

## PELATIHAN PENINGKATAN KEBERSIHAN GIGI DAN MULUT LANSIA DI KLINIK SAFIRA

Lyliana Endang Setianingsih

<sup>1</sup>Program Studi Administrasi Kesehatan, Universitas Medika Suherman  
Email: [lyliana.thia@gmail.com](mailto:lyliana.thia@gmail.com)

Received: 3 agustus 2024; Revised: 19 August 2024; Accepted: 24 August 2024

### Abstract

The number of elderly people in Indonesia continues to increase every year, in line with increasing public prosperity. Data shows that the rate of elderly visits to dental health services is still very low, while the number of dental and oral problems remains high, which impacts their quality of life. Low knowledge and self-care behavior are the main factors that exacerbate this condition. As a promotive and preventive effort, the Community Service Team with the Safira Clinic in Bekasi Regency designed a community service program in the form of training to improve dental and oral hygiene for the elderly. This program aims to improve the knowledge, skills, and behavior changes of the elderly so that they are more routine and independent in caring for their dental and oral health. This activity is expected to benefit not only the elderly through improved quality of life—but also the Safira Clinic and universities through active roles in health education. This activity uses Participatory Learning and Action Techniques, which actively involve participants in the activities, so they can immediately implement the correct toothbrushing method and proper dental and oral tissue maintenance for the elderly. The target and partners are the elderly community living in the Safira Clinic area, Bekasi Regency, West Java. The dental and oral hygiene training for seniors at the Safira Clinic was successfully implemented, with 82% participant participation. The program ran smoothly, with face-to-face education, demonstrations, and a question-and-answer session. Participants demonstrated proper toothbrushing techniques and actively engaged in discussions, demonstrating understanding and positive behavioral changes. Overall, the training had a positive impact on improving seniors' knowledge and skills in maintaining their dental and oral health.

**Keywords:** dental hygiene, elderly people, oral health

### Abstrak

Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia terus meningkat setiap tahun, seiring dengan bertambahnya kesejahteraan masyarakat. Data menunjukkan tingkat kunjungan lansia ke layanan kesehatan gigi masih sangat rendah, sedangkan angka masalah gigi dan mulut tetap tinggi, yang berdampak pada kualitas hidup mereka. Rendahnya pengetahuan dan perilaku perawatan mandiri menjadi faktor utama yang memperburuk kondisi ini. Sebagai upaya promotif dan preventif, tim Pengabdian Kepada Masyarakat Bersama Klinik Safira di Kabupaten Bekasi merancang program pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan peningkatan kebersihan gigi dan mulut bagi lansia. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perubahan perilaku lansia agar lebih rutin dan mandiri merawat kesehatan gigi dan mulut. Kegiatan ini diharapkan memberi manfaat tidak hanya bagi lansia—melalui peningkatan kualitas hidup tetapi juga bagi Klinik Safira dan perguruan tinggi melalui peran aktif dalam edukasi kesehatan. Kegiatan PKM menggunakan Teknik Participatory Learning and Action, yang melibatkan peserta secara aktif dalam kegiatan, sehingga dapat langsung menerapkan cara sikat gigi yang benar dan pemeliharaan jaringan gigi dan mulut pada lansia secara benar. Sasaran dan mitra adalah masyarakat usia lanjut yang tinggal di wilayah Klinik

Safira, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat. Pelatihan kebersihan gigi dan mulut bagi lansia di Klinik Safira berhasil dilaksanakan dengan ketercapaian peserta 82%. Kegiatan berjalan lancar melalui edukasi tatap muka, demonstrasi, dan sesi tanya jawab. Peserta mampu mempraktikkan teknik menyikat gigi yang benar dan aktif berdiskusi, sehingga menunjukkan pemahaman dan perubahan perilaku positif. Secara keseluruhan, pelatihan ini berdampak baik dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia untuk merawat kesehatan gigi dan mulut.

