

KONDISI KESEHATAN DAN PEMELIHARAAN KESEHATAAN GIGI SISWA DAN SISWI SMK GALAJUARA BEKASI

Oleh : Drs. Mulyo Wiharto, MM

Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Universitas Esa Unggul (2024)

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang hygiene perseorangan, terkait dengan ciri-ciri gigi dan mulut yang sehat dan meningkatkan sikap dan perilaku terkait dengan hygiene kesehatan, terutama cara memelihara kesehatan gigi dan mulut. Sampel dipilih dengan teknik purposive sampling, yakni siswa-siswi kelas 10 A yang berjumlah 37 orang yang berasal dari perwakilan-perwakilan siswa dan siswi kelas 10 atau kelas 1 SMK Galajuara. Penelitian menggunakan metode penelitian tindakan dengan melakukan identifikasi masalah, pembuatan pedoman observasi, pedoman wawancara, pedoman praktik, pembuatan media intervensi, dan perumusan tes. Intervensi dilakukan dengan melakukan observasi dengan melakukan pengamatan intervensi dan pengumpulan data. Analisis data dilakukan dengan seleksi dan penyajian data serta refleksi dengan melakukan pengolahan data, menafsirkan data, penarikan kesimpulan, dan pembuatan tindak lanjut. Penelitian menyimpulkan bahwa kondisi kesehatan gigi siswa dan siswi SMK Galajuara bermasalah pada karang gigi dan mahkota gigi.

Kata kunci : Kondisi gigi, pemeliharaan kesehatan gigi

A. Pendahuluan

Setiap orang berhak atas kesehatan pribadinya, baik kesehatan fisik, mental, sosial ataupun sehat secara ekonomi. Mereka hendaknya memperoleh akses terhadap sumber daya di bidang kesehatan. Sumber daya kesehatan yang dimaksud terdiri dari sumber daya kefarmasian, makanan, minuman, perbekalan, sarana, perijinan, informasi

kesehatan, sumber daya manusia dan sebagainya.

Setiap orang berhak untuk mendapatkan informasi dan edukasi tentang kesehatan yang seimbang dan bertanggung jawab. Informasi yang berhak diketahui meliputi diagnosis dan tata cara tindakan medis, tujuan tindakan medis, alternative tindakan, risiko dan komplikasi yang mungkin terjadi. Setiap orang hendaknya

memperoleh informasi tentang data kesehatan dirinya termasuk tindakan dan pengobatan yang telah maupun yang akan diterimanya dari tenaga kesehatan, informasi tentang prognosis terhadap tindakan yang dilakukan dan perkiraan biaya pengobatan.

Setiap orang juga wajib menjaga kesehatan pribadi yang merupakan usaha untuk menjaga kesehatannya sendiri. Kesehatan pribadi merupakan kebutuhan sehari-hari dan merupakan usaha atau tindakan yang dilakukan oleh setiap orang sehingga kesehatannya akan terpelihara. Kesehatan pribadi adalah tindakan seseorang untuk menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri dalam batas-batas kemampuannya untuk mendapatkan kesenangan hidup.

Kesehatan pribadi adalah usaha seseorang untuk menjaga segala unsur dalam kesehatan pribadi seperti kesehatan mata, rambut, telinga, hidung, mulut, gigi, kuku, kulit, kaki, tangan dan pakaian. Kesehatan pribadi merupakan dasar dari kesehatan tubuh seutuhnya, sehingga dengan menjaga

kesehatan pribadi diharapkan seseorang dapat terhindar dari penyakit dan aktifitas sehari-hari bisa berjalan dengan lancar.

Kesehatan pribadi bertujuan untuk mencapai hidup sehat setiap orang baik jasmani maupun rohani serta berusaha mencapai taraf hidup yang lebih tinggi, tenteram dan sejahtera sehingga memerlukan hygiene perseorangan. Hygiene adalah usaha kesehatan yang dilakukan dengan mempelajari hubungan kondisi lingkungan dengan kesehatan manusia, mencegah timbulnya penyakit terkait dengan lingkungan dan membuat kondisi lingkungan untuk terjamin pemeliharaan kesehatan. (Azwar, 1993)

Kondisi kesehatan gigi siswa dan siswi SMK Galajuaru bermasalah pada karang gigi (20%) dan mahkota gigi yang tidak utuh (40%). Pada perilaku cara menjaga kesehatan gigi juga ditemukan masalah yakni terdapat kebiasaan tidak menggosok gigi sebelum tidur (20%), dan mengkonsumsi makanan terlalu lengket (20%), bahkan semua (100%) siswa dan siswi SMK Galajuaru tidak pernah

memeriksa kesehatan gigi mereka ke dokter yang seharusnya dilakukan setiap 6 bulan.

