



Membentuk Kebiasaan Sehat: Edukasi Gizi dan Kebersihan Gigi untuk Anak Pra Sekolah di Nagari Cingkaring

Dewi Rosmalia¹, Zulfikir², Zulni Fitri³, Ayu Lukmawati⁴, H.M.Faisal⁵

¹⁻⁵ Kemenkes Poltekkes Padang

Email korespondensi: dewirosmalia76@gmail.com



<p>History Artikel</p> <p>Received: 29-5-2024 Accepted: 07-6-2024 Published: 30-6-2024</p> <p>Kata kunci</p> <p>Kesehatan gigi anak pra sekolah; Pola makan sehat; Kebiasaan menyikat gigi.</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Masalah kesehatan gigi dan gusi pada anak pra sekolah sering kali muncul karena kurangnya pemahaman akan pentingnya pola makan sehat dan kebiasaan menyikat gigi yang benar. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pentingnya pola makan sehat dan cara menyikat gigi yang tepat kepada anak-anak pra sekolah di Nagari Cingkaring Kecamatan Banuhampu, serta meningkatkan kesadaran akan kesehatan gigi dan gusi. Metode kegiatan pengabdian masyarakat melalui serangkaian sesi edukasi tentang makanan yang menyehatkan dan merusak untuk kesehatan gigi, pemberian makanan yang menyehatkan dan merusak gigi, edukasi menyikat gigi yang baik dan benar, demonstrasi menyikat gigi, pemberian paket sikat gigi dan pelaksanaan sikat gigi bersama untuk mempraktikkan kebiasaan menyikat gigi yang benar. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan antusias anak dalam pelaksanaan program, peningkatan pengetahuan anak-anak pra sekolah tentang makanan yang menyehatkan dan merusak untuk kesehatan gigi, serta peningkatan dalam kebiasaan menyikat gigi secara rutin. Kesimpulannya, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan kesadaran anak-anak pra sekolah tentang pentingnya pola makan sehat dan kebersihan gigi, dengan harapan mereka dapat mempertahankan kebiasaan ini hingga dewasa, sehingga mengurangi risiko masalah kesehatan gigi dan gusi di masa depan.</p>
<p>Keywords:</p> <p>Dental health of pre-school children; Healthy diet; Tooth brushing habit.</p>	<p>ABSTRACT</p> <p>Dental and gum health problems in pre-school children often arise due to a lack of understanding of the importance of a healthy diet and proper brushing habits. This community service aims to provide education about the importance of a healthy diet and proper brushing habits to pre-school children in Nagari Cingkaring, Banuhampu District, and increase awareness of dental and gum health. The method of community service activities is through a series of educational sessions about healthy and destructive foods for dental health, providing foods that are healthy and destructive for teeth, educating good and correct tooth brushing, demonstrating tooth brushing, providing toothbrush packages and carrying out tooth brushing together to practice proper tooth brushing habits. The results of this activity show the enthusiasm of children in the implementation of the program, increased knowledge of pre-school children about healthy and destructive foods for dental health, and an increase in the habit of brushing teeth regularly. In conclusion, this community service activity succeeded in raising the awareness of pre-school children about the importance of a healthy diet and dental hygiene, with the hope that they can maintain these habits into adulthood, thereby reducing the risk of dental and gum health problems in the future.</p>

©2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Kesehatan gigi dan mulut pada anak pra sekolah memiliki peranan vital dalam mendukung kualitas hidup, tahap perkembangan dan menjaga kesejahteraan mereka sepanjang kehidupan (Rosmalia, Hidayati and Zulfikri, 2023). Namun, masalah kesehatan gigi seperti karies gigi dan gangguan gusi sering kali menjadi persoalan utama pada tahap ini. Kurangnya pengetahuan mengenai cara merawat gigi yang tepat dan pola makan yang kurang sehat menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya angka masalah kesehatan gigi dan mulut pada anak-anak pra sekolah (Risksdas Sumatra Barat, 2018). Faktor-faktor seperti kebiasaan makan yang tidak sehat dan metode menyikat gigi yang kurang efektif menjadi penyebab utama masalah tersebut (Zuniawaty, 2019).