**Kata kunci:** sikat gigi, lansia, kesehatan gigi dan mulut

## A. PENDAHULUAN

Penduduk lanjut usia di Indonesia semakin bertambah setiap tahunnya. Pertambahan jumlah lansia mencerminkan peningkatan kesejahteraan penduduk Indonesia. Namun, di sisi lain, lansia juga menghadapi peningkatan penyakit sistemik yang ikut serta. Penyakit ini dapat memperburuk kondisi gigi dan rongga mulut mereka. Selain itu, proses penuaan juga memengaruhi gigi dan rongga mulut. Jika kebersihan gigi dan mulut tidak dijaga, sisa makanan akan tersisa di dalam mulut. Hal ini memberikan energi bagi bakteri dalam plak untuk berkembang. Orang yang kurang memahami pentingnya kebersihan gigi dan mulut cenderung kurang memelihara kebersihannya. Pengetahuan dan sikap seseorang memengaruhi cara mereka merawat kebersihan mulut. Dengan demikian, mereka memiliki kesehatan gigi dan mulut yang baik, termasuk gigi, rahang, serta jaringan pendukungnya. (Kusmana & Rahayu, 2021)

Kesehatan gigi merupakan bagian yang sangat penting dari kesehatan secara keseluruhan, dan dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang. Di masyarakat, kasus karies gigi dan penyakit gusi masih sangat tinggi, sehingga menyebabkan berbagai gangguan pada kualitas hidup, seperti mengurangi fungsi tubuh, menurunkan kemampuan fisik, membuat pikiran tidak nyaman, dan menimbulkan masalah psikologis. Pada tahun 2003, WHO telah menetapkan tujuan Global Goals for Oral

Health 2020, yang bertujuan mengurangi dampak penyakit mulut dan wajah dengan cara menggalakkan kegiatan pencegahan dan meningkatkan penanganan dini serta pengelolaan penyakit yang memengaruhi kesehatan mulut. (Eros Rosidah et al., 2020)

Dalam proses penuaan, gigi mengalami perubahan seperti atrisi, penyempitan ruang pulpa, penurunan gusi yang menyebabkan karies, serta penurunan fungsi kelenjar air liur. Perubahan ini membuat lansia lebih rentan terkena karies dan kehilangan gigi dengan cepat. Kesehatan mulut lansia umumnya lebih buruk dibandingkan kelompok lain karena sebagian besar dari mereka kurang memahami pentingnya merawat gigi secara rutin. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan karena tidak mendapatkan pendidikan yang memadai. (Sari et al., 2021)

Lansia sering tidak memperhatikan kebersihan gigi dan mulut, sehingga mengalami keluhan seperti gigi yang goyah, gigi berlubang, atau gusi yang Bengkak. Karena itu, tenaga kesehatan harus memperkuat pemahaman, pencegahan, dan pengobatan terkait perawatan gigi dan mulut pada lansia agar tidak menimbulkan masalah kesehatan lainnya. Memahami pentingnya kesehatan gigi dan mulut adalah faktor yang sangat berpengaruh terhadap cara lansia merawat gigi dan mulutnya. Pengetahuan menjadi dasar dalam membentuk perilaku seseorang. (Sari & Jannah, 2021)

Menurut RISKESDAS 2018, sebanyak 93,5% dari populasi tidak

pernah berobat ke tenaga medis gigi. Pada lansia usia  $\geq 65$  tahun sebanyak 54,2% memiliki masalah gigi dan mulut tetapi hanya 6,4% yang menerima perawatan dari tenaga medis gigi. Anak-anak usia 5-9 tahun sebanyak 54% diantaranya mengalami gigi berlubang, rusak, atau sakit. Tetapi hanya 14,6% dari anak-anak tersebut mendapat perawatan dari tenaga medis gigi. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat terhadap kesehatan gigi dan mulut tergolong rendah. Berdasarkan data diatas, dibutuhkan upaya preventif dan promotif untuk anak-anak dan perawatan kuratif untuk lansia. (Tsabita et al., 2022)

