

## Sosialisasi tentang Pentingnya Menggosok Gigi Sejak Dini di TK Yarsi Mataram

Rizqa Inayati<sup>1</sup>, Widani Darma Isasih<sup>2</sup>, Istin Fitriana<sup>3</sup>

rizqa.inayati@universitasbumigora.ac.id<sup>1</sup>, widani.darma@universitasbumigora.ac.id<sup>2</sup>,  
istin.fitriana@universitasbumigora.ac.id<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Bumigora

---

**Abstract:** *The high incidence of cavities in children is caused by the habit of children who like sweet foods without being followed by the habit of brushing their teeth. Good and correct tooth brushing behavior is one part of efforts to maintain oral hygiene. The habit of maintaining dental and oral hygiene really needs to be instilled early on, one of the efforts that can be done is to provide knowledge about dental and oral health and how to brush your teeth properly and correctly. The purpose of this activity is to increase the knowledge and awareness of students at Kindergarten Yarsi Mataram about the importance of brushing their teeth properly and correctly, and the importance of building the habit of brushing their teeth from an early age. The methods used in this activity are playing and singing together, hands-on practice, quizzes, and giving prizes. This activity was realized through the collaboration of the service team consisting of lecturers and students. The result of this activity was an increase in awareness about the importance of brushing their teeth properly and correctly in Yarsi Mataram Kindergarten students, as well as the importance of building the habit of brushing their teeth from an early age.*

**Keywords:** *Socialization, brushing teeth, kindergarten students*

---

### Pendahuluan

Gigi dan mulut merupakan organ penting yang harus dijaga kebersihannya. Jika kebersihannya tidak dijaga, maka dapat mengganggu kesehatan gigi dan dapat mempengaruhi kesehatan tubuh yang lain sehingga aktivitas menjadi terganggu. Kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut perlu ditanamkan sejak dini. Hal ini

dikarenakan pada usia anak-anak sangat rentan mengalami gigi berlubang (Tarigan, 2016). Mengacu pada hasil penelitian Kesehatan Dasar tahun 2018 dari Departemen Kesehatan, menunjukkan bahwa prevalensi gigi berlubang dikelompokkan berdasarkan kelompok usia dimulai dari usia 1-5 tahun (51,2%), usia 6-12 tahun (39,9%), usia 13-15 tahun (36,2%), usia 35-44 tahun (48,8%) dan usia >65 tahun (38,6%). Data ini menunjukkan prevalensi gigi berlubang paling banyak terjadi pada kelompok usia 1-5 tahun (Riskesdas, 2018). Usia sekolah merupakan masa dimana anak-anak suka bermain dan jajan sembarangan tanpa memperdulikan kesehatan gigi dan mulut, sehingga perlu ditanamkan bagaimana cara untuk menjaga kesehatannya, meskipun tidak bisa dihindari bahwa pola makanan yang di konsumsi setiap hari juga sngat mempengaruhi kesehatan gigi dan mulut (Muzana, dkk, 2022). Menurut Agung (2017), tingginya prevalensi kejadian gigi berlubang pada anak-anak disebabkan karena sebagian besar anak-anak belum mengetahui bahwa sisa makanan yang ada di mulut, ketika tidak dibersihkan dapat menyebabkan terjadinya karies gigi. Prevalensi kejadian karies gigi bisa menurun jika anak dan orang tua mengetahui cara menjaga kesehatan gigi dan mulut serta menghindari kebiasaan yang dapat menyebabkan terjadinya karies gigi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Santi dan Khamimah (2019), ditemukan beberapa anak menggosok gigi dengan cara yang kurang tepat, seperti pemakaian pasta gigi yang berlebihan sampai pasta gigi memenuhi seluruh permukaan kepala sikat gigi, menyikat gigi dengan keras sampai berdarah, dan berkumur lebih dari satu kali. Adapun hal sederhana yang dapat dilakukan sebagai tahap preventif yaitu dengan; (1) Memperhatikan frekuensi dan waktu menyikat gigi; rutin menggosok gigi, minimal 2 kali dalam sehari, sebelum tidur dan setelah sarapan dengan durasi selama 2 menit sehingga bisa mengangkat semua sisa makanan yang menempel di gigi. (2) Menyikat gigi dengan memperhatikan cara menyikat gigi yang tepat. (3) Memperhatikan kualitas dan jenis sikat gigi serta pasta gigi yang digunakan, hendaklah menggunakan sikat gigi yang lembut bulunya dan memilih pasta gigi yang benar. (4) Memperhatikan kebiasaan konsumsi makanan dan minuman sehari-hari. Hindari atau batasi mengkonsumsi makanan dan minuman yang bersifat kariogenik dan perbanyak mengkonsumsi makanan dan minuman yang bersifat non kariogenik. Selanjutnya dengan melakukan pemeriksaan rutin ke dokter gigi setiap 6 bulan sekali (Santi dan Khamimah, 2019), (Muzana, dkk, 2022).

