



Edukasi Cara Menyikat Gigi Dengan Benar dalam Pencegahan Karies Gigi pada Siswa di SD N 1 Kedamaian

Rahmawati Dian Nurani¹, Ida Yatun Khomsah¹

¹Departement of Nursing, Akademi Keperawatan Bunda Delima, Bandar Lampung, Indonesia

Correspondence author: Rahmawati Dian Nurani

Emai: ners.rahmawatidian@gmail.com

Address : Jl. Bakau No. 5, Kel. Tanjung Raya, Kec. Kedamaian, Bandar Lampung, Indonesia

Submitted: 14 Juli 2025, Revised: 20 Juli 2025, Accepted: 29 Juli 2025, Published: 8 Agustus 2025

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i4.581



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Dental caries is one of the most common oral health problems among elementary school-aged children, both globally and in Indonesia, including in areas like Bandar Lampung. The high prevalence of caries is influenced by various factors, such as poor oral hygiene, consumption of sugary foods, and improper or irregular toothbrushing habits. The lack of education and supervision from parents and schools also exacerbates this condition. Therefore, promotive and preventive efforts are needed, including education on proper tooth brushing from an early age. Elementary schools are a strategic place to instill the habit of brushing through a fun and interactive approach. Educational interventions by health workers, particularly nurses, are crucial for increasing children's knowledge and skills in maintaining dental health, thereby reducing the incidence of tooth decay and improving their overall quality of life.

Objective: To provide direct education and training on correct tooth brushing techniques in accordance with dental and oral health standards.

Method: The method of this activity is carried out using lecture, discussion, demonstration and question and answer methods.

Result: This activity was successfully implemented, involving 75 students who participated in the community service program. Education regarding tooth decay prevention had a significant impact, as the students learned how to brush their teeth properly, the appropriate time to brush, and what foods to avoid to prevent tooth decay

Conclusion: The results of the evaluation given to participants showed an increase in knowledge and skills in the right time and technique for brushing their teeth.

Keywords: Caries, Education, Tooth-brushing

Latar Belakang

Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian penting dari kesehatan umum yang berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang, termasuk pada anak-anak usia sekolah dasar (SD) (WHO, 2012). Salah satu masalah kesehatan gigi yang paling umum ditemukan pada kelompok usia ini adalah karies gigi, yaitu kerusakan jaringan keras gigi akibat aktivitas bakteri pada plak yang memproduksi asam dari sisa makanan yang mengandung gula (Petersen et al., 2005). Karies gigi merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang paling umum terjadi secara global, memengaruhi individu dari segala usia (World Health Organization [WHO], 2022).

Karies gigi merupakan salah satu gangguan kesehatan gigi dan mulut yang paling umum dialami oleh anak-anak berusia 7 hingga 12 tahun. Angka kejadian karies pada kelompok usia sekolah ini dilaporkan mencapai lebih dari 70%. Kebersihan rongga mulut, pola konsumsi makanan harian, serta keberadaan mikroorganisme di dalam mulut merupakan faktor utama yang berperan dalam perkembangan karies gigi. Selain itu, kondisi kesehatan gigi dan mulut juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti lingkungan, perilaku (termasuk tingkat pengetahuan dan sikap), serta ketersediaan layanan kesehatan. Salah satu perilaku penting yang berkontribusi terhadap kesehatan gigi dan mulut adalah teknik menyikat gigi yang benar.

Menurut *Global Burden of Disease Study* tahun 2019, lebih dari 3,5 miliar orang di seluruh dunia menderita gangguan kesehatan mulut, dengan karies gigi permanen menjadi penyakit yang paling banyak dialami, yaitu sekitar 2,3 miliar orang (GBD 2019; Kassebaum et al., 2015). Selain itu, lebih dari 530 juta anak di dunia mengalami karies gigi pada gigi susu (Kassebaum et al., 2015). Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 70% anak usia 5–12 tahun mengalami masalah karies gigi, dan banyak di antaranya tidak mendapatkan penanganan yang memadai (Kemenkes RI, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Handayani, Setyawan, & Kusuma (2021) di beberapa sekolah dasar di Bandar Lampung juga melaporkan bahwa lebih dari 70% siswa mengalami karies aktif, dan sebagian besar dari mereka belum menerapkan teknik menyikat gigi yang benar. Minimnya edukasi kesehatan gigi dan kurangnya akses perawatan menjadi faktor risiko yang berkontribusi terhadap tingginya angka karies tersebut.

Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi promotif dan preventif dalam bentuk edukasi kebersihan gigi di sekolah dasar. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah karies gigi masih menjadi tantangan besar dalam upaya meningkatkan status kesehatan gigi anak di Indonesia. Kondisi ini berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup anak, terutama dalam hal makan, bicara, dan prestasi akademik (WHO, 2022). Tingginya prevalensi karies gigi global menunjukkan pentingnya edukasi dan intervensi pencegahan sejak usia dini.

