

MENINGKATKAN KESEHATAN ANAK MELALUI PEMBIASAAN SIKAT GIGI DI TK NEGERI PAKUNDEN

SITI NUR INDAH BUDIARTI

Guru TK Negeri Pakunden

nurindahbudiarti31@gmail.com

ABSTRAK

Aspek kesehatan Anak Usia Dini yang perlu diperhatikan salah satunya adalah kesehatan gigi dan mulut. Kebiasaan menggosok gigi adalah kebiasaan sehat yang perlu dilakukan anak untuk menjaga kebersihan gigi dan mulutnya. Terlebih lagi ketika usia anak semakin bertambah dan anak mulai mengkonsumsi berbagai jenis makanan. Permasalahan pada anak TK Negeri Pakunden berdasarkan hasil observasi pada 20 orang anak menunjukkan bahwa anak-anak mempunyai karies gigi, sehingga sangat perlu dilakukannya tindakan preventif, yaitu penyuluhan dan praktek menggosok gigi. Tujuan kegiatan ini adalah membiasakan anak-anak untuk menyikat gigi dari sedini mungkin dan memberikan pengetahuan tentang cara sikat gigi yang baik dan benar. Pelaksanaan program praktek merawat gigi pada anak meliputi tahapan proses ceramah, tanya jawab, dan praktek. Keberhasilan kegiatan ini dilihat dari diikutinya program praktek merawat gigi pada anak ini oleh seluruh anak TK. Metode Penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif partisipatif. Hasil Penelitian dapat disimpulkan bahwa Peranan orang tua dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut anak sangatlah penting. Kepedulian orang tua terhadap kesehatan gigi dan mulut anak dapat dilihat dari sikap dan perhatiannya terhadap kesehatan gigi anak. Kesehatan gigi anak merupakan salah satu tumbuh kembang anak yang perlu diperhatikan. Kerusakan gigi yang terjadi pada anak dapat menjadi salah satu penyebab terganggunya pertumbuhan gigi anak pada usia selanjutnya

Kata Kunci : *Meningkatkan Kesehatan Gigi, Pembiasaan Menyikat Gigi*

PENDAHULUAN

Peranan orang tua dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut anak sangatlah penting. Kepedulian orang tua terhadap kesehatan gigi dan mulut anak dapat dilihat dari sikap dan perhatiannya terhadap kesehatan gigi anak. Kesehatan gigi anak merupakan salah satu tumbuh kembang anak yang perlu diperhatikan. Kerusakan gigi yang terjadi pada anak dapat menjadi salah satu penyebab terganggunya pertumbuhan gigi anak pada usia selanjutnya (Oktariani, Tumaji & Roosihermiatie, 2016).

Merawat kesehatan gigi anak sejak dini merupakan cara terbaik untuk menjaga mulut dan gigi buah hati tetap sehat. Dari usia bayi sampai umur 5 tahun (balita), perlu mengajarkan pentingnya perawatan gigi agar tidak terjadi kerusakan maupun penyakit mulut saat dewasa. Pada umumnya anak sangat menggemari makanan manis seperti permen dan gulali yang diketahui sebagai substrak dan disukai oleh bakteri yang selanjutnya dapat melarutkan struktur gigi. Perhatian utama pada kesehatan gigi adalah kerusakan pada gigi-geligi primer. Karies anak usia dini, gigi busuk pada anak di bawah usia 6 tahun, adalah penyakit anak multi-faktorial dengan penentu social

budaya dan sosial ekonomi (Naidu, Nunn, & Forde, 2012). Beberapa faktor yang mempengaruhi status kesehatan gigi seseorang diantaranya adalah keturunan, lingkungan, perilaku, serta pelayanan kesehatan (Oktarina et al., 2016).

Masalah karies gigi pada anak usia dini membawa dampak yang cukup berbahaya yaitu gigi menjadi keropos, berlubang, bahkan patah sehingga membuat anak mengalami kehilangan daya kunyah dan mengganggu pencernaan (Widayati, 2014). Selain itu karies gigi dapat menyebabkan timbulnya rasa sakit pada gigi sehingga akan mengganggu penyerapan makanan dan mempengaruhi pertumbuhan anak hingga hilangnya waktu bermain anak karena sakit gigi (Fatimatuzzahro Prasetya, & Amilia, 2016).