Menurut pengabdian yang pernah dilakukan oleh Safriyana, dkk (2021), diketahui

bahwa sosialisasi cara merawat dan menyikat gigi dengan benar dapat meningkatkan pemahaman anak-anak dalam menyikat gigi yang benar, dan sosialisasi tersebut juga efektif dalam mengajarkan cara menyikat gigi yang benar pada anak-anak. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Anggina, dkk (2020), menunjukkan bahwa sosialisasi yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan anak prasekolah dan orang tua dalam mencegah gigi berlubang sebagai wujud menjaga kesehatan gigi anak sejak dini. Adapun Putri & Suri (2022) melakukan penyuluhan kesehatan gigi dan mulut, diketahui bahwa pengetahuan peserta rata-rata sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 55,3% kurang pengetahuan tentang menggosok gigi, dan setelah dilakukan penyuluhan selama 45 menit terhadap 38 peserta didapatkan hasil *posttest* 78,9% yang artinya terdapat peningkatan sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan gigi dan mulut sebesar 26,3%.

Berdasarkan latar belakang diatas, kegiatan pengabdian masyarakat ini di fokuskan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa TK Yasri Mataram tentang pentingnya menggosok gigi dengan baik dan benar, serta pentingnya membangun kebiasaan menggosok gigi sejak dini. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode edukasi yang sesuai dengan dunia anak-anak, diantaranya edukasi dengan bermain dan bernyanyi bersama, praktik menggosok gigi secara langsung, quiz, dan pemberian hadiah kepada siswa.

### **Metode**

Kegiatan sosialisasi "Pentingnya Menggosok Gigi Sejak Dini" dilakukan pada hari Jum'at, 12 Agustus 2022 di TK Yarsi Mataram. Sosialisasi ini dilaksanakan pada pukul 08.30-10.00 dengan jumlah peserta 55 siswa. Kegiatan ini dilaksanakan oleh tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa, dan didukung serta didampingi secara langsung oleh Guru TK Yarsi Mataram. Metode yang digunakan dalam sosialisasi ini adalah belajar sambil bermain dan bernyanyi bersama, metode tunjuk langsung dengan media laptop, praktik langsung dengan memperagakan bagaimana cara menggosok gigi yang benar, quiz, serta pemberian hadiah. Adapaun tahapan yang dilakukan dalam kegiatan sosialisasi ini antara lain:

1. Tahap persiapan. Tahap persiapan dimulai dengan melakukan *survey* langsung ke lokasi (TK Yarsi Mataram), membuat jadwal kegiatan dengan pihak sekolah, mengurus perizinan sosialisasi, menyiapkan sikat gigi yang akan dibagikan kepada siswa yang nantinya dipergunakan untuk praktik langsung saat kegiatan sosialisasi, hingga menyiapkan materi

tentang cara menggosok gigi yang baik dan benar dengan menggunakan bantuan media laptop untuk menampilkan gambar gigi sebagai alat peraga.

2. Tahap pelaksanaan kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di dalam ruang kelas TK Yarsi Mataram dengan jumlah siswa sebanyak 55 orang dengan tahapan kegiatan yang dilakukan antara lain:

- a. Kepala sekolah serta guru TK mengumpulkan dan memberikan pengarahan kepada siswa di ruangan kelas pada pukul 08.00 WITA.
- b. Mahasiswa menyiapkan gambar gigi yang dijadikan sebagai alat peraga yang memudahkan siswa dalam memahami penyampaian dosen.
- c. Dosen menyampaikan materi menggunakan metode bermain dan bernyanyi bersama, mahasiswa membantu mengontrol kondisi kelas. Gambar 1 menunjukkan tentang dosen yang sedang memberikan materi kepada siswa.



Gambar 1. Foto pada saat penyampaian materi

- d. Mahasiswa membagikan sikat gigi kepada siswa, kemudian siswa memperagakan secara langsung bagaimana cara menggosok gigi yang baik dan benar.

3. Tahap evaluasi kegiatan

Kegiatan evaluasi dilakukan dengan cara dosen memberikan quiz dan memberikan hadiah kepada siswa yang mampu menjawab pertanyaan.