Faktor utama penyebab tingginya angka karies gigi pada anak adalah kebiasaan menyikat gigi yang belum dilakukan secara benar dan teratur (American Dental Association, 2020). Menyikat gigi seharusnya dilakukan minimal dua kali sehari, yaitu setelah sarapan dan sebelum tidur malam, menggunakan pasta gigi berfluoride yang terbukti secara klinis dapat membantu mencegah kerusakan gigi (Watt et al., 2012). Namun kenyataannya, banyak anak usia sekolah dasar yang belum memahami pentingnya menyikat gigi secara benar maupun teknik yang tepat dalam melakukannya, seperti arah gerakan sikat, durasi penyikatan, serta pemilihan alat kebersihan gigi yang sesuai (Kaur et al., 2019). Kebiasaan buruk ini diperparah oleh minimnya pengawasan dari orang tua dan kurangnya edukasi kesehatan gigi yang terstruktur di lingkungan sekolah (Pine et al., 2004).

Sekolah dasar merupakan tempat yang strategis untuk menyampaikan edukasi kesehatan karena anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah dan berada pada tahap perkembangan yang tepat untuk membentuk kebiasaan positif (WHO, 2012). Edukasi tentang cara menyikat gigi yang benar dapat dilakukan melalui pendekatan interaktif seperti demonstrasi, permainan edukatif, video, maupun pelatihan langsung dengan pendampingan guru atau petugas kesehatan (Kaur et al., 2019). Program edukasi yang diberikan secara berkelanjutan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan anak dalam menjaga kebersihan gigi dan mulutnya (Watt et al., 2012). Dengan meningkatnya kesadaran dan keterampilan anak dalam menyikat gigi yang benar, maka risiko terjadinya karies gigi dapat ditekan sejak dini secara efektif (Petersen et al., 2005).

Oleh karena itu, peran perawat sebagai educator sangat berperan dalam mengurangi angka karies gigi terutama pada anak-anak. Cara yang bisa dilakukan yaitu dengan intervensi edukatif mengenai cara menyikat gigi yang benar menjadi langkah penting dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan gigi anak. Edukasi ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi juga untuk membentuk perilaku hidup bersih dan sehat sejak usia dini (Kemenkes RI, 2018). Melalui pendekatan edukatif di sekolah dasar, diharapkan anak-anak dapat memiliki keterampilan menyikat gigi yang baik dan mampu menjaga kesehatan gigi mereka secara mandiri, sehingga tercipta generasi yang lebih sehat secara menyeluruh.

Tujuan

Untuk memberikan edukasi dan pelatihan langsung mengenai teknik menyikat gigi yang benar sesuai dengan standar kesehatan gigi dan mulut, sehingga siswa mampu mempraktikkan cara menyikat gigi yang tepat dalam kehidupan sehari-hari.

Metode

Metode kegiatan ini dilakukan dengan metode Ceramah, diskusi, demonstrasi dan tanya jawab. Kegiatan pengabdian ini dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan siswa dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut serta mencegah karies gigi pada siswa-siswi SD N 1 Kedamaian, Bandar Lampung. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan November 2024 yang diikuti oleh 75 orang peserta kelas 1, 2 dan 3 yang sekolah di SD N 1 Tannjung Raya yang meliputi beberapa tahap yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi akhir.

Pada tahap Persiapan tim melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu pelaksanaan, jumlah peserta (siswa), serta izin kegiatan. Selain itu, dilakukan juga penyusunan materi edukasi, media pembelajaran (poster, leaflet, video, dan alat peraga), serta perencanaan logistik dan pembagian tugas tim pelaksana.

Tahap pelaksanaan pemateri memberikan edukasi terkait pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut menggunakan media presentasi interaktif, alat peraga (model gigi dan sikat gigi besar). Materi mencakup pentingnya menjaga kebersihan gigi, waktu yang tepat untuk menyikat gigi, serta teknik menyikat gigi yang benar (misalnya metode gerakan memutar dan vertikal dari gusi ke gigi). Tim juga melakukan demonstrasi langsung dan praktik menyikat gigi dengan benar dengan sikat dan pasta gigi berfluoride yang telah di bagikan ke masing-masing siswa.

Tahap terakhir dari kegiatan ini adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pretest dan posttest untuk mengukur sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta

setelah mengikuti sesi penyuluhan. Kegiatan ini dianggap berhasil apabila skor pengetahuan peserta mencapai lebih dari 80%, serta terlihat aktif dalam pelaksanaan pengabdian tersebut.

Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SD Negeri 1 Kedamaian mendapatkan sambutan yang baik dari pihak sekolah. Pihak sekolah mendukung untuk program pencegahan karies gigi pada anak-anak SD agar lebih menyadari pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini berhasil dilaksanakan dengan melibatkan 75 siswa yang turut hadir dalam kegiatan pengabdian ini. Edukasi terkait pencegahan karies gigi sangat memberikan dampak yang cukup signifikan, pasalnya siswa-siswi sudah mengetahui cara menyikat gigi dengan benar, waktu yang tepat dalam menyikat gigi dan makanan-makanan apa saja yang perlu dihindari agar tidak muncul karies pada gigi mereka.



Gambar 1. Kegiatan Penyampaian Materi dan Persiapan Demonstrasi

Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi dan pelatihan langsung mengenai teknik menyikat gigi yang benar sesuai dengan standar kesehatan gigi dan mulut, sehingga siswa mampu mempraktikkan cara menyikat gigi yang tepat dalam kehidupan sehari-hari. Siswa diberikan edukasi terkait materi cara menyikat gigi dengan benar dan waktu yang tepat untuk sikat gigi. Siswa-siswi juga sangat antusias mengikuti kegiatan ini dengan baik.



Gambar 2. Kegiatan Paktik Menyikat Gigi dengan Benar



Gambar 3. Antusias Peserta Saat Tanya Jawab



Gambar 4. Salah Satu Peserta Menjawab Pertanyaan dari Tim



Gambar 5. Foto Bersama

Pengetahuan siswa-siswi mengalami peningkatan dari yang awalnya kurang benar dalam cara menyikat gigi dan waktu yang tepat untuk menyikat gigi, saat ini siswa-siswi sudah mengetahui cara dan waktu yang baik dan benar dalam menggosok gigi. Harapan kami, kegiatan pengabdian ini mampu memberikan manfaat berkelanjutan, baik dalam hal menjaga kesehatan gigi dan mulut dalam upaya mencegah terjadinya karies pada gigi. Edukasi seperti ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam menurunkan angka karies gigi pada anak-anak SD di Indonesia.

Diskusi

Tingkat pengetahuan peserta menunjukkan peningkatan setelah menerima edukasi terkait kesehatan gigi dan mulut. Selain itu, kemampuan anak-anak dalam mempraktikkan teknik menyikat gigi yang benar juga mengalami kemajuan, sehingga dapat diterapkan dalam rutinitas harian mereka. Kegiatan semacam ini sebaiknya dilaksanakan secara rutin dan di berbagai lokasi agar dapat membantu menurunkan angka kejadian karies serta mencegah gangguan kesehatan gigi dan mulut lainnya yang berkaitan dengan kebersihan (Sumadewi & Harkitasari, 2023)

Hasil diskusi dengan para peserta menunjukkan bahwa mereka tidak mengalami kesulitan dalam mempraktikkan teknik menyikat gigi yang benar. Namun, yang perlu menjadi perhatian utama adalah kurangnya kedisiplinan dalam menjaga waktu menyikat gigi, terutama pada malam hari sebelum tidur. Dukungan dari orang tua dalam bentuk peningkatan pemahaman juga sangat penting, karena dapat membantu mengingatkan anak-anak mengenai pentingnya menjaga kebersihan gigi, sehingga berkontribusi pada penurunan kasus karies gigi. Penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2019) juga menunjukkan bahwa edukasi menyikat gigi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku menyikat gigi pada anak usia 6 hingga 8 tahun.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai cara menyikat gigi yang benar terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa sekolah dasar tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut. Melalui pendekatan interaktif yang melibatkan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik

langsung, siswa menjadi lebih memahami waktu dan teknik yang tepat dalam menyikat gigi. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, sehingga mampu mencegah terjadinya karies gigi sejak dini. Dengan adanya dukungan dari pihak sekolah dan keterlibatan guru dalam kegiatan ini, edukasi kesehatan gigi dapat diteruskan secara berkelanjutan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung perilaku hidup bersih dan sehat.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan Guru SDN 1 Kedamaian yang telah memberikan dukungan sehingga kami dapat menyelenggarakan edukasi dan demonstrasi mengenai cara menyikat gigi dengan baik dan benar dalam upaya pencegahan karies gigi.

Daftar Pustaka

1. American Dental Association (ADA). (2020). *Brushing Your Teeth – How to Brush Teeth Properly*.
2. Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung. (2021). *Profil Kesehatan Kota Bandar Lampung 2021*.
3. Handayani, R., Setyawan, H., & Kusuma, R. A. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Kebiasaan Menyikat Gigi terhadap Kejadian Karies Gigi pada Anak Sekolah Dasar di Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 8(1), 12–17.
4. Kaur, R., Luthra, R., & Bagga, D. (2019). School-based oral health education: A review. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(6), 252-256.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
6. Petersen, P. E., Bourgeois, D., Ogawa, H., Estupinan-Day, S., & Ndiaye, C. (2005). The global burden of oral diseases and risks to oral health. *Bulletin of the World Health Organization*, 83(9), 661–669.
7. Pine, C. M., Harris, R., & Burnside, G. (2004). An intervention programme to establish regular tooth brushing: understanding parents' beliefs. *International Dental Journal*, 54(6 Suppl 1), 312–320
8. World Health Organization (WHO). (2012). *Oral health promotion: an essential element of a health-promoting school*. Geneva: WHO.
9. Sumadewi, K. T., & Harkitasari, S. (2023). Edukasi kesehatan gigi dan mulut serta cara menggosok gigi pada anak sekolah dasar di Banjar Bukian, Desa Pelaga. *Journal WMMJ Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 2(1), 1–7. <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wmmj/article/view/6162>
10. Watt, R. G., Marinho, V. C., & van den Branden, S. (2012). Social determinants of children's oral health: a review of evidence. *Community Dentistry and Oral Epidemiology*, 40(s2), 19–34.