Hasil pengamatan terhadap kesehatan pribadi 10 orang siswa SMK Galajura ditemukan masalah pada semua aspek kesehatan kesehatan pribadi, baik kesehatan mata, hidung, telinga, gigi dan mulut, rambut, kuku, kulit maupun pakaian. Dalam observasi pendahuluan tersebut ditemukan masalah terbesar kesehatan pribadi yang dihadapi oleh siswa-siswi SMK Galajura adalah masalah kesehatan gigi dan mulut, yakni pemahaman tentang ciri-ciri gigi dan mulut yang sehat (15,38%).

Sehubungan dengan hal tersebut, maka diperlukan penelitian tindakan kelas terhadap siswa-siswi SMK Galajura untuk menganalisis permasalahan yang dihadapi sekaligus menemukan solusi pemecahannya. Penelitian dilakukan dengan penelitian tindakan kelas guna mendapatkan akar permasalahan, melakukan analisis sekaligus melakukan intervensi dan refleksi untuk mencari solusi untuk memecahkan masalah. Kajian tersebut

dimaksudkan agar siswa-siswi SMK Galajura memperoleh pemahaman tentang hygiene perseorangan.

Hygiene perseorangan merupakan upaya seseorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatan sendiri, antara lain memelihara kebersihan diri, pakaian, rumah dan lingkungan. Terkait dengan kesehatan pribadi yang dihadapi oleh siswa-siswi SMK Galajura, dijumpai berbagai permasalahan kesehatan yang cukup dominan. Salah satu permasalahan yang ditemukan adalah masalah kondisi gigi dan cara memelihara kesehatan gigi dan mulut, misalnya tidak sikat gigi sebelum tidur, tidak rutin periksa ke dokter gigi setiap 6 bulan sekali, kebiasaan mengkonsumsi makanan terlalu lengket dan sebagainya.

Penelitian bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa dan siswi SMK Galajura tentang hygiene perseorangan, terkait dengan ciri-ciri gigi dan mulut yang sehat dan meningkatkan sikap dan perilaku terkait dengan hygiene kesehatan. Penelitian diharapkan bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman tentang

hygiene perseorangan kepada peneliti dan pembaca hasil penelitian dan memperkaya pedoman-pedoman praktis dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di bidang hygiene perseorangan yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat .

B. Tinjauan Pustaka

Mulut merupakan rongga yang dibatasi oleh jaringan lunak, di bagian belakang berhubungan dengan tenggorokan dan di bagian depan ditutup oleh bibir dan merupakan alat pencernaan. Lidah adalah alat pencernaan yang terdapat di dasar rongga mulut terdiri dari jaringan yang lunak dan ujung-ujung syaraf pengecap. Gigi terdiri dari jaringan keras yang terdapat di rahang atas dan bawah yang tersusun rapi dalam lengkungan dan menjadi alat pencernaan juga.

Sebelum masuk ke dalam perut, makanan perlu dihaluskan oleh gigi dalam rongga mulut. Lidah berperan sebagai pencampur makanan, menempatkan makanan agar dapat dikunyah dengan baik dan berperan sebagai indera perasa dan pengecap. Gigi membantu pengucapan kata-kata

menjadi jelas dan tata letak gigi menentukan penampilan wajah seseorang.

Mulut dan gigi memerlukan perawatan yang teratur dan seharusnya sudah dilakukan sejak kecil. Untuk pertumbuhan gigi yang sehat diperlukan sayur-sayuran yang cukup mineral seperti zat kapur, dan buah-buahan yang mengandung vitamin A atau C. Menggosok gigi merupakan upaya atau cara yang terbaik untuk perawatan gigi dan sebaiknya dilakukan paling sedikit dua kali dalam sehari yaitu pagi hari setelah bangun tidur dan malam hari pada waktu akan tidur. Menggosok gigi secara teratur dan benar akan menghilangkan plak yang ada pada gigi dan hindarilah kebiasaan menggigit benda-benda yang keras atau mengkonsumsi makanan dan minuman yang dingin dan terlalu panas.