### **Pembahasan**

Penyampaian materi dilakukan melalui lagu, tepatnya dengan metode bernyanyi bersama, bermain, dan praktik langsung. Pemilihan metode penyampaian materi sangat perlu dilakukan sesuai dengan tujuan kepada siapa materi disampaikan. Penyampaian materi pada anak-anak lebih dominan dilakukan dengan cara bernyanyi bersama dan praktik langsung. Hal

ini disebabkan karena dengan metode bernyanyi, dapat meningkatkan daya tangkap, daya ingat, pemahaman, dan kreativitas siswa terkait materi yang disampaikan. Selain dengan bernyanyi, dilakukan juga metode bermain yang bertujuan agar anak bisa mengekspresikan diri, meningkatkan kedekatan emosional satu sama lain, dan meningkatkan interaksi antara siswa dengan tenaga pendidik. Adapun dengan metode praktik langsung bertujuan untuk meningkatkan daya ingat anak, dan juga diharapkan anak akan mudah menerima dan memahami materi yang disampaikan.

Berikut urutan kegiatan yang dilakukan selama kegiatan sosialisasi antara lain :

1. Bernyanyi bersama dan bermain

Tahap Pertama : sebagai tahap pembuka, tim pengabdian membuka kegiatan dengan mengajak siswa bermain dan bernyanyi bersama. Tim pengabdian memberikan permainan tebak-tebakan terkait gambar puzzle gigi yang ditunjukkan melalui media laptop. Setelah itu, tim mengajak siswa untuk bernyanyi bersama dengan menyanyikan lagu yang berjudul "Sikat Gigi" ciptaan Mira Julia.



Gambar 2. Foto Kegiatan Bermain dan Bernyanyi bersama siswa

2. Praktik langsung mengenai cara menggosok gigi yang baik dan benar

Tahap Kedua : sebelum memulai praktik langsung, tim dosen memberikan materi singkat mengenai cara menggosok gigi yang benar. Cara menggosok gigi yang benar antara lain; (1) menyiapkan sikat gigi dan pasta gigi yang mengandung zat fluor, dengan takaran pasta gigi sekitar sebutir kacang tanah (1/2 cm), (2) sebelum menggosok gigi, terlebih dahulu berkumur-kumur menggunakan air bersih, (3) gerakan menggosok gigi dimulai dengan menggosok seluruh permukaan gigi dengan gerakan maju mundur pendek-pendek atau memutar selama 2 menit, (4) Pada area pertemuan antara gigi dan gusi, diberikan perhatian khusus, (5) Pada semua gigi atas bagian dalam, dilakukan hal yang sama, dan diulangi gerakan yang sama juga untuk

permukaan bagian luar dan dalam semua gigi atas maupun bawah, (6) untuk bagian dalam gigi rahang bawah depan, sikat gigi dimiringkan. Setelah itu, gigi dibersihkan dengan gerakan sikat yang benar, (7) permukaan kunyah dari gigi atas dan bawah dibersihkan dengan gerakan-gerakan pendek dan lembut maju-mundur selama beberapa kali, (8) lidah dan langit-langit disikat dengan gerakan maju mundur dan diulang-ulang, (9) pada area pertemuan gigi dengan gusi jangan disikat terlalu keras, karena dapat menyebabkan kerusakan pada email gigi dan gigi terasa ngilu, (10) setelah selesai menggosok gigi, berkumur sekali agar sisa fluor masih ada di gigi, (11) Sikat gigi dibersihkan dan disimpan dengan posisi kepala sikat menjadi atas, (12) waktu yang terpenting adalah pada pagi hari sesudah makan dan malam hari sebelum tidur (Kemenkes RI, 2012).

Berikutnya, sebagai gambaran tingkat pengetahuan siswa terhadap kesadaran menggosok gigi, tim menanyakan kepada siswa TK Yarsi Mataram terkait kebiasaan mereka dalam menggosok gigi, apakah sudah menggosok gigi dengan benar dan sesuai aturan. Sebagian besar siswa TK Yarsi Mataram menyatakan bahwa mereka menggosok gigi dua kali sehari, termasuk saat sebelum tidur dengan alasan takut gigi mereka berlubang. Pada tahap ini, mahasiswa membantu dosen untuk membagikan sikat gigi kepada siswa, dan dosen memperagakan secara langsung bagaimana cara menggosok gigi yang baik dan benar, kemudian para siswa mempraktikkan secara langsung terkait apa yang didemokan oleh dosen.