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat, ada peluang besar untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat, terutama anak pra sekolah dan pendidik tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut pada anak pra sekolah. Dengan pendekatan edukatif yang sesuai, pola perilaku yang sehat dalam merawat gigi dan mulut anak-anak dapat terbentuk sejak dini, memberikan dampak positif yang berkelanjutan (Dentistry, 2014).

Pentingnya menangani masalah kesehatan gigi dan mulut pada anak pra sekolah dengan cepat dan tepat tidak bisa diabaikan. Masalah ini tidak hanya menimbulkan rasa sakit dan ketidaknyamanan pada anak-anak, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kualitas hidup, prestasi akademik dan kesejahteraan mereka secara umum. Selain itu, masalah kesehatan gigi yang tidak ditangani dengan baik pada usia dini dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan gigi dan mulut mereka di masa depan.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada pengaturan pola makan dan praktik menyikat gigi pada anak pra sekolah menjadi langkah yang rasional dan relevan dalam menangani masalah kesehatan gigi dan mulut. Tujuan kegiatan adalah memberikan edukasi yang tepat kepada anak dan pendidik mengenai pentingnya pola makan yang sehat dalam pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut dan teknik menyikat gigi yang benar, kita dapat membentuk kebiasaan hidup yang sehat pada anak-anak sejak usia dini. Langkah ini tidak hanya akan membantu mencegah masalah kesehatan gigi dan mulut, tetapi juga akan memberikan dasar yang kuat bagi perkembangan kesehatan gigi yang optimal pada masa depan

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat skema kemitraan wilayah dengan sasaran anak pra sekolah di Nagari Cingkaring, yaitu di taman kanak-kanak Al-Ikhlas Cingkaring dengan jumlah 120 anak, kelompok bermain Ar-Rahmah dengan jumlah 4 anak dan taman kanak-kanak Aisyiyah Sungai Buluh dengan jumlah 42 anak, kegiatan mulai Maret sampai Mei 2024, dimulai dengan pengurusan perizinan di kantor wali Nagari Cingkaring, konfirmasi kegiatan ke pihak sekolah, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan pengabdian.

Tenaga pelaksana kegiatan adalah tim dari dosen Jurusan Kesehatan Gigi Kemenkes Poltekkes Padang, mahasiswa Jurusan Kesehatan Gigi, tenaga kesehatan gigi dari Puskesmas Padang Luar yang merupakan puskesmas yang berada di wilayah Nagari Cingkaring. Rincian kegiatan pengabdian masyarakat skema kemitraan wilayah terdiri dari 3 kegiatan, yaitu: 1) Edukasi gizi yang

berhubungan dengan makanan yang merusak dan menyehatkan gigi, terdiri dari: a. membagikan salah satu makanan yang merusak gigi, b. memberikan edukasi/ penyuluhan tentang jenis makanan yang merusak, akibat dan cara menjaga kesehatan gigi, c. membagikan makanan yang menyehatkan gigi dan d. edukasi makanan yang menyehatkan gigi. 2) Edukasi menyikat gigi, terdiri dari: a. memberi edukasi/ penyuluhan tentang frekuensi, waktu dan cara menyikat gigi yang baik dan benar, b. demonstrasi cara menyikat gigi yang benar, c. distribusi paket sikat gigi (sikat gigi, pasta gigi dan gelas kumur) dan d. sikat gigi bersama. Tahap akhir dari kegiatan adalah evaluasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anak pra sekolah merupakan salah satu kelompok yang memerlukan perhatian khusus (Rosmalia, Hidayati and Zulfikri, 2023), (Balitbangkes, 2018), terutama dalam hal pendidikan gizi dan perawatan gigi (Birch, L. L., Savage, J. S., & Ventura, 2007), oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ditujukan untuk anak pra sekolah untuk memberikan pemahaman mengenai gizi serta pentingnya merawat kesehatan gigi. Kegiatan edukasi gizi terkait kesehatan gigi adalah penyuluhan mengenai makanan yang merusak gigi. Anak diberikan pemahaman tentang makanan yang dapat merusak gigi, seperti permen, cokelat dan minuman bersoda. Penyuluhan dilakukan secara interaktif untuk menarik minat anak-anak dan menyadari dampak negatif dari konsumsi makanan tersebut terhadap kesehatan gigi mereka.

Edukasi tentang jenis makanan yang merusak gigi melalui permainan edukatif, anak-anak diberikan informasi mengenai jenis makanan yang dapat merusak gigi, serta konsekuensi yang mungkin timbul jika makanan tersebut dikonsumsi secara berlebihan. Selain edukasi tentang makanan yang merusak gigi, juga dilakukan pemberian contoh makanan yang menyehatkan gigi, anak-anak juga diberikan pemahaman tentang makanan yang baik untuk kesehatan gigi, seperti buah-buahan, sayuran dan produk susu. Distribusi makanan dilakukan sebagai bagian dari kegiatan untuk memberikan contoh langsung kepada anak-anak tentang makanan yang sehat dan bergizi.

Edukasi manfaat makanan yang mendukung kesehatan gigi, anak-anak diberikan pengetahuan mengenai manfaat makanan sehat bagi kesehatan gigi, seperti kandungan kalsium dalam susu yang membantu memperkuat enamel gigi. Penyuluhan dilakukan dengan bahasa yang sesuai dengan tingkat pemahaman anak-anak agar mereka dapat memahaminya dengan mudah.

Program pengabdian masyarakat ini didasarkan pada teori belajar sosial yang menekankan pentingnya pembelajaran melalui interaksi sosial dan contoh dari lingkungan sekitar (WHO, 2022). Dengan melibatkan anak-anak dalam kegiatan edukasi yang menarik dan menyenangkan (Birch, L. L., Savage, J. S., & Ventura, 2007), diharapkan mereka dapat lebih mudah memahami dan menerapkan informasi mengenai gizi dan perawatan gigi. Pentingnya pendidikan gizi dan kesehatan gigi pada usia dini telah didukung oleh berbagai penelitian. Anak-anak yang mendapat pendidikan tentang gizi dan perawatan gigi sejak dini cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat dan perilaku perawatan gigi yang lebih baik di kemudian hari. Dokumentasi kegiatan tentang gizi terkait makanan yang merusak dan menyehatkan kesehatan gigi dan mulut dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1. Edukasi gizi terkait makanan yang merusak dan menyehatkan gigi

Simulasi makanan yang merusak dan menyehatkan gigi dapat dilihat pada gambar 2, 3 dan 4 di bawah ini:



Gambar 2. Simulasi makanan yang merusak gigi



Gambar 3. Pemberian makanan yang menyehatkan gigi



Gambar 4. Simulasi makanan yang menyehatkan gigi

Pendidikan tentang sikat gigi pada anak pra sekolah berupa usaha konkrit untuk memberikan dampak positif, terutama dalam hal kesehatan (Rosmalia, 2023). Salah satu inisiatif penting dalam peran masyarakat adalah memberikan edukasi tentang kebersihan gigi kepada anak-anak pra sekolah. Kelompok ini rentan terhadap masalah kesehatan gigi dan mulut, sehingga memberikan pemahaman dini tentang kebersihan gigi dapat membentuk kebiasaan yang baik sejak dini (Indonesia, 2016).

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada anak pra sekolah dan guru tentang pentingnya frekuensi, waktu, dan cara sikat gigi yang benar, pemberian paket sikat gigi yang berisi perlengkapan sikat gigi, pasta gigi dan gelas kumur bagi anak-anak dan menyelenggarakan kegiatan bersama untuk menyikat gigi agar meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebersihan gigi.

Hasil dari kegiatan ini mencakup peningkatan pengetahuan dan pemahaman anak pra sekolah dan guru tentang pentingnya menjaga kebersihan gigi serta teknik menyikat gigi yang benar. Dengan adanya demonstrasi dan praktik langsung, anak-anak dapat mengadopsi kebiasaan menyikat gigi yang tepat dengan bimbingan yang sesuai serta peningkatan kesadaran ini dapat mengurangi risiko penyakit gigi dan mulut pada anak-anak pra sekolah. Selain itu, pemberian paket sikat gigi juga dapat membantu memfasilitasi praktik kebersihan gigi yang baik pada anak di sekolah dan di rumah. Dokumentasi kegiatan pembagian sikat gigi pada anak pra sekolah dapat dilihat pada gambar 5 di bawah ini.



Gambar 5. Pembagian paket sikat gigi

Setelah pembagian paket sikat gigi, dilakukan sikat gigi bersama pada anak pra sekolah, kegiatan sikat gigi bersama dapat dilihat pada gambar 6 di bawah ini:



Gambar 6. Kegiatan sikat gigi bersama pada anak pra sekolah

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi kegiatan, parameter evaluasi kegiatan terdiri dari partisipasi anak-anak dan guru dalam kegiatan, pemahaman anak-anak dan guru tentang pentingnya makanan sehat dan perawatan gigi yang benar, serta pantauan evaluasi praktek sikat gigi bersama pada anak pra sekolah dalam menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dalam merawat gigi serta efektivitas paket sikat gigi berdampak pada peningkatan praktik kebersihan gigi di sekolah.

Hasil evaluasi menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi dari anak-anak dan guru. Pemahaman tentang pentingnya perawatan gigi yang benar meningkat secara signifikan setelah kegiatan. Namun, perlu dilakukan pemantauan lanjutan untuk memastikan penerapan praktik yang benar dalam kehidupan sehari-hari. Paket sikat gigi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran akan kebersihan gigi di sekolah. Dokumentasi evaluasi kegiatan dapat dilihat pada gambar 7 di bawah ini:



Gambar 7. Evaluasi Kegiatan

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat skema kemitraan wilayah di Nagari Cingkaring pada anak-anak pra sekolah, dapat disimpulkan bahwa upaya tersebut berhasil memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan pemahaman serta kesadaran anak pra sekolah dan guru akan pentingnya gizi dan perawatan gigi yang optimal. Melalui serangkaian edukasi yang komprehensif tentang dampak makanan terhadap kesehatan gigi, penyuluhan tentang praktik menjaga kesehatan gigi dan demonstrasi sikat gigi yang tepat, kegiatan ini telah menghasilkan dampak positif dalam meningkatkan kesehatan gigi di komunitas tersebut. Disaran untuk menyelenggarakan kegiatan lanjutan guna memperkuat pemahaman dan mendorong praktik sehat sehari-hari, meningkatkan monitoring dan evaluasi secara berkala guna mengukur dampak jangka panjang kegiatan ini terhadap kesehatan gigi anak pra sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliya, Prasetyo, B.C. and Sopiati, S. (2020) *Gigiku Kuat, Gusiku Sehat*. Edited by D.E. Restiani. Sukabumi: CV Jejak, Anggota IKAPI
- Balitbangkes (2018) *Laporan Riskesdas Nasional 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Birch, L. L., Savage, J. S., & Ventura, A.K. (2007) 'Influences on the development of children's eating behaviours: From infancy to adolescence', *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research* [Preprint]
- Dentistry, A.A. of P. (2014) 'Guideline on fluoride therapy', *Pediatric Dentistry* [Preprint]
- https://www.ada.org/en/~media/ADA/Science%20and%20Research/Files/watch_materials_brush.ashx

- Indonesia, Ik.K.R. (2016) *Pedoman Sikat Gigi yang Benar*. Jakarta Izzaty, R.E.
(2017) *Perilaku Anak Pra Sekolah*. Elex Media Komputindo
- Kementrian Kesehatan RI (2019a) 'Faktor Risiko Kesehatan Gigi dan Mulut',
Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, pp. 1–10
- Kementrian Kesehatan RI (2019b) *RISKESDAS 2018*. Available at:
<https://doi.org/10.12688/f1000research.46544.1>
- Pratiwi, S. (2020) *Imunogenetik Karies Gigi*. Jawa Timur: Airlangga University Press
- Rimm, S. (2003) *Mendidik dan Menerapkan Disiplin Pada Anak Pra Sekolah*.
Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Riskesdas Sumatra Barat (2018) *Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Barat
Tahun 2018, Laporan Riskesdas Nasional 2018*
- Rosmalia, D. (2023) 'Pelaksanaan Sigiber Dengan Pemanfaatan Biji Pala Dalam
Menghambat Pembentukan Plak', 1, pp. 131–136
- Rosmalia, D., Hidayati, S.S. and Zulfikri, Z. (2023) 'Gambaran Indeks Def-t pada
Anak Prasekolah di Kelurahan Puhun Pintu Kabun Kecamatan Mandiangin
Koto Selayan Kota Bukittinggi', *Jurnal Sehat Mandiri*, 18(2), pp. 304–310.
Available at: <https://doi.org/10.33761/jsm.v18i2.1017>
- WHO (2022) *Global oral health status report, Dental Abstracts*
- Zuniawaty, D. (2019) *Mengenal Lebih Dekat karies Gigi*. Tulungagung