Mulut dan gigi yang sehat selalu bersih, tidak berbau, lidah dan bibir tidak pecah-pecah dan gigi tidak berlubang. Gigi dan mulut yang kurang terawat akan menyebabkan gigi berlubang dan penyakit gusi. Pelayanan

kesehatan mulut dan gigi dilakukan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dalam bentuk peningkatan kesehatan gigi, pencegahan penyakit gigi, pengobatan penyakit gigi, dan pemulihan.

Gigi yang sehat adalah gigi yang tidak terasa sakit, saat mengunyah makanan gigi tidak terasa nyeri, gigi tidak goyang, gigi berwarna putih kekuningan, gigi tidak terdapat karang, dan mahkota gigi utuh. Untuk memelihara kesehatan gigi perlu memilih sikat gigi yang lembut, dan menyiapkan pasta gigi yang mengandung fluoride.

Untuk menjaga dan memelihara kesehatan gigi sebaiknya setiap hari menggosok gigi sebelum tidur, dan menggosok gigi lagi setelah bangun tidur. Selain menggosok gigi secara teratur, hindari kebiasaan merokok, tidak mengonsumsi makanan terlalu manis, tidak mengonsumsi makanan terlalu asam, tidak mengonsumsi makanan yang terlalu lengket, minum lebih banyak air, dan rutin memeriksakan gigi ke dokter gigi 6 bulan sekali.

Kebiasaan membersihkan gigi, lidah dan mulut, hidung, juga kebiasaan membersihkan dan memelihara kesehatan kulit, tangan dan kaki terbukti dapat menurunkan banyaknya kuman, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Suryani (2013) tentang perbedaan angka kuman sebelum dan sesudah berwudhu. Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya perbedaan tingkat kesehatan pada siswa dan siswa SMA yang rajin membersihkan bagian-bagian tubuh dengan air dibandingkan dengan tingkat kesehatan siswa dan siswi yang jarang membersihkan bagian-bagian tubuh dengan air.

Kebersihan gigi perlu dijaga dan dipelihara agar tetap sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat harus dibiasakan, terutama kebiasaan membersihkan diri sendiri dengan menggunakan air bersih dan mengalir. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Mufidah (2018) yang menekankan perlunya seseorang untuk menerapkan *hand hygiene* saat sedang bekerja dan beraktivitas.

Pemeliharaan gigi, lidah dan mulut dimaksudkan agar gigi sehat dan kuat karena berfungsi untuk menghancurkan makanan sebelum ditelan. Gigi, lidah dan mulut yang akan terlihat selalu bersih perlu dilakukan karena gigi berfungsi menghancurkan selalu bersih, tidak berbau, tidak berlubang, lidah dan bibir tidak pecah-pecah. Kesehatan gigi juga perlu dirawat agar terhindar dari kuman dan risiko penyakit.

C. Metode

Penelitian dilakukan terhadap siswa-siswi SMK Galajuara kelas 10 Program studi Teknik Komputer Jaringan berjumlah 80 orang, sedangkan sampelnya dipilih dengan teknik purposive sampling, yakni siswa-siswi kelas 10 A yang berjumlah 40 orang. Jumlah sampel penelitian adalah 37 orang yang terdiri dari siswa dan siswi SMK Galajuara. Semula, jumlah sampel ada 40 orang, namun karena ada 3 data yang tidak lengkap, analisis data menggunakan data yang berasal dari 37 orang tersebut. Sampel berasal dari perwakilan-perwakilan siswa dan siswi kelas 10 atau kelas 1 SMK Galajuara.

Penelitian menggunakan instrumen berupa lembar pengamatan dan pedoman wawancara yang ditujukan kepada siswa dan siswi SMK Galajuara yang berlokasi di Jl. Kali Abang Tengah No. 22 Bekasi. Penelitian dimulai pada bulan November 2023 dan berakhir pada bulan Juli 2024. diawali dengan tahap persiapan, pembuatan instrument, melakukan observasi, pengolahan data, analisis data dan pelaporan. Persiapan dilakukan dengan menyusun dan merevisi proposal, mengurus perijinan, identifikasi masalah, dan sebagainya.