### 3. Quiz dan Pemberian Hadiah sebagai tahap evaluasi kegiatan

Tahap Ketiga : tim pengabdian memberikan beberapa soal terkait materi yang telah disampaikan, seperti manfaat kebiasaan menggosok gigi dengan baik dan benar, dampak yang timbul ketika tidak menggosok gigi, dsb. Soal- soal quiz dibuat dengan kalimat yang mudah dipahami oleh siswa. Siswa yang mengangkat tangan dipersilakan untuk menjawab pertanyaan. Siswa yang bisa menjawab soal-soal quiz diberikan hadiah berupa *pouch* mini. Pada tahap ini, dapat diamati antusias siswa sangat tinggi dan menjawab dengan baik. Berikut ini gambar siswa setelah diberikan quiz dan hadiah:



Gambar 3. Foto Pada Setelah Quiz Berlangsung dan Pemberian Hadiah

Ada beberapa kendala yang tim hadapi saat melakukan sosialisasi di TK Yarsi Mataram, antara lain:

- a. Pada saat penyampaian materi dan praktik langsung, ada siswa yang asyik bermain, ada yang berkelahi, bahkan ada yang menangis.
- b. Pada saat quiz beberapa siswa berebut ingin menjawab, hal ini menyebabkan adanya konflik kecil antar siswa di dalam ruangan.

Solusi yang tim lakukan agar sosialisasi dapat berjalan dengan lancar, antara lain:

- a. Pada saat pemberian materi dan praktik langsung, mahasiswa yang merupakan bagian dari tim pengabdian berusaha menenangkan siswa dengan menginformasikan kepada siswa bahwa setelah sesi pemberian materi, akan ada quiz dan pemberian hadiah bagi siswa yang bisa menjawab dengan tepat dan cepat. Hal ini membuat siswa menjadi termotivasi untuk kembali tenang dan fokus menyimak materi yang disampaikan oleh tim pengabdian.
- b. Tim pengabdian mengatasi konflik kecil antar siswa pada saat quiz dengan cara membuat aturan tambahan, yaitu siswa yang diizinkan menjawab adalah siswa yang tenang dan berani mengangkat tangan dengan cepat, serta tidak menjawab sebelum dipersilakan untuk menjawab. Hal ini dapat membuat keadaan kelas menjadi lebih tenang dan kondusif.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan oleh tim pengabdian selama pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini, tim menyimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi yang dilakukan pada siswa TK Yarsi Mataram telah sukses dilaksanakan. Hasil kegiatan ini berupa peningkatan kesadaran mengenai pentingnya menggosok gigi dengan baik dan benar, serta pentingnya membangun kebiasaan menggosok gigi sejak dini. Tim memberikan sosialisasi menggunakan metode bermain dan bernyanyi bersama, praktik langsung, quiz, serta pemberian hadiah. Pelaksanaan sosialisasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya menggosok gigi dengan baik dan benar, serta pentingnya membangun kebiasaan menggosok gigi sejak dini.

Mengacu pada hasil evaluasi yang telah tim pengabdian lakukan, kegiatan ini diharapkan dapat terlaksana di sekolah-sekolah lain dengan target anak-anak TK di daerah yang jauh dari perkotaan. Harapannya, dengan adanya kegiatan ini, anak-anak yang jauh dari perkotaan juga bisa mendapatkan akses untuk mengetahui bagaimana menggosok gigi yang baik dan benar, hingga mencapai tingkat kesadaran pentingnya menggosok gigi sejak dini.

## **Daftar Pustaka**

- Agung, I.G.A.A., dkk 2017. Gizi, Kesehatan Gigi dan Mulut Anak Usia Sekolah. UNMAS Press: Denpasar.
- Anggina, D.N., dkk. (2020). Penyuluhan Peningkatan Kesehatan Gigi dan Mulut Sebagai Upaya Pencegahan Gigi Berlubang pada Anak Pra Sekolah di TK Chiqa Smart Palembang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat*. 03(02), 295-301.
- Departemen Kesehatan. 2018. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Indonesia. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta.
- Muzana, S.R., dkk. (2022). Sosialisasi Pentingnya Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut Terhadap Anak-Anak di Kabupaten Aceh Besar. *SELAPARANG*. 06(03).
- Putri, V. S., & Suri, M.(2022). Pentingnya Kesehatan Gigi dan Mulut pada Anak Usia Sekolah di RT 10 Kelurahan Murni Kota Jambi. *Jurnal badi Mas Kesehatan*. 04(01).
- Safriyana,B.I.N., dkk. 2021. Sosialisasi Cara Merawat dan menyikat Gigi dengan Benar pada Anak Usia Sekolah di Desa Ungga, Kecamatan Praya Barat Daya, Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*. 05(03), 269-272.
- Santi, A.U.P., & Khamimah, S. (2019). Pengaruh Cara Menggosok Gigi Terhadap Karies Gigu Anak Kelas IV di SDN Satria Jaya 03 Bekasi. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta*. Edisi Oktober.
- Tarigan, R. (2016). *Karies gigi*. Jakarta: EGC.