Lansia yang berusia 65 tahun ke atas di Indonesia mengalami penurunan jumlah gigi yang cukup signifikan, yaitu sebesar 24%. Di antara lansia tersebut, sekitar 1,3 persen memiliki gigi yang berlubang, 16,4 persen mengalami pencabutan gigi, dan 0,2 persen mengalami pengobatan dengan tambalan. Perhatian terhadap kesehatan gigi dan mulut pada lansia merupakan hal yang sangat penting karena dapat memengaruhi produktivitas dan juga berpotensi menyebabkan penyakit lainnya. Bertambah tuanya seseorang adalah hal yang alami dan tidak bisa dihindari, karena batas usia manusia terbatas. Semakin bertambah usia, maka akan terjadi berbagai perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk penurunan fungsi fisik dan psikologis. (Dewi et al., 2022)

Meningkatkan kesehatan adalah hal penting agar hidup kita berjalan lancar dan menghasilkan generasi yang kuat. Di Indonesia, masalah kesehatan terus bertambah, terutama masalah gigi dan mulut. Masalah utama terkait gigi adalah karies gigi. Gaya hidup yang positif sangat berkaitan dengan manfaat kesehatan. Banyak penyakit yang sering dialami lansia bisa dicegah jika mereka menjalani gaya hidup sehat, seperti tetap aktif secara fisik dan menjaga pola makan, sehingga bisa mencegah obesitas,

penyakit jantung, hipertensi, dan diabetes. Oleh karena itu, diperlukan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan lansia agar kualitas hidupnya meningkat. (Sari et al., 2021)

Klinik Safira sebagai salah satu fasilitas kesehatan tingkat pertama yang berlokasi di Desa Sindangjaya, Kecamatan Cabangbungin, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat. Klinik Safira merupakan klinik 24 jam, yang memiliki peran penting dalam memberikan layanan promotif dan preventif bagi masyarakat, termasuk kelompok lansia binaan yang secara rutin memeriksakan kesehatan mereka. Namun, berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan pengelola Klinik Safira, kegiatan edukasi khusus mengenai perawatan kebersihan gigi dan mulut bagi lansia masih belum optimal dilaksanakan. Berangkat dari permasalahan tersebut, diperlukan suatu program pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan peningkatan kebersihan gigi dan mulut bagi lansia. Program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran lansia untuk merawat gigi dan mulut secara mandiri. Selain itu, kegiatan ini juga mendukung peran Klinik Safira dalam upaya promotif dan preventif serta mendukung pelaksanaan tridharma perguruan tinggi, khususnya di bidang pengabdian kepada masyarakat.

## B. METODE

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini adalah Participatory Learning and Action, dimana peserta program dilibatkan secara aktif dalam kegiatan, yaitu belajar menyikat gigi secara benar, membersihkan jaringan mulut secara benar, dan diskusi permasalahan yang dihadapi seputar kesehatan gigi dan mulut.

Sasaran dan mitra adalah masyarakat usia lanjut yang tinggal di wilayah Klinik Safira, Desa Sindangjaya, Kecamatan Cabangbungin, Kabupaten

Bekasi, Jawa Barat. Pelaksanaan kegiatan adalah pada bulan Oktober tahun 2023.

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Survei awal terkait permasalahan yang dimiliki oleh pihak mitra.
2. Tahap persiapan, meliputi: penyusunan proposal pengabdian kepada Masyarakat, pembentukan tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat, koordinasi bersama pihak mitra terkait jadwal pelaksanaan, serta persiapan materi, serta alat dan bahan kegiatan.
3. Tahap Pelaksanaan, meliputi: diskusi awal dengan para lansia peserta program pengabdian kepada masyarakat, pemaparan materi dan demonstrasi terkait cara menyikat gigi yang benar dan cara pemeliharaan jaringan gigi dan mulut pada lansia, serta latihan menyikat gigi dan pemeliharaan jaringan gigi dan mulut pada lansia. Kegiatan juga meliputi pembagian sikat gigi dan pasta gigi untuk para peserta program.
4. Tahap Penyelesaian Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, meliputi penyusunan laporan dan publikasi manuskrip.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Ketercapaian Target Peserta

Target peserta pada kegiatan Pelatihan Peningkatan Kebersihan Gigi Dan Mulut Lansia di Klinik Safira adalah warga usia lanjut yang berada di wilayah Klinik Safira, Desa Sindangjaya, Kecamatan Cabangbungin, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat. Teknis pelaksanaan diawali dengan membuka pendaftaran menjadi peserta kegiatan melalui bagian administrasi dari Klinik Safira, dengan kuota sebanyak 100 orang. Peserta yang hadir dan mengikuti pelatihan dari awal sampai dengan akhir adalah sebanyak 82 orang. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa ketercapaian target peserta adalah sebesar 82%.

Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan secara tatap muka, di halaman Klinik Safira. Kegiatan diawali dengan tanya jawab dengan peserta kegiatan. Rata-rata warga lansia tidak mengetahui cara menyikat gigi dengan benar, dan cenderung melakukan gerakan sikat gigi yang akan mencederai gusi dan bagian servikal gigi. Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi edukasi kepada lansia tentang akibat cara menyikat gigi yang salah, keluhan-keluhan yang dapat ditimbulkan, serta bagaimana cara mencegah kerusakan gigi dan gusi. Setelah sesi pemaparan materi, peserta dilatih cara menyikat gigi dan cara membersihkan jaringan mulut yang benar. Pada akhir pelatihan, dilakukan sesi tanya jawab, dimana sebagian besar peserta sangat antusias bertanya dan berkonsultasi tentang kondisi kesehatan gigi dan mulut mereka.

### 2. Ketercapaian Tujuan Kegiatan

Ketercapaian tujuan dalam penyampaian materi pelatihan kepada warga lansia di wilayah Klinik Safira dinilai sudah baik. Hal ini dinilai dari saat peserta kegiatan mendemonstrasikan kembali gerakan menyikat gigi yang benar, tanggapan dari peserta kegiatan juga baik dalam menerima perubahan yang harus mereka terapkan di keseharian dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. Walaupun ada sebagian warga lansia yang sudah mendaftar kegiatan, namun tidak dapat hadir, secara keseluruhan tanggapan warga lansia dan pihak Klinik Safira, bahwa pelatihan sudah berjalan dengan baik.

### 3. Ketercapaian Target Materi

Ketercapaian target materi pada kegiatan pelatihan ini dinilai sudah baik. Materi disampaikan secara lisan menggunakan media poster, dan phantom

gigi untuk peragaan cara menyikat gigi dengan benar. Saat sesi tanya jawab dapat disimpulkan peserta kegiatan sudah memahami materi pelatihan, dan peserta banyak menanyakan hal-hal terkait pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut untuk dirinya dan keluarganya secara lebih mendalam.

#### 4. Kemampuan Peserta Memahami Materi

Secara keseluruhan, penyelenggaraan kegiatan Materi Pelatihan Peningkatan Kebersihan Gigi Dan Mulut Lansia di Klinik Safira dapat dikatakan memberi dampak yang cukup baik untuk warga lansia dan pihak Klinik Safira. Manfaat yang diperoleh oleh warga lansia adalah peningkatan pemahaman terkait kesehatan gigi dan mulut. Sedangkan manfaat yang diperoleh pihak Klinik Safira adalah dengan adanya peningkatan pemahaman warga akan kesehatan gigi dan mulut, maka akan memudahkan kerjasama yang baik antara penyedia layanan kesehatan dengan pasien, untuk keberhasilan perawatan kesehatan gigi dan mulut.

## D. PENUTUP

### Kesimpulan

Pelatihan Peningkatan Kebersihan Gigi dan Mulut Lansia di Klinik Safira berhasil dilaksanakan dengan ketercapaian target peserta sebesar 82% dari total kuota yang tersedia. Proses pelaksanaan berjalan lancar dengan metode edukasi tatap muka, demonstrasi, dan sesi tanya jawab yang interaktif. Ketercapaian tujuan kegiatan dinilai baik, terlihat dari kemampuan peserta mendemonstrasikan teknik menyikat gigi yang benar serta tanggapan positif terhadap perubahan perilaku yang perlu diterapkan sehari-hari. Ketercapaian target materi juga tercapai dengan baik. Peserta menunjukkan pemahaman materi melalui diskusi aktif dan banyaknya pertanyaan mendalam mengenai perawatan kesehatan gigi dan mulut, baik untuk diri sendiri maupun

keluarga. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut.