Karies gigi adalah suatu penyakit infeksi dalam rongga mulut yang dapat dicegah, yang merupakan penyebab utama kehilangan gigi pada anak-anak dan orang dewasa di Amerika Serikat. Karies gigi merupakan masalah kesehatan gigi yang cukup tinggi dialami di Indonesia dengan prevalensi lebih dari 80% (Fatimatuzzahro, Prasetya, & Amilia, 2016). Karies gigi terbentuk karena ada sisa makanan yang menempel pada gigi, yang pada akhirnya menyebabkan pengapuran gigi (Widayati, 2014). Lubang yang terlihat pada gigi secara klinis (karies) merupakan proses akhir dari penyakit ini.

Dunia anak adalah bermain, karena sebagian besar waktu akan dihabiskan dengan bermain sebagai penyelesaian salah satu tugas perkembangannya. Usia 4-6 tahun merupakan masa peka bagi anak, anak mulai sensitif untuk meniru berbagai upaya perkembangan seluruh potensi anak, masa ini merupakan masa untuk meletakkan dasar pertama dalam mengembangkan kemampuan fisik, koqnitif, bahasa, sosial emosional, konsep diri, disiplin, kemandirian, seni, moral dan nilai-nilai agama.

Oleh sebab itu kebiasaan-kebiasaan positif pada diri anak lebih baik dibiasakan pada masa anak masih usia dini, agar anak terbiasa dan tidak merasa terbebani atau dipaksa. Termasuk kegiatan untuk menjaga kesehatan dirinya sendiri, salah satunya yaitu membiasakan menyikat gigi sesudah makan pagi (sarapan) dan sebelum tidur malam. Penanaman sikat gigi yang benar sangat penting untuk ditanamkan dan dibiasakan pada anak sedini mungkin.

Kegiatan inipun harus diberikan dengan cara bermain, agar anak merasa senang, dan tidak merasa bila itu merupakan kewajiban untuk menjaga kesehatan dirinya. Orangtua dan gurupun harus tahu dan faham apakah pentingnya kesehatan gigi bagi anak usia dini, bagaimana cara mengenalkan anak pada kebiasaan sikat gigi, bagaimana pula waktu/cara yang tepat untuk melatih sikat gigi dan bagaimana pula peran guru dan kiat orangtua dalam menumbuhkan minat sikat gigi sesudah makan pagi/sarapan dan sebelum pergi tidur.

METODE PENELITIAN

Rangkaian kegiatan yang dilakukan peneliti dalam meningkatkan kesehatan anak mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut bagi anak usia dini, dan bagaimana cara perawatan gigi secara berkala yang ditujukan kepada anak-anak usia dini di TK Negeri Pakunden dengan harapan dapat ikut berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan gigi dan mulut pada anak. Kegiatan peningkatan

pengetahuan anak dalam perawatan kesehatan gigi dan mulut dilaksanakan mulai dari bulan Januari 2021. Subyek dalam kegiatan ini adalah siswa/siswi, guru sekolah TK Negeri Pakunden. Metode penelitian ini meliputi :

1. Memberikan pendidikan kesehatan kepada siswa/I TK, orang tua, guru sekolah terkait perawatan kesehatan gigi dan mulut. Target kegiatan ini adalah 30 siswa/siswi. Pemberian edukasi atau pendidikan kesehatan ini akan menggunakan media menarik dengan audio visual agar mudah dipahami oleh anak. Pemberian edukasi dengan metode ceramah di lakukan dengan alat bantu pendukung seperti: model anatomi gigi, LCD dan screen. Materi pelatihan yang diberikan meliputi: manfaat gosok gigi, waktu yang baik menggosok gigi, cara menyikat gigi dan lidah yang benar. Pendidikan kesehatan diarahkan untuk membantu siswa/siswi, oran tua dan guru sekolah melakukan perawatan diri terhadap kesehatan gigi dan bertanggung jawab terhadap kesehatan anak.
2. Praktek menggosok gigi. Anak akan melakukan praktek menggosok gigi dan mencuci tangan dengan didampingi oleh fasilitator dan peneliti

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan utama penelitian ini adalah memperbaiki temuan permasalahan yang ada disekolah yakni kurangnya pemahaman dan kemampuan guru atau orangtua untuk membiasakan sikat gigi pada anak anak usia TK. Penelitian ini berbentuk Penelitian Tindakan Sekolah yaitu sebuah penelitian yang merupakan kerjasama antara peneliti/ guru dan orangtua, dalam meningkatkan kemampuan siswa agar menjadi lebih baik dalam membiasakan diri untuk menyikat gigi yang baik dan benar. Ternyata tidak sulit untuk membiasakan hidup lebih sehat. Banyak hal/ kebiasaan positif yang tampaknya sederhana tapi berpengaruh pada kesehatan. Misalnya Cuci tangan sebelum dan sesudah makan, Sikat gigi sebelum tidur, sikat gigi sesudah makan, mencuci kaki sebelum tidur, dan rutin cuci tangan.

Kegiatan ini diikuti oleh siswa/siswi TK, orang tua, guru sekolah. Antusias peserta dalam kegiatan ini sangat tinggi dibuktikan dengan jumlah kehadiran sebanyak 30 orang peserta. Pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan, edukasi dan demostrasi kebersihan gigi dan mulut di TK Negeri Pakunden. Berbagai cara positif tersebut akan lebih efektif jika ditanamkan kepada anak-anak sejak dini. Sayangnya, menanamkan kebiasaan baik tidak selalu mudah. Dilihat dari pemeriksaan disetiap hari senin dalam kegiatan rutin pemeriksaan kesehatan anak, diantaranya pemeriksaan kuku, pemeriksaan gigi, pemeriksaan daun telinga dan pemeriksaan rambut. Pada umumnya mereka melakukannya dengan terburu-buru sehingga sebelum tuntas sudah berhenti, sehingga hasilnya kurang bersih dan belum maksimal. Terlebih lagi jika anak dipaksa untuk sikat gigi, biasanya merekapun akan enggan sehingga suasana sikat gigi menjadi tidak menyenangkan.

Untuk menyasati hal ini guru memiliki inisiatif dalam bentuk bermain yaitu memilih sikat gigi dalam bentuk yang lucu, kemudian memilih odol yang dibungkus dengan gambar-gambar yang menarik, sehingga memudahkan anak-anak dalam melakukansikat gigi yang baik dan benar, karena sikat gigi yang baik dan benar sangat penting untuk membersihkan kuman hingga kesela-sela gigi. Kendalikan keempat faktor yang berperan untuk pencegahan gigi dan mulut, dengan cara: 1.

Menyikat gigi dengan rutin. 2. Pemberian Fluoride. 3. Mengurangi makanan yang manis dan lengket. 4. Ke dokter gigi. Untuk melengkapi kebutuhan disekolah maupun di keluarga, carilah odol yang mengandung fluoride dengan aroma buah-buahan dan menyenangkan.

Selain produk yang tepat, agar proses sikat gigi lebih efektif dan bersih dibutuhkan cara yang benar. Disini ada 8Petunjuk Praktis Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut yang benar. Misalnya memberi penjelasan kepada anak tentang: PLAK Penyebab Gigi Berlubang, Plak Musuh Gigi, Proses Terjadinya Gigi Berlubang, Cara Menyikat Gigi Yang Benar, Kenapa kita harus sikat gigi malam sebelum tidur?, Kuman juga senang makan, Jangan lupa sikat gigi malam sebelum tidur. Agar mudah dipelajari oleh anak, kita menggambarkan tahapan-tahapan itu dengan visual yang familiar dalam dunia anak, diantaranya adalah :Kita buat gambar odol yang ada kepala dan tanganny, sikat giginya juga yang ada tangan dan kepala dengan wajah yang lucu dan menyenangkan

Dengan cara sikat gigi seperti diatas anak akan lebih mudah mengingat langkah-langkah efektifnya sekaligus makin menyukai kegiatan sikat gigi. Mari kita berusaha untuk menanamkan kebiasaan sikat gigi pada anak-anak, insya Allah tidak ada lagi kesulitan yang berarti. Kini, mengajak anak sikat gigi pun akan jadi lebih menyenangkan, bahkan untuk sikat gigi sesering mungkin dalam sehari-hari. Sebab dengan sikat gigi yg ada fluoride dengan aroma buah-buahan dan mengandung antiseptic, akan membantu anak membersihkan kuman, memperkuat gigi dan menjaga kesehatan mulut. Anak-anak pun bisa sikat gigi dengan tersenyum dan hati senang tanpa merasa ada paksaan.

Agar anak dapat tumbuh kembang secara optimal, diperlukan kondisi yang mendukung. Faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak, kesehatan dan kecerdasan anak didik antara lain :Faktor gizi, Faktor pelayanan kesehatan, Faktor lingkungan baik fisik maupun social dan Faktor perilaku. Pengaruh gizi bagi perkembangan anak didalam masa pertumbuhannya sangat tinggi karena mempunyai peranan penting dalam tumbuh kembang anak. Adapun pelayanan kesehatan juga berperan bagi anak, terutama menanamkan perilaku hidup sehat dan bersih dalam kehidupan sehari-hari.

Kemudian faktor lingkungan juga punya andil besar dalam kesehatan anak, misalnya ketika jajan disekolah, bermain di sekitar rumah dsb. Apabila diantara anak-anak ada yang sakit, kita sebagai guru TK maupun orang tua harus segera tanggap dan merujuk anak ke Puskesmas/ Pusat Kesehatan Masyarakat atau sarana pelayanan kesehatan lainnya yang terdekat, dengan tujuan apabila anak mempunyai penyakit segera diketahui/ditemukan kelainan atau penyakitnya sedini mungkin, sehingga lebih mudah untuk mengatasinya. Perilaku yang sehat dalam kehidupan sehari-hari harus di perhatikan dalam kegiatan sekecil-kecilnya, misalnya membiasakan anak atau kita dalam kegiatan sikat gigi sebelum tidur dan sesudah makan pagi serta membiasakan anak untuk cuci tangan setelah melakukan aktivitas.

Banyak cara yang cukup efektif demi membiasakan buah hati sikat gigi, mulai cara yang serius hingga yang menyenangkan (*fun*). Bu Nur Indah, guru kelompok B.1 misalnya, membiasakan anak didiknya sikat gigi sejak anak belajar di Kel.A. awalnya, usahanya tidak berjalan mulus. “Awalnya, kegiatan mengajak anak-anak

sikat gigi secara rutin memang susah. Setelah asyik bermain dan lihat tv, begitu mau tidur, mereka sering lupa atau pura-pura lupa“sikat gigi”. Kalau ditanya “ayo adik sebelum tidur malam apa sudah sikat gigi?”, lantas mereka tertawa/senyum-senyum. Tapi kesulitan tersebut hanya dirasakannya kurang dari enam bulan. “Sekarang anak-anak cukup di ingatkan saja, tidak perlu disuruh-suruh lagi, mereka sudah paham”, lanjut guru kelompok B.1 itu. Guru TK kelompok B.1 juga menjelaskan kesadaran anak-anaknya muncul karena dikenalkan alasan-alasan mengapa mereka harus rajin menyikat gigi sebelum tidur malam dan sesudah makan pagi/ sarapan. Tidak hanya konsisten memberikan contoh dan komunikasi dengan wali murid, guru juga membeli buku dan gambar-gambar khusus tentang pentingnya sikat gigi.

Pada umumnya kegiatan sikat gigi yang sering terjadi atau yang disukai anak-anak adalah ketika sikat gigi disekolah bersama dengan teman-temannya. Mereka menyikat gigi sambil bersantai, bersenda gurau dan terkadang ada anak yang suka jahil. Kalau merasa bahwa anak-anak terlalu lama sikat gigi, baru ibu guru harus menegur.

Ternyata kebiasaan menyikat gigi itu juga didukung oleh orang tua murid. Mereka para orang tua sangat senang anaknya menjadi terbiasa untuk menyikat gigi terlebih dahulu terutama sebelum tidur. dampaknya sangat luar biasa. Setelah kebiasaan sikat gigi diterapkan disekolah dengan usaha yang tak mengenal putus asa, akhirnya anak-anak dirumahpun terbiasa / secara reflek menyikat gigi sebelum tidur malam dan sesudah makan pagi/sarapan.

Langkah Langkah Menggosok Gigi

Sudahkah anak menggosok gigi dengan benar? Menyikat gigi secara teratur dan benar penting dilakukan untuk menjaga kesehatan gigi. Kerusakan gigi, seperti gigi berlubang, masalah pada gusi, dan bau mulut dapat menghampiri siapapun termasuk anak-anak jika seseorang tidak rajin menyikat gigi atau jika seseorang tidak menyikat gigi dengan benar.

Dengan menyikat gigi, kita membersihkan gigi dari plak dan sisa makanan yang menempel pada gigi kita. Nah untuk dapat membersihkan gigi secara menyeluruh, kita harus menyikat gigi dengan benar. Berikut Tahap tahap menyikat gigi dengan benar:

1. Sebelum menyikat gigi, siapkan terlebih dahulu sikat gigi yang mengandung fluoride dan juga pilih sikat gigi yang sesuai dengan mulut anak. Karena alat alat yang sesuai akan memudahkan kita untuk menyikat gigi dengan benar dan tidak melukai gusi anak.
2. Sebaiknya sikat lidah anak terlebih dahulu sebelum anak mulai menyikat gigi. Membersihkan lidah penting dilakukan untuk menghilangkan bakteri anaerob yang menyebabkan bau mulut. Menyikat lidah juga menggunakan pasta gigi. Sikat lidah anak sejauh yang bisa anak jangkau karena semakin dalam lidah anak, disitulah tempat banyaknya bakteri bersarang. Yang penting sikat lidah anak dengan lembut dan jangan sampai melukai lidah anak.
3. Letakkan bulu sikat gigi pada permukaan gigi dekat tepi gusi dengan posisi membentuk sudut 45 derajat. Sikatlah dengan gerakan melingkar dari atas kebawah selama sekitar 20 detik untuk setiap bagian.2.Sikat setiap bagian gigi

mulai dari bagian gigi yang biasa dipakai untuk mengunyah, gigi yang dekat dengan pipi dan lidah.3.Untuk membersihkan permukaan dalam gigi depan, anda harus memegang sikat gigi secara vertikal atau menggunakan ujung kepala sikat gigi anda dan sikat dengan gerakan melingkardari tepi gusi sampaiatas gigi. Lakukan gerakan ini berulang sebanyak 2 – 3 kali. 4.Ubah pola menyikat gigi yang biasa jika diperlukan. Kadang menyikat gigi dengan cara yang itu -itu saja membuat bagian lain yang tidak biasa dilewati bisa terabaikan.5.Jika menyikat gigi dimulai dari bagian geraham atas, maka sikatan akhir pada gigi geraham bawah. 6.Jangan menyikat gigi terlalu keras atau terlalu memberi tekanan pada gigi karena ini akan menyakitkan gigi dan gusi, terakhir, bilas mulut / berkumur 1 X saja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis peserta didik dari tahun ketahun maka setelah diadakan kegiatan pembiasaan sikat gigi secara bermain, maka dapat disimpulkan sebagai berikut yaitu : 1) Anak-anak merasa senang dengan kegiatan sikat gigi disekolah maupun dirumah. 2) Langkah-langkah atau cara sikat gigi yang baik dan benar yang disiasati dengan bermain, akan diterima anak tanpa ada paksaan. 3) Dengan sikat gigi sambil bermain, terbukti mampu membuat anak senang dan enjoy dalam melaksanakan tugas tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, N. Y. W. P., & Suparno, S. (2019). Perspektif Orang Tua pada Kesehatan Gigi Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 161-169.
- Fatimatuzzahro, N., Prasetya, R. C., & Amilia, W. (2016). Gambaran Perilaku Kesehatan Gigi Anak Sekolah Dasar di Desa Bangalsari Kabupaten Bantaeng. *Jurnal IKESMA*, 12(2), 85.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Maulidta, K. W., & Hastuti, S. (2017). Hubungan Kebiasaan Menggosok Gigi dan Konsumsi Makanan Jajanan Kariogenik dengan Kejadian Karies Gigi pada Anak Usia Prasekolah Di Taman Kanak-Kanak Pondok Beringin Semarang. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 1(1).
- Nurlia, R. U. (2011). Faktor Penyebab Terjadinya Karies Gigi Pada Murid SDN 1 Raha Kabupaten Muna. *Shautut Tarbiyah*, 17(2), 127-139.
- Oktarina, Tumaji, & Roosihermiatie, B. (2016). *Korelasi Faktor Ibu Dengan Status Kesehatan Gigi Dan Mulut Taman Kanak-Kanak di Kelurahan Kemayoran Kecamatan Krembangan, Kota Surabaya*. Pusat Penelitian Dan Pengembangan Humaniora Dan Manajemen Kesehatan, 19(17), 226–235.
- Pariati. (2018). Analisis Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Status Karies Gigi Sulung Pada Anak TK Aisyiyah BTP Makassar. *Media Kesehatan Gigi Volume 17 No.2*. 35-45.
- Rijal, T. (2016). *Makalah Kesehatan Gigi dan Mulut pada Anak*. Tersedia dalam <http://www.sanggar.kesehatan.com>. Diakses pada tanggal, 10 Maret 2020.

Widayati, N. (2014). Factors associated with dental caries in children aged 4-6 years old. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(2), 196-205.