



PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (*ORAL HYGIENE*) DI KELURAHAN MUARA FAJAR PEKANBARU

Oleh

Titi Lasmini

Akademi Kesehatan John Paul II Pekanbaru

E-mail: lasmini.titi@akjp2.ac.id

Article History:

Received: 03-07-2021

Revised: 11-08-2021

Accepted: 23-08-2021

Keywords:

Penyuluhan, Oral Hygiene

Abstract: Kesehatan gigi dan mulut dapat dicapai dengan menerapkan perilaku oral hygiene seperti menyikat gigi dengan baik dan benar serta menjaga kebersihan sikat gigi. Kegiatan PKM ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat di Kelurahan Muara Fajar mengenai praktik oral hygiene yang benar dengan cara menyikat gigi dan pemeliharaan sikat gigi yang baik dan benar. Kegiatan dilakukan diawali dengan pre-test, pemberian penyuluhan oral hygiene, dan evaluasi kegiatan melalui Tanya jawab dan demonstrasi cara menyikat gigi yang baik dan benar. Kegiatan ini diikuti oleh 43 peserta dan berdasarkan hasil pre-test diketahui bahwa hampir 80% peserta PKM belum menerapkan perilaku oral hygiene yang baik dan benar. Seluruh peserta mengikuti penyuluhan oral hygiene dengan antusias dan hasil evaluasi diketahui bahwa seluruh peserta telah paham tentang perilaku oral hygiene. Peserta mampu melakukan praktik menyikat gigi dengan baik dan benar dan mengetahui cara menjaga kebersihan sikat gigi agar terhindar dari kontaminasi.

PENDAHULUAN

Oral hygiene adalah aspek dalam perawatan yang meliputi perawatan kebersihan gigi dan gusi agar tetap bersih dan sehat serta terhindar dari penyakit gigi dan mulut. Berdasarkan *The Global Burden of Disease Study 2017*, masalah kesehatan gigi dan mulut dialami oleh 3,5 milyar jiwa di seluruh dunia dengan karies gigi sebagai penyakit yang paling sering dijumpai. Penyakit pada gusi (periodontal) dialami oleh hampir 10% dari populasi global¹. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan bahwa masalah gigi dan mulut dialami oleh 57,6% penduduk Indonesia, dengan masalah gigi terbesar adalah gigi rusak/berlubang/sakit (45,3%). Proporsi penduduk Indonesia yang mengalami karies gigi adalah 88,8% dan mengalami periodontitis sebanyak 74,1%. Masalah kesehatan mulut yang mayoritas dialami penduduk Indonesia adalah gusi bengkak dan/atau keluar bisul

¹ WHO, "Oral Health," last modified 2020, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>.



(abses) yaitu sebesar 14%. Masalah gigi dan mulut di Provinsi Riau mencapai 58,8%, dengan kasus gigi rusak/berlubang/sakit mencapai 45,6%².

Kesehatan gigi dan mulut dapat dicapai dengan melakukan praktik *oral hygiene* yang baik dan benar. Menyikat gigi dengan bantuan alat sikat gigi merupakan cara utama yang paling umum dilakukan dalam praktik *oral hygiene*³. Sebanyak 94,7% penduduk Indonesia dengan usia ≥ 3 tahun melakukan praktik menyikat gigi 2 kali sehari, namun hanya 2,8% saja yang menyikat gigi pada waktu yang benar⁴. Selain dengan menyikat gigi, perilaku dalam memelihara kebersihan sikat gigi juga perlu diperhatikan. Sikat gigi yang disimpan di kamar mandi, meletakkan sikat gigi pada wadah yang sama dengan orang lain, atau tidak mengganti sikat gigi secara berkala dapat meningkatkan resiko penularan penyakit akibat adanya kontaminasi mikroorganisme pada sikat gigi⁵.

Orang tua sangat berperan penting dalam membangun perilaku *oral hygiene* pada anak. Kebiasaan dan pengetahuan orang tua tentang perilaku *oral hygiene* sangat berpengaruh terhadap status kesehatan gigi dan mulut pada anak⁶. Semakin baik pengetahuan orang tua terhadap perilaku *oral hygiene* yang benar maka semakin baik pula perilaku *oral hygiene* pada anak, sehingga kesehatan gigi dan mulut pada anak juga semakin baik. Penyuluhan *oral hygiene* ini merupakan sebuah usaha terencana dan terarah untuk meningkatkan pengetahuan khususnya orang tua agar mau mengubah perilaku yang tidak benar dalam memelihara kesehatan gigi dan mulutnya. Karena orang tua merupakan penentu utama kesehatan gigi dan mulut anak-anak mereka pada masa tiga tahun pertama usia anak, maka kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan menjadikan orang tua dan anak sebagai target sasaran kegiatan.

Sebagian masyarakat yang tinggal di Kelurahan Muara Fajar bekerja sebagai buruh atau sebagai pemulung karena lokasinya yang berdekatan dengan Tempat Pembuangan Akhir (TPA) wilayah Pekanbaru. Berdasarkan hasil diskusi dengan kepala desa dan warga menyatakan bahwa belum pernah dilakukan penyuluhan kesehatan di daerah tersebut khususnya mengenai *oral hygiene*. Oleh sebab itu, penyuluhan mengenai *oral hygiene* ini dilakukan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan gigi dan mulut masyarakat di Kelurahan Muara Fajar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan dan pembagian paket *oral hygiene* ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat di Kelurahan Muara Fajar mengenai perilaku *oral hygiene* dengan cara menyikat gigi dan pemeliharaan sikat gigi yang baik dan benar.

² Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, "Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.Pdf," *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 2018, http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf.

³ G. N. Karibasappa, L. Nagesh, and B. K. Sujatha, "Assessment of Microbial Contamination of Toothbrush Head: An in Vitro Study," *Indian Journal of Dental Research* 22, no. 1 (2011): 2–5.

⁴ Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, "Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.Pdf."

⁵ Ji-Hyang Kim et al., "Analysis of Microbial Contamination and Antibacterial Effect Associated with Toothbrushes," *Journal of Dental Hygiene Science* 18, no. 5 (2018): 296–304.

⁶ Aline Rogéria Freire de Castilho et al., "Influence of Family Environment on Children's Oral Health: A Systematic Review," *Jornal de Pediatria (Versão em Português)* 89, no. 2 (2013): 116–123.



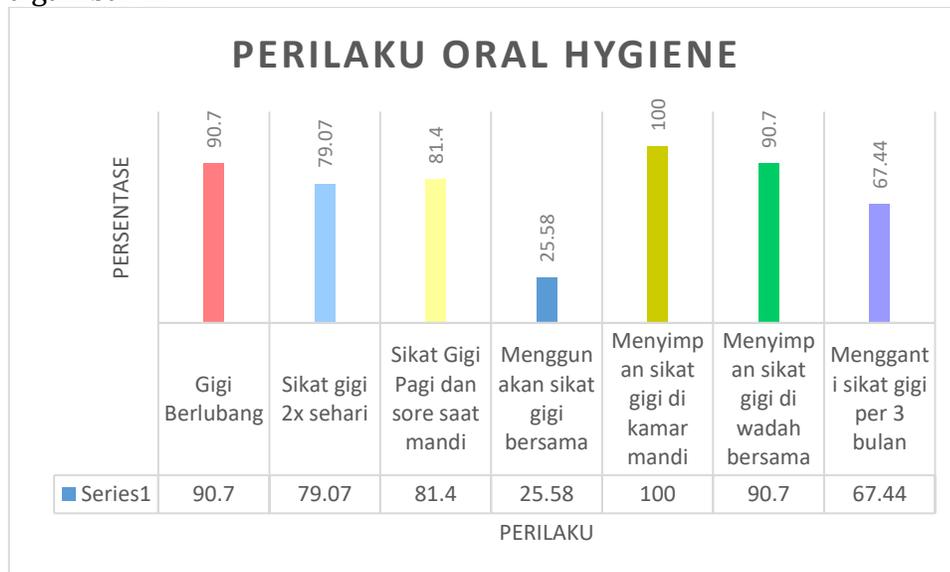
METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan perencanaan kegiatan antara panitia pengabdian yang terdiri dari ketua tim dan anggota yang merupakan dosen dan mahasiswa Akademi Kesehatan John Paul II Pekanbaru bersama Kepala Desa dan beberapa orang warga. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat di Kelurahan Muara Fajar dari rentang usia anak-anak hingga dewasa.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di salah satu rumah warga Kelurahan Muara Fajar. Kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa, 3 Maret 2021. Kegiatan diawali dengan pembagian pengisian kuesioner mengenai perilaku *oral hygiene* peserta, penyuluhan *oral hygiene*, evaluasi kegiatan melalui tanya jawab dan demonstrasi praktik menyikat gigi yang benar untuk mengetahui pemahaman masyarakat terhadap materi penyuluhan, dan pembagian paket *oral hygiene*. Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan meliputi: Laptop, LCD Proyektor, layar proyektor, pointer, lembar kuesioner, pasta gigi, sikat gigi, dan gelas kumur.

HASIL

Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh 43 peserta yang terdiri dari 8 orang anak-anak, 1 orang remaja, 22 orang dewasa, dan 12 orang lansia. Sebelum dilakukan penyuluhan mengenai oral hygiene, setiap peserta diminta untuk mengisi pre-test mengenai perilaku *oral hygiene* yang dipraktikkan dalam kehidupan sehari-peserta. Hasil olah data pre-test dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Distribusi perilaku oral hygiene

Berdasarkan hasil olah data pre-test diketahui bahwa sebagian besar masyarakat di Kelurahan Muara Fajar masih memiliki perilaku yang salah dalam menjaga kebersihan dan kesehatan mulut serta pemeliharaan sikat gigi. 90,7% responden memiliki gigi berlubang, dan 79,07% telah melakukan praktik sikat gigi 2x sehari tetapi waktu dalam menyikat gigi yang dilakukan masih salah. Sebanyak 81,4% responden melakukan sikat gigi pagi dan sore pada saat mandi. Sebagian masyarakat (25,58%) masih menggunakan sikat gigi yang sama dengan yang digunakan oleh orang lain. Perilaku dalam memelihara sikat gigi yang dilakukan oleh masyarakat diketahui 100% menyimpan sikat gigi di kamar mandi, 90,7% menyimpan



sikat gigi pada wadah yang sama dengan milik anggota keluarga lainnya, dan 67,44% yang mengganti sikat gigi secara berkala per 3 bulan.



Gambar 2. Penyuluhan oral hygiene dan pembagian paket oral hygiene

Penyuluhan mengenai oral hygiene diberikan setelah seluruh peserta mengisi pre-test, disampaikan oleh ketua tim yaitu dosen dari Akademi Kesehatan John Paul II Pekanbaru. Materi yang disampaikan adalah mengenai cara menyikat gigi yang benar dan cara menjaga kebersihan sikat gigi agar tidak mengalami kontaminasi oleh mikroorganisme yang dapat menimbulkan penyakit infeksi pada mulut. Hasil evaluasi setelah pemberian penyuluhan diketahui bahwa hampir seluruh peserta telah memahami tentang cara menyikat gigi dan mampu melakukan praktik menyikat gigi yang baik dan benar serta mengetahui cara menjaga kebersihan sikat gigi yang baik dan benar.

DISKUSI

Gigi berlubang merupakan penyakit gigi yang diderita oleh hampir seluruh masyarakat (90,07%) yang mengikuti kegiatan penyuluhan *oral hygiene*. Hal tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar masyarakat masih belum melakukan praktik *oral hygiene* yang benar. Meskipun 79,07% telah memiliki perilaku menyikat gigi 2x sehari tetapi waktu dalam menyikat gigi yang dilakukan masih salah. Sebanyak 81,4% peserta melakukan sikat gigi pagi dan sore pada saat mandi. Menurut *Federation Dentaire Internationale* (FDI) perilaku menyikat gigi yang benar sebaiknya dilakukan 2 kali dalam sehari yaitu pada pagi hari setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur ⁷. Sebagian peserta (25,58%) masih menggunakan sikat gigi yang sama dengan yang digunakan oleh orang lain. Sikat gigi dapat menjadi perantara dalam perpindahan mikroorganisme dari satu individu ke individu yang

⁷ Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, "Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.Pdf."



lain. Penggunaan sikat gigi bersama dengan orang lain dapat meningkatkan resiko penularan penyakit gigi dan mulut⁸

Perilaku dalam memelihara sikat gigi yang dilakukan oleh masyarakat diketahui 100% menyimpan sikat gigi di kamar mandi. Menyimpan sikat gigi di kamar mandi merupakan hal yang umum dilakukan oleh masyarakat di dunia, dan merupakan factor yang dapat menyebabkan kontaminasi. Di dalam kamar mandi biasanya terdapat toilet, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya kontaminasi pada sikat gigi oleh bakteri enterik seperti *E. coli*⁹. Sebanyak 90,7% peserta menyimpan sikat gigi pada wadah yang sama dengan milik anggota keluarga lainnya. Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) Sikat gigi yang disimpan pada wadah yang sama dengan sikat gigi orang lain memiliki resiko terjadi kontaminasi antar sikat gigi. Jika harus menyimpan sikat gigi bersama, simpan sikat gigi pada posisi tegak dan usahakan agar kepala sikat tidak saling bersentuhan¹⁰

Kebersihan sikat gigi harus dijaga dengan melakukan sanitasi atau disinfeksi dan penggantian secara berkala¹¹. Berdasarkan pre-test diketahui juga bahwa 67,44% peserta mengganti sikat gigi secara berkala per 3 bulan, dan sisanya mengganti sikat gigi setelah bulu sikat rusak. *American Dental Association* (ADA) merekomendasikan agar selalu mengganti sikat gigi setiap 3-4 bulan sekali atau jika bulu sikat telah rusak sebelum 3 bulan agar sikat gigi tetap efektif untuk menghilangkan biofilm plak gigi¹². Selain itu, Sikat gigi yang digunakan dalam jangka waktu lama tanpa diganti dapat terkontaminasi bakteri yang dapat menyebabkan penyakit seperti karies gigi, gingivitis dan stomatitis¹³.