### Saran

1. Peningkatan jumlah peserta: Perlu upaya lebih lanjut dalam promosi dan sosialisasi agar target peserta dapat tercapai 100%.
2. Pendekatan berkelanjutan: Disarankan untuk mengadakan pelatihan lanjutan atau sesi penyegaran secara berkala agar perubahan perilaku dapat lebih terjaga dan berkesinambungan.
3. Penggunaan media tambahan: Menambahkan media audiovisual seperti video edukasi atau booklet praktis agar materi lebih mudah dipahami dan diingat peserta.
4. Pelibatan keluarga: Melibatkan keluarga atau pendamping lansia dalam pelatihan agar dukungan terhadap praktik kebersihan gigi dan mulut di rumah menjadi lebih kuat.

### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Universitas Medika Suherman yang telah memberikan pendanaan pada kegiatan ini, dan Klinik Safira atas dukungannya terhadap keberhasilan kegiatan ini.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- adminpkm. (2018). Salah Kaprah Waktu dan Cara Menyikat Gigi. Dinkes Kabupaten Wonogiri.  
<https://dinkes.wonogirikab.go.id/pkmbaturetno1/salah-kaprah-waktu-dan-cara-menyikat-gigi/>
- Dewi, O., Herniwanti, H., & Rani, N. (2022). Peningkatan Pengetahuan dan Pemahaman

- Lansia Melalui Penyuluhan Tentang Kesehatan Gigi dan Mulut. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(3), 259–267. <https://doi.org/10.25311/jpkk.vol1.iss3.1046>
- Eros Rosidah, N., Nurbayani, S., Barus, A., Sofian, R., & Purnama, T. (2020). Kebutuhan Perawatan Gigi dan Mulut Pada Pasien Lansia di Poliklinik Pertamedika Bekasi Periode Januari - Maret Tahun 2020. *Poltekkes Kemenkes Jakarta I* Jl. Wijaya Kusuma, 1(1).
- Kusmana, A., & Rahayu, C. (2021). Perbandingan Pendidikan Kesehatan Gigi Dengan Media Buku Saku dan Metode Ceramah Terhadap Pengetahuan Pemeliharaan Kebersihan Gigi dan Mulut Dalam Mencegah Risiko Kehilangan Gigi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi (JIKG)*, 2(2).
- Mayasari, Y., Hertiana, E., Mersil, S., & Oktanauli, P. (2021). Virtual Edukasi Kesehatan Gigi Dan Mulut Pada Kelompok Lanjut Usia Di Masa Pandemi Covid-19. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(02), 65–72. <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v4i02.1403>
- Nur, W., Lyliana, A. N., Setianingsih, E., Marlindayanti, U., Afdilla, N., Fastabiqul, H., Widi, H., Nugraheni, N., Irene, W., Dajoh, N., Asyurati, R., Hanum, A., Emmelia, U., & Hutagaol, K. (2022). Pelayanan Asuhan Kesehatan Gigi dan Mulut Individu (Oktavianis & R. Sahara, Eds.). PT Global Eksekutif Teknologi. [www.globaleksekutifteknologi.co.id](http://www.globaleksekutifteknologi.co.id)
- Nurfauziah, H. (2023). Pelatihan Kesehatan Gigi dan Mulut di Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Husnul Khatimah 2 Wilayah Cilodong Depok. Juara Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 3026–6378.
- Sari, M., Intan, N., & Putri, P. (2021). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut pada Lansia dengan Promosi Kesehatan Metode Demonstrasi. *Inisisiva Dental Journal: Majalah Kedokteran Gigi Inisisiva*, 10(2), 26–31. <https://doi.org/10.18196/di.v10i1.1311>
- Sari, M., & Jannah, N. F. (2021). Gambaran Pengetahuan Kesehatan Gigi Mulut, Perilaku Kesehatan Gigi Mulut, dan Status Gigi Lansia di Panti Wreda Surakarta. *Jurnal Surya Masyarakat*, 3(2), 86. <https://doi.org/10.26714/jsm.3.2.2021.86-94>
- Tsabita, A., Dewi, I., Farani, W., & Paryontri, B. (2022). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut di Posyandu Lansia Ngudi Waras dan Panti Asuhan Mustika Tama. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(3). <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA>