

PENGETAHUAN KESEHATAN GIGI

SISWA DAN SISWI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN SMK GALAJUARA

Oleh :

Drs. Mulyo Wiharto, MM

Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan

Universitas Esa Unggul

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang hygiene perseorangan terkait dengan pengetahuan tentang kesehatan gigi. 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 Galajura. 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 analisis data, menafsirkan data, penarikan kesimpulan, dan pembuatan tindak lanjut. Penelitian menyimpulkan adanya perbedaan pengetahuan siswa dan siswi SMK Galajura sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan gigi.

Kata kunci : pengetahuan 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 makanan, minuman, perbekalan, sarana, perijinan, informasi kesehatan, sumber daya manusia dan sebagainya.

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 merupakan 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%). Cara menggosok gigi yang dilakukan oleh siswa dan siswi SMK Galajuaru pada umumnya sudah benar, namun banyak yang tidak membersihkan bagian lidah (20%). Pada perilaku cara menjaga kesehatan gigi juga ditemukan masalah yakni terdapat kebiasaan tidak menggosok gigi sebelum tidur (20%), dan mengonsumsi 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 dan siswi SMK Galajuaru 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 dan siswi SMK Galajuaru adalah masalah kesehatan gigi dan mulut, yakni pemahaman tentang ciri-ciri gigi dan mulut yang sehat, cara menggosok gigi serta cara memelihara kesehatan gigi dan mulut (15,38%).

Sehubungan dengan hal tersebut, maka diperlukan penelitian tindakan kelas terhadap siswa dan siswi SMK Galajuaru 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 dan siswi SMK Galajua memperoleh pemahaman tentang hygiene perseorangan melalui hasil penelitian dan lebih memahami lagi hygiene perseorangan tersebut melalui album kesehatan elektronik yang menjadi luaran tambