengan melalui : Perawatan kesehatan gigi dan anak merupakan tindakan yang mudah dan dapat dilakukan oleh setiap orang sehingga setiap para ibu hendaknya mengetahui dan memahami sehingga dapat menerapkan bagi anak-anaknya. Instruksi pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut di rumah disusun sesuai dengan perkembangan motorik anak dan merupakan salah satu upaya pencegahan terjadinya karies yang dilakukan sejak bayi masih dalam kandungan sampai dengan usia remaja. Pelaksanaan instruksi pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut akan berhasil dengan baik apabila selalu terjaga komunikasi diantara anak, orang tua, dan dokter gigi.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap pentingnya menyikat gigi pada anak di TK Tunas Terang Batam 2022.

## **B. Metode Kegiatan**

Kegiatan pengabdian di laksanakan di TK Tunas Terang Kota Batam pada hari Rabu, 12 Januari 2022 jam 08.00 sampai dengan jam 09.00 pagi dengan di hadiri anak-anak berusia 4-5 tahun berjumlah 20 orang disertai 2 guru TK Tunas Terang dan 8 Mahasiswa Universitas Awal Bros Batam. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah mengadakan sosialisasi tentang Pentingnya menyikat gigi yang baik dan benar dengan metode presentasi, ceramah dan diakhiri dengan sesi Tanya jawab. Kegiatan ini kami laksanakan setelah melakukan survey awal ke TK Tunas Terang Batam, karena menurut kami penting diadakan sosialisasi mengenai cara menyikat gigi yang baik dan benar, dan kami melakukan presentasi secara langsung tetapi tetap mengikuti protocol kesehatan. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara berkoordinasi dengan guru TK Tunas Terang Batam, kemudian tim melakukan presentasi kepada murid TK Tunas Terang, memberikan ceramah singkat dan mempraktekkan cara menyikat gigi yang baik dan benar dan memberikan kesempatan para murid untuk bertanya melalui sesi Tanya jawab.

Dikirim : 20 Mei 2022  
Direvisi : 20 Juni 2022  
Disetujui : 3 Juli 2022

ICJ  
(Initium Community Journal)  
Online ISSN : 2798-9143  
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>



**Gambar 1. Kegiatan Presentasi Secara Luring**



**Gambar 2. Kegiatan penyuluhan berlangsung secara luring**



**Gambar 3. Foto bersama dengan murid TK Tunas Terang setelah sosialisasi berakhir**

### **C. Hasil dan Pembahasan**

Sosialisasi mengenai cara menyikat gigi yang baik dan benar ini dilakukan terhadap 20 siswa TK Tunas Terang Batam. Semua peserta hadir ditempat sosialisasi dan penyelenggara sosialisasi yaitu 8 mahasiswa Universitas Awal Bros Batam hadir ditemani 2 guru TK Tunas Terang Batam. Selama proses sosialisasi para murid antusias dan mendengarkan dengan baik presentasi mengenai tujuan menyikat gigi, manfaat menyikat gigi, mengetahui macam macam makanan yang dapat merusak gigi, dan mengetahui dampak dari tidak menyikat gigi dengan baik dan benar sejak dini, mahasiswa juga melakukan praktek cara menyikat gigi yang baik dan benar, para siswa juga diberi kesempatan untuk bertanya. Setelah sesi Tanya jawab selesai, mahasiswa melakukan evaluasi terhadap murid TK Tunas Terang dan didapatkan hasil bahwa hampir seluruh siswa TK Tunas Terang memahami mengenai materi sosialisasi dan mengikuti sosialisasi dengan baik.

### **D. Kesimpulan Dan Saran**

Teknik penyuluhan secara luring melalui presentasi, ceramah dan sesi tanya jawab. Dapat meningkatkan pengetahuan murid TK Tunas Terang Batam tentang cara menyikat gigi yang baik dan benar. Dengan demikian diharapkan para murid TK Tunas Terang Batam dapat memahami cara menyikat gigi yang baik dan benar, mengetahui pentingnya menjaga kesehatan gigi dan dampak dari cara menyikat gigi yang salah. Saran agar

Dikirim : 20 Mei 2022  
Direvisi : 20 Juni 2022  
Disetujui : 3 Juli 2022

ICJ  
(Initium Community Journal)  
Online ISSN : 2798-9143  
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

kegiatan ini dapat dilakukam secara periode sehingga menjangkau lebih banyak lagi murid TK maupun SD dan mensosialisasikan sejak dini.

#### **E. Daftar Pustaka**

Dewantari, N. M. (2013). Menyikat Gigi Tindakan Utama Untuk Kesehatan Gigi. *Jurnal Skala Husada*, 10(September), 194–199.

Eddy, F. N. E., & Mutiara, H. (2015). Peranan Ibu dalam Pemeliharaan Kesehatan Gigi Anak dengan Status Karies Anak Usia Sekolah Dasar. *Medical Journal of Lampung University*, 4(8), 1–6.

Widodo, A., Satrijo, D., & Prahasto, T. (2015). Deteksi Kerusakan Roda Gigi Dengan Analisis Sinyal Getaran. *Rotasi*, 17(2), 67. <https://doi.org/10.14710/rotasi.17.2.67-75>

Wulansari, S. and Faridasari, I., 2020. Pengaruh Latihan Menyikat Gigi Terhadap Kemampuan Menyikat Gigi Pada Anak Tunagrahita. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), pp.998-100

Zia, H. K., Nurhamidah, N., & Afriza, D. (2018). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Ibu Terhadap Kebiasaan Menyikat Gigi Anak. *B-Dent, Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Baiturrahmah*, 1(1), 43–48. <https://doi.org/10.33854/jbdjbd.51>