Data yang dikumpulkan berupa data kuantitatif dan data kualitatif. Data penelitian yang berbentuk kuantitatif diperoleh dari hasil pengamatan terhadap siswa dan siswi SMK Galajuara. Data kuantitatif tersebut yang terdiri dari skor penilaian kondisi dan cara memelihara kesehatan gigi siswa dan siswi SMK Galajuara. Data penelitian yang berbentuk kualitatif diperoleh dari hasil pengamatan terhadap siswa dan siswi SMK Galajuara.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif. Data diseleksi sesuai kebutuhan dan direduksi sehingga semua data yang relevan sudah tersusun dan terorganisir sesuai dengan kebutuhan untuk tahap selanjutnya. Data yang telah diseleksi merupakan bahan yang akan disusun menjadi informasi yang relevan dan dapat disimpulkan sehingga memiliki makna tertentu.

Penyajian data dilakukan dengan menampilkan informasi yang memuat hubungan antar peristiwa dan menggambarkan hal-hal yang perlu ditindaklanjuti untuk mencapai tujuan tertentu. Hasil reduksi dan penyajian data digunakan sebagai acuan untuk mengambil kesimpulan penelitian. Kesimpulan dibuat untuk menjawab permasalahan dengan data dan bukti empiris yang telah dikumpulkan.

Setelah disimpulkan perlu dilakukan verifikasi data sehingga hasil penelitian benar-benar dapat dipertanggungjawabkan. Verifikasi data merupakan aktivitas pengulangan untuk menelusuri data dan pemantapan hasil penelitian. Langkah terakhir yang perlu dilakukan

adalah melakukan refleksi setelah menyelesaikan pengolahan data, menafsirkan data, kemudian memberikan usulan tindak lanjut.

D. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelusuran kondisi kesehatan gigi pada siswa dan siswi SMK Galajuwara pada umumnya cukup baik. Semua responden mengatakan bahwa gigi mereka tidak terasa sakit, dan saat mengunyah makanan tidak terasa nyeri. Gigi mereka tidak goyang, warna giginya putih kekuningan dan hal ini menunjukkan bahwa gigi mereka terlihat sehat.

Kondisi gigi mereka hanya bermasalah pada sebagian kecil siswa yang giginya memiliki karang gigi (20%) dan mahkota giginya tidak utuh (40%). Cara menggosok gigi yang dilakukan oleh siswa dan siswi SMK Galajuwara juga sudah benar, namun sebagian siswa tidak membersihkan lidah saat menggosok gigi mereka (20%).

Karang gigi dapat menimbulkan pembengkakan atau gangguan kesehatan lainnya, antara lain peradangan pada gusi (gingivitis)

sehingga mulut mudah berdarah. Dalam kondisi yang parah, karang gigi dapat menimbulkan gangguan kesehatan lainnya, misalnya anemia. Karang gigi harus segera dibersihkan karena dapat menimbulkan bau mulut, perubahan warna gigi bahkan dapat menimbulkan perasaan rendah diri karena giginya buruk.

Mahkota gigi juga penting bagi kesehatan karena gigi menjadi lebih sensitive akibat rusaknya mahkota gigi, pecah atau longgar. Mahkota gigi yang rusak dapat menimbulkan sakit gusi atau infeksi di sekitar mahkota gigi sehingga perlu segera diperbaiki. Penanganan dokter gigi atas mahkota gigi yang rusak akan memperbaiki penampilan gigi, menutup bentuk gigi yang sudah rusak atau berubah warna dan melindungi gigi yang rentan mengalami kerusakan akibat pembersihan gigi.

Penyesaian yang baik untuk mengatasi karang gigi dan mahkota gigi yang rusak adalah menghubungi dokter gigi. Perawatan mandiri yang dapat dilakukan oleh seseorang yang mahkota giginya rusak adalah dengan

mengunyah makanan pada bagian yang mahkota giginya tidak rusak atau menghindari kebiasaan yang merusak gigi seperti menggigit kuku, mengunyah es, dan sebagainya.. Makanan yang lengket di mulut juga hendaknya dihindari untuk dikonsumsi dan menggosok gigi juga harus lebih hati-hati dibandingkan seseorang yang mahkota giginya tidak rusak.

Tabel 1. Masalah kondisi Gigi Siswa dan Siswi SMK Galajuara Bekasi

KONDISI GIGI	MASALAH	%
Ciri-ciri gigi yang sehat	Terdapat karang gigi	20
	Mahkota gigi tidak utuh	40
Menggosok gigi yang benar	Tidak membersihkan bagian lidah	20
Menjaga kesehatan gigi	Tidak meggosok gigi sebelum tidur	20
	Merokok	10
	Mengonsumsi makanan terlalu lengket	20
	Tidak periksa gigi ke dokter gigi 6 bulan sekali	100

Untuk menjaga dan memelihara kesehatan gigi sebaiknya setiap hari menggosok gigi sebelum tidur, dan

menggosok gigi lagi setelah bangun tidur. Selain menggosok gigi secara teratur, hindari kebiasaan merokok, tidak mengkonsumsi makanan terlalu manis, tidak mengkonsumsi makanan terlalu asam, tidak mengkonsumsi makanan yang terlalu lengket, minum lebih banyak air, dan rutin memeriksakan gigi ke dokter gigi 6 bulan sekali.

Tabel 2. Masalah pemeliharaan kesehatan gigi pada siswa dan siswi SMK Galajuara.

CARA MENJAGA KESEHATAN GIGI	(%)
Tidak menggosok gigi sebelum tidur	20
Merokok	10
Mengkonsumsi makanan yang terlalu lengket	20
Tidak rutin periksa ke dokter gigi 6 bulan sekali	100

Perilaku tersebut perlu dijadikan kebiasaan mengingat siswa dan siswi SMK Galajuara cukup banyak yang tidak menggosok gigi sebelum tidur (20%), mempunyai kebiasaan merokok (10%), senang mengkonsumsi makanan yang terlalu lengket (20%) bahkan semuanya (100%) tidak pernah memeriksakan kesehatan gigi kepada

dokter gigi yang seharusnya dilakukan secara rutin 6 bulan sekali.

E. Kesimpulan dan Saran

Kondisi kesehatan gigi siswa dan siswi SMK Galajuara bermasalah pada karang gigi dan mahkota gigi yang tidak utuh. Cara menggosok gigi pada umumnya sudah benar, namun banyak yang tidak membersihkan bagian lidah. Terdapat kebiasaan tidak menggosok gigi sebelum tidur dan mengkonsumsi makanan terlalu lengket. Semua siswa dan siswi SMK Galajuara tidak pernah memeriksa kesehatan gigi mereka ke dokter yang seharusnya dilakukan setiap 6 bulan.

Berdasarkan kesimpulan-kesimpulan tersebut, maka karang gigi hendaknya harus segera dibersihkan karena dapat menimbulkan bau mulut, perubahan warna gigi bahkan dapat menimbulkan perasaan rendah diri karena giginya buruk. Mahkota gigi yang rusak hendaknya juga harus segera diperbaiki dengan menghubungi dokter gigi. Upaya ini sekaligus memperbaiki penampilan gigi, menutup bentuk gigi yang sudah rusak atau berubah warna dan melindungi gigi yang rentan

mengalami kerusakan akibat pembusukan gigi.

Daftar Pustaka

- Nurjanah, Anna, 2012. "Personal Hygiene Siswa Sekolah Dasar Negeri Jatinangor" *Student's e-journals* Volume 1 Nomor 1
- Raya, M. Susilo Inal, 2017. Pengembangan Buku Saku untuk Kesehatan Pribadi Bagi Siswa Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri Sumberarum 1 Kecamatan Tempuran Kabupaten Magelang, Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Wulandari, Heni, 2015. "Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini" <https://ejournal.iainkendari.ac.id/index.php/shautut-tarbiyah/article/view/35/25> diakses pada tanggal 1 September 2021
- Utami, Vika Habsari dan Suryani, Lilis, 2013, "Efektifitas penerapan berwudhu dalam menurunkan angka kuman pada tangan, mulut dan hidung perawat" <https://journal.umy.ac.id/index.php/mm/article/view/1055>, diakses pada tanggal 7 Agustus 2023.