

KEBIASAAN MENGGOSOK GIGI DENGAN TIMBULNYA KARIES GIGI PADA ANAK USIA SEKOLAH KELAS 4-6

Namirah Zerlinda S*, Imam Sarwo E, Endang Purwaningsih, Ratih Larasatih

Jurusan Keperawatan Gigi, Poltekkes Kesehatan Kemenkes Surabaya

* zerlindanamira24@gmail.com

ABSTRAK

Kata kunci:

Menggosok gigi, Karies gigi,
Anak sekolah

Kebiasaan menggosok gigi yang baik merupakan cara yang paling efektif untuk mencegah karies gigi. Menjaga kebersihan gigi dan mulut sangatlah penting, karena kebersihan keduanya saling berkaitan. Kebiasaan menggosok gigi pada anak harus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari tanpa adanya perasaan terpaksa. Kebiasaan anak menggosok gigi malam hari adalah tingkah laku yang dilakukan terus-menerus dalam membersihkan gigi sebelum tidur malam yang memperhatikan pelaksanaan menggosok gigi sebelum tidur malam. Dengan menggunakan teknik dan waktu yang baik dalam menggosok gigi, agar mencegah terjadinya karies gigi. Akibat dari karies gigi akan menimbulkan terjadinya dari kebiasaan makan-makanan kariogenik, kurang menjaga kebersihan gigi dan mulut, tidak teratur dalam waktu menyikat gigi sehingga terjadinya penumpukan sisa-sisa makanan dan mengeras sehingga menimbulkan karies pada gigi. Diketuinya cara menggosok gigi yang baik dan benar, dengan akibat timbulnya karies gigi. Literature review dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang akan direview. Penelitian yang digunakan semuanya menggunakan metode penelitian dengan tipe publikasi original artikel. Populasinya adalah anak usia sekolah. Berdasarkan hasil Literature review, telah didapatkan komposisi umum lainnya dari pasta gigi yang mengandung fluor, dan terdapat efektifitas setelah penggunaan pasta gigi berfluor secara rutin terhadap penurunan terjadinya karies pada ana

ABSTRACT

Key word:

brushing teeth, dental caries,
school children

Good brushing habits are the most effective way to prevent dental caries. Keeping your teeth and mouth clean is very important, because the cleanliness of the two is interrelated. The habit of brushing teeth in children should be done in everyday life without feeling forced. The habit of children brushing their teeth at night is a behavior that is carried out continuously in cleaning their teeth before going to bed at night which pays attention to the implementation of brushing their teeth before going to bed at night. By using good technique and time in brushing teeth, in order to prevent dental caries. As a result of dental caries, it will lead to the occurrence of cariogenic eating habits, lack of

maintaining dental and oral hygiene, irregular brushing time so that food debris accumulates and hardens, causing dental caries. To know how to brush teeth properly and correctly, resulting in dental caries. Literature review is carried out based on the inclusion and exclusion criteria that will be reviewed. All of them used research methods with the type of publication of the original article. The population is school-age children. Based on the results of a Literature review, other common compositions of toothpaste containing fluoride have been found, and there is an effectiveness after using fluoridated toothpaste on a regular basis in reducing caries occurrence in children

PENDAHULUAN

Kesehatan gigi dan mulut adalah keadaan sehat dari jaringan keras dan jaringan lunak gigi serta berbagai unsur yang berhubungan dalam rongga mulut yang memungkinkan individu makan, berbicara, dan berinteraksi sosial tanpa disfungsi, gangguan estetik, dan ketidaknyamanan karena adanya penyakit, penyimpangan oklusi dan kehilangan gigi sehingga mampu hidup produktif secara sosial ekonomi (Kemenkes, 2015).

Kesehatan gigi dan mulut sering kali menjadi prioritas yang kesekian bagi sebagian orang. Padahal, seperti kita ketahui, gigi dan mulut merupakan 'pintu gerbang' masuknya kuman dan bakteri sehingga dapat mengganggu kesehatan organ tubuh lainnya. Masalah gigi berlubang masih banyak dikeluhkan baik oleh anak-anak maupun dewasa dan tidak bisa dibiarkan hingga parah karena akan mempengaruhi kualitas hidup dimana mereka akan merasakan sakit, ketidaknyamanan, cacat, infeksi akut dan kronis, gangguan makan tidur serta memiliki risiko tinggi untuk dirawat di rumah sakit, yang menyebabkan biaya pengobatan tinggi dan berkurangnya waktu belajar di sekolah (Kemenkes RI 2014).

Kesehatan gigi dan mulut Risked 2018 mencatat proporsi masalah gigi dan mulut sebesar 57,6% dan yang mendapatkan pelayanan dari tenaga medis gigi sebesar 10,2%. Adapun proporsi perilaku menggosok gigi dengan benar sebesar 2,8%. (Kemenkes RI, 2018).

Kebiasaan menggosok gigi merupakan tingkah laku membersihkan gigi yang dilakukan seseorang secara terus menerus. Kebiasaan menggosok gigi yang baik merupakan cara yang paling efektif untuk mencegah karies gigi. Menggosok gigi dapat menghilangkan plak atau deposit bakteri lunak yang melekat pada gigi yang menyebabkan karies gigi (Bakar, 2017). Menjaga kebersihan gigi dan mulut sangatlah penting, karena kebersihan keduanya saling berkaitan. Kebiasaan menyikat gigi pada anak harus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari tanpa adanya perasaan terpaksa. Kemampuan menggosok gigi secara baik dan benar merupakan faktor yang cukup penting untuk perawatan kesehatan gigi dan mulut (Arianto dkk., 2016).

Kebiasaan anak menggosok gigi malam hari adalah tingkah laku yang dilakukan terus menerus dalam membersihkan gigi sebelum tidur malam yang memperhatikan pelaksanaan menggosok gigi sebelum tidur malam, alat menggosok gigi, dan cara menggosok gigi, menggosok gigi yang efektif adalah sebelum tidur malam (Rahim, 2015).

Motivasi anak yang kurang akan menyebabkan keinginan anak untuk melakukan perawatan kesehatan gigi dan mulut menjadi kecil. Hal ini dipengaruhi oleh peran orang tua yang bertugas untuk mendampingi dan memberikan motivasi anak untuk melakukan perawatan kesehatan gigi dan mulut. Karena tanpa contoh yang baik dari orang tua tidak akan membuat hasil yang baik dari anak. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Reolina terhadap kesehatan mulut siswa menunjukkan bahwa guru dapat memberikan bimbingan untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut dalam bentuk menyikat gigi setelah jajan siang dapat menurunkan angka plak siswa atau menurunkan derajat kebersihan mulut siswa sekolah dasar (Reolina, 2014).

Anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah, sehingga pengembangan lingkungan yang sehat dan adopsi perilaku mempromosikan kesehatan sesuai apabila dilakukan di sekolah. Intervensi siswa sekolah dilakukan dengan tujuan agar pembelajaran tentang kesehatan dan kesehatan gigi bisa dilaksanakan sedini mungkin. Guru merupakan seseorang yang secara profesional mendidik yang memiliki peran mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi siswa pada pendidikan. Menjaga Kesehatan gigi sejak usia dini sangat penting karena pada dasarnya suatu hal yang dilakukan secara rutin dan teratur maka akan menimbulkan suatu ssudaya positif dalam pertumbuhan seorang anak. Maka sejak dini diwajibkan bagi para orang tua dan guru turut peran serta mendampingi anak-anak dalam menjaga kesehatan gigi agar mencegah terjadinya karies gigi pada anak-anak.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini berupa Systematic Literature Review (SLR) melalui metode PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analysis) dengan menggunakan empat tahap, yaitu identifikasi, skrinning, kelayakan dan hasil yang diterima. Literature yang digunakan untuk Systematis Literature Review (SLR) diperoleh dengan cara menelusuri database melalui pencarian di google scholar dan Pubmed.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan anak tentang kesehatan gigi akan menentukan status kesehatan giginya kelak. Tingkat pengetahuan tentang kesehatan gigi dan mulut akan mempengaruhi rendahnya pengetahuan terhadap kurangnya menjaga kesehatan gigi dan mulut yang dapat mengakibatkan terjadinya lubang gigi. Hal ini kemungkinan penyebab kurangnya informasi yang lebih lengkap dalam penyuluhan yang diberikan oleh petugas kesehatan maupun informasi yang diberikan oleh orang tua siswa maupun guru.

Menurut (Setiari, 2017) Salah satu bentuk untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut agar tetap sehat adalah dengan melatih kemampuan motorik seorang anak, termasuk diantaranya dengan menggosok gigi. Kemampuan menggosok gigi secara baik dan benar merupakan faktor yang cukup penting untuk pemeliharaan gigi dan mulut. Penyediaan sikat gigi khusus pada anak merupakan salah satu upaya yang efektif untuk mendorong anak dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan cara menggosok gigi secara rutin dan teratur.

Penyediaan sikat gigi khusus pada anak merupakan salah satu upaya yang efektif untuk mendorong anak dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan cara menggosok gigi secara rutin dan teratur. Kebiasaan yang baik dan disiplin memelihara

dan membersihkan gigi dengan cara menggosok gigi secara teratur harus sudah dimulai sejak dini sehingga generasi penerus terbiasa oleh pola hidup sehat (Kurdaningsih, 2018).

Faktor lain yang menyebabkan karies gigi disebabkan oleh faktor pengetahuan yang kurang tentang kesehatan gigi, sikap orang tua yang kurang tentang kesehatan gigi dan mulut juga dapat berpengaruh terhadap karies gigi. Belum semua orang tua bersikap setuju tentang mencegah karies gigi lingkungan yang buruk, praktik/tindakan untuk menyikat gigi yang benar masih kurang tepat, dan pelayanan kesehatan yang buruk (Miftakhun dkk., 2016). Cara menggosok gigi berpengaruh pada anak sekolah bahwa mempunyai peluang besar untuk terkena karies kategori tinggi. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya karies pada anak-anak adalah waktu menyikat gigi, teknik menyikat gigi, antusias makan-makanan manis dan waktu makan-makanan manis (Nurhayati & Wilutoro, 2018).

Cara Menggosok Gigi Yang Baik dan Benar

Dalam (Sariningsih, 2012) cara menggosok gigi yaitu: gerakan menggosok gigi pendek-pendek, secara perlahan dan jangan terlalu cepat, membersihkan salah satu sisi baru pindah. Untuk menggosok gigi permukaan samping baik luar maupun dalam tidak melawan arah permukaan gusi (ujung pinggir gusi). Jadi kalau gigi atas, tidak menggosok ke arah atas, sebaliknya untuk gigi bawah tidak menggosok ke arah bawah.

Dengan demikian merangsang aliran darah gusi menjadi cepat dan pembuluh darahnya sedikit mengembang, sehingga proses pembersihan makanan dan pengambilan sisa tak berguna pada jaringan gusi dapat berjalan cepat, lancar dan gusi menjadi lebih sehat.

Alat dan Bahan Digunakan Untuk Menggosok Gigi

Sikat gigi dalam menjalankan fungsinya sebagai alat yang digunakan untuk membersihkan gigi memiliki beberapa bagian yang saling mendukung satu dengan yang lainnya, namun bagian yang terpenting dari sikat gigi adalah bulu sikat gigi karena bersentuhan langsung dengan sikat gigi. Pada umumnya bulu sikat gigi terbagi dalam tiga jenis berdasarkan derajat kekakuan bulu sikat, yaitu

lembut (soft), sedang (medium), dan keras (hard), efektifitas dalam menghilangkan plak dan masing-masing derajat kekakuan bulu sikat gigi juga berbeda. Hal tersebut yang mendasari pada umumnya anak-anak dianjurkan menggunakan sikat gigi berbulu lembut (soft) dan sedang (medium) dan tidak menggunakan bulu sikat gigi yang keras (hard). Salah satu kesehatan mulut adalah kesehatan gigi. Kesehatan gigi menjadi hal yang sangat penting, khususnya bagi perkembangan anak, karies gigi adalah salah satu gangguan kesehatan gigi. Karies gigi

terbentuk karena ada sisa makanan yang menempel pada gigi, yang pada akhirnya menyebabkan pengapuran gigi. Dampaknya gigi menjadi keropos, berlubang, bahkan patah. Karies gigi membuat anak mengalami kehilangan daya kunyah dan terganggunya pencernaan yang mengakibatkan pertumbuhan kurang maksimal (Sinaga, 2013).

Riska Prasasti (2016) perawatan gigi sejak dini sangat penting untuk menghindari proses kerusakan gigi. Salah satu tindakan pencegahan yang mudah dan banyak dilakukan adalah tindakan penyikatan gigi anak setiap hari dengan menggunakan pasta gigi yang mengandung fluoride, dengan tujuan menjaga kebersihan gigi dan mulutnya sehingga dapat terhindar dari karies gigi.

Frekuensi, Waktu, dan Menggosok Gigi Pada Anak

Frekuensi dan waktu menyikat gigi sangat penting diterapkan dalam kehidupan sehari-hari pada anak agar dapat mengurangi resiko terjadinya penumpukan bakteri dan plak yang menyebabkan karies sehingga dapat menurunkan angka skor def-t. Faktor dan waktu menyikat gigi yang tepat yakni 2 kali sehari yaitu saat setelah sarapan pagi dan malam sebelum tidur.

Untuk cara menyikat gigi juga harus diperhatikan yang berguna menjaga kebersihan gigi, walau menyikat gigi telah dilakukan dengan cara yang tidak benar, tentu hasilnya tidak akan maksimal. Keberhasilan menyikat gigi yang baik dan benar tentu juga didukung dengan adanya sikat gigi berbulu lembut (soft) dan sedang (medium) dan pasta gigi yang mengandung fluor.

Menganjurkan Untuk Rajin Makan-makanan Yang Menyehatkan Gigi

Pengendalian debris dapat dilakukan seperti halnya pengendalian plak yaitu dengan cara pegontrolan debris dengan membersihkan gigi dan mulut. Pembersih debris dari rongga mulut dipengaruhi oleh aliran saliva, aksi mekanis dari lidah, pipi dan bibir, serta susunan gigi dan rahang. Angka debris indeks dapat dipengaruhi oleh jenis makanan yang dimakan seseorang. Jenis makanan ini dapat berupa makanan yang berserat, berair, atau makanan yang manis, lunak dan melekat. Angka debris ini dapat diturunkan dengan cara memakan makanan yang berserat dan berair (Hermawati, 2015).

Makanan berserat dan kesehatan mulut yang baik merupakan faktor penting dalam pencegahan penyakit gigi dan mulut. Makanan berserat adalah makanan yang mempunyai daya pembersih gigi yang baik, seperti nanas, pir, apel, stroberry, pepaya, semangka, dan bengkoang mengandung banyak air (Huda dkk, 2017).

Pengetahuan Merawat Gigi bagi Orang Tua dan Guru Dalam Mendampingi Anak

Memelihara kesehatan gigi sangatlah penting untuk memperoleh kesehatan tubuh. Dan penerapan menggosok gigi pada saat pagi hari setelah makan dan malam sebelum tidur sangat baik dilakukan pada masa anak-anak agar membentuk suatu pola dipikiran bawah sadar.

Pada anak usia sekolah, adalah masa dimana anak suka jajan makanan sembarangan sesuai dengan yang disukainya seperti makanan yang manis-manis namun motivasi yang dimiliki anak untuk melakukan perawatan gigi masih kurang. Apabila anak terlalu banyak makan-makanan yang manis dan jarang melakukan perawatan pada gigi maka akan timbul masalah pada giginya. Apabila sejak awal dibiasakan menggosok gigi secara teratur, maka akan mudah mempertahankan kebiasaan tersebut hingga usia dewasa.

Motivasi memiliki peran dalam pembentukan kebiasaan anak, namun motivasi yang anak miliki masih kurang dan peran orang tua juga menjadi salah satu peran yang penting untuk membentuk motivasi anak, karena anak cenderung mencontoh apa yang dilakukan oleh orang tuanya. Keberhasilan membentuk motivasi anak sangat dipengaruhi oleh orang tua. Karena jika orang tua memberikan contoh yang baik, mendampingi dan mengajarkan cara melakukan perawatan gigi dan mulut yang benar, maka hal itulah yang akan membangun motivasi anak untuk melakukan perawatan kesehatan gigi dan mulut.

Guru juga berperan untuk melakukan tindakan promotif sebagai upayah guru untuk meningkatkan kesehatan siswa khususnya gigi dan mulut dengan pelatihan untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Guru memiliki berperan mengajak dan memberikan

pendidikan kesehatan gigi dan mulut kepada siswa sehingga siswa lebih termotivasi, karena pada masa sekolah dasar siswa menaruh percaya pada guru dan orang tuanya.

Oleh sebab itu, masa mulai masuk sekolah merupakan tahapan penting untuk mengembangkan kebiasaan anak untuk selalu menjaga kesehatan sejak dini melalui program pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan gigi dan mulut adalah upaya untuk mempengaruhi seseorang agar berperilaku baik dan memotivasi untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut, serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan gigi dan mulut dan memberikan pengertian cara-cara memelihara kesehatan gigi dan mulut. Guru merupakan seorang yang mendampingi anak disekolah

KESIMPULAN

Dapat diambil bahwa perlu adanya pendidikan kesehatan gigi dan mulut kepada anak. Dan memberikan pengetahuan kepada orang tua untuk lebih memotivasi pada anak guna mengingatkan untuk rajin menggosok gigi 2 kali yaitu saat setelah sarapan pagi dan malam sebelum tidur dan mengajarkan untuk menggunakan sikat

gigi dengan bulu sikat yang lembut (soft) dan sedang (medium) dan menggunakan pasta gigi yang mengandung fluoride.

Didukung dengan rajin untuk makan-makanan yang berserat dan berair, karena akan mencegah untuk terjadinya karies gigi pada anak. Dan pencernaan pada pertumbuhan anak menjadi lebih baik, sehingga kesehatan gigi dan mulut akan lebih terjaga sejak dini hingga dewasa. Oleh karna itu di sekolah guru harus bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan dengan mengajarkan kepada anak betapa pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut, memberikan pengetahuan tentang makanan yang sehat dan mendampingi anak untuk mengajarkan bagaimana cara menyikat gigi yang baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- E. Aliakbari, K. G.-B.-C. (2021). Home-based toothbrushing intervention for parents of young children to reduce dental caries: A systematic review. *International Journal of Paediatric Dentistry*, 31(1), 37-79.
- Kurdaningsih, S. (2018). HUBUNGAN KEBIASAAN MENGGOSOK GIGI DENGAN TIMBULNYA KARIES GIGI PAA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN 135 PALEMBANG TAHUN 2017. *jurnal 'Aisyiyah Medika*, 1.
- L. Hamidah, I. .. (2021). GAMBARAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU TENTANG MENGGOSOK GIGI PADA ANAK YAHUN 2020. *ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id*.
- Listrianah. (2017). Hubungan Menyikat gigi dengan Pasta Gigi yang Mengandung Herbal terhadap Penurunan Listrianah. (2017). Hubungan Menyikat gigi dengan Pasta Gigi yang Mengandung Herbal terhadap Penurunan Skor Debris pada Pasien Klinik Gigi An-Nisa Palembang . *Jurusan Keperawatan Gigi Poltekkes Kemenkes Palembang*, 12, 83-94.
- N. Fraihat, S. M. (2019). Clinical effectiveness and cost-effectiveness of oral-health promotion in dental caries preventiton among children . *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15).
- N. Khoiriyah, E. P. (2021). GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VA TENTANG ARIES GIGI DI SDN KERTAJAYA I/207 DI SURABAYA TAHUN 2020. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi (JIKG)*, 2(1), 75-84.

- N. Miftakhun, L. S. (2016). FAKTOR EKSTERNAL PENYEBAB TERJADINYA KARIES GIGI PADA ANAK PRA SEKOLAH DI PAUD STROWBERRY RW 03 KELURAHAN BENGETAYU WETAN KOTA SEMARANG TAHUN 2016 . *Jurnal Kesehatan Gigi*, 03(2).
- Ngatemi, E. S. (2020). Pengaruh Konsumsi Makanan Berserat terhadap Kebersihan Gigi pada Murid Sekolah Dasar Lontar Baru Kota Serang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 1, 2.
- Norfai, E. R. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Kebiasaan Menggosok Gigi Dengan Kejadian Karies Gigi Di Sdi Darul Mu'Minin Kota Banjarmasin Tahun 2017i . *Dinamika Kesehatan* , 8(1), 212-218.
- Okvitasari, Y. (2019). HUBUNGAN MOTIVASI DENGAN KEBIASAAN MENGGOSOK GIGI PADA ANAK USIA 8-10. *journal.umbjm..ac.id/index.php/healthy*, 03.
- R. Latuconsina, S. M. (2019). Metode Penyuluhan Audiovisual dan Simulasi Efektif Meningkatkan Keterampilan Menggosok Gigi Siswa . *Moluccas health journal*, 1(1), 30-36.
- R. Wandini, P. B. (2019). Konsumsi makanan kariogenik dan kebiasaan menggosok gigi dengan kejadian karies gigi pada anak. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(4), 333-339.
- Reolina, A. (2017). PERAN GURU DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT SISWA DI SEKOLAH DASAR. *JURNAL ILMU KEDOKTERAN GIGI*, 1, 2.
- S. Habbu, P. K. (2015). Effectiveness of oral health education in children - A systematic review of current evidence (2005-2011). *International Dental Journal* , 65(2), 57-64.
- S. Maelissa R, M. L. (2020). PKM KETERAMPILAN MENGGOSOK GIGI SISWA SD NEGERI 5 TULEHU KABUPATEN MALUKU TENGAH. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(1), 37-44.
- S. Nuryati, N. W. (2018). Faktor Perilaku yang Berhubungan dengan Kejadian Karies Gigi pada Anak Usia 7-12 Tahun di SDN Paku Alam Kabupaten Banjar. *Jurnal Skala Kesehatan*, 9(2).
- S. Nuryati, N. W. (2018). Faktor Perilaku yang Berhubungan dengan Kejadian Karies Gigi pada Anak Usia 7-12 Thun di SDN Paku Allam Kabupaten Banjar. 9(1).
- Suryani Catur Suprpti, A. A. (2020). Pemberdayaan Peran Guru Dalam Pemdampingan Kegiatan Sikat Gigi di Sekolah Untuk Meningkatkan Kebersihan Mulut Siswa. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 1, 1.
- Yuni, A. (2018). HUBUNGAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DENGAN KERJADIAN KARIES (KAVITASI) GIGI PADA ANAK USIA SEKOLAH. *ejournal.uniba.ac.id*, VI(2).
- Z. Iheozor-Ejiofor, L. O. (2013). Water floridation of the prevention of dental caries . *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(12)