KESIMPULAN

Berdasarkan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa perilaku oral hygiene pada masyarakat khususnya di Kelurahan Muara Fajar sebagian besar masih buruk. Hal tersebut diketahui dari banyaknya peserta pengabdian (90,07%) yang memiliki gigi berlubang, dan sebagian besar memiliki perilaku menyikat gigi yang tidak benar. Masyarakat menjadi paham dan mampu mempraktikkan cara menyikat gigi dengan baik dan benar setelah mengikuti penyuluhan dan mengetahui cara menjaga kebersihan sikat gigi agar terhindar dari kontaminasi mikroorganisme penyebab penyakit pada gigi dan mulut. Melalui kegiatan penyuluhan ini masyarakat diharapkan dapat merubah perilaku oral hygienenya menjadi lebih baik sehingga kesehatan gigi dan mulut tetap terjaga.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada Yayasan John Paul II Pekanbaru yang telah memberikan dukungan dalam bentuk pemberian dana kegiatan sehingga Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

⁸ ADA, "Toothbrushes," last modified 2019, <https://www.ada.org/en/member-center/oral-health-topics/toothbrushes#>.

⁹ Tshakane RMD Ralephenya et al., "Contamination of Used Toothbrushes and Their Decontamination with Disinfecting Agents," *South African Dental Journal* 75, no. 9 (2020): 478–484.

¹⁰ CDC, "Use & Handling of Toothbrushes," last modified 2016, <https://www.cdc.gov/oralhealth/infectioncontrol/faqs/toothbrush-handling.html>.

¹¹ Celso André Ferreira et al., "Microbiological Evaluation of Bristles of Frequently Used Toothbrushes," *Dental Press Journal of Orthodontics* 17, no. 4 (2012): 72–76.

¹² ADA, "Toothbrushes."

¹³ Kim et al., "Analysis of Microbial Contamination and Antibacterial Effect Associated with Toothbrushes."

**DAFTAR REFERENSI**

- [1] ADA. “Toothbrushes.” Last modified 2019. <https://www.ada.org/en/member-center/oral-health-topics/toothbrushes#>.
- [2] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. “Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.Pdf.” *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 2018. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf.
- [3] Castilho, Aline Rogéria Freire de, Fábio Luiz Mialhe, Taís de Souza Barbosa, and Regina Maria Puppim-Rontani. “Influence of Family Environment on Children’s Oral Health: A Systematic Review.” *Jornal de Pediatria (Versão em Português)* 89, no. 2 (2013): 116–123.
- [4] CDC. “Use & Handling of Toothbruses.” Last modified 2016. <https://www.cdc.gov/oralhealth/infectioncontrol/faqs/toothbrush-handling.html>.
- [5] Ferreira, Celso André, Geovana Dagostim Savi, Ana Paula Panatto, Jaqueline da Silva Generoso, and Tatiana Barichello. “Microbiological Evaluation of Bristles of Frequently Used Toothbrushes.” *Dental Press Journal of Orthodontics* 17, no. 4 (2012): 72–76.
- [6] Karibasappa, G. N., L. Nagesh, and B. K. Sujatha. “Assessment of Microbial Contamination of Toothbrush Head: An in Vitro Study.” *Indian Journal of Dental Research* 22, no. 1 (2011): 2–5.
- [7] Kim, Ji-Hyang, Da-Ae Kim, Hee-Soo Kim, Ji-Yeon Baik, So-Hee Ju, and Seol-Hee Kim. “Analysis of Microbial Contamination and Antibacterial Effect Associated with Toothbrushes.” *Journal of Dental Hygiene Science* 18, no. 5 (2018): 296–304.
- [8] Ralephenya, Tshakane RMD, Julitha Molepo, Mulalo Molaudzi, Alfred Volchansky, and Sindisiwe L Shangase. “Contamination of Used Toothbrushes and Their Decontamination with Disinfecting Agents.” *South African Dental Journal* 75, no. 9 (2020): 478–484.
- [9] WHO. “Oral Health.” Last modified 2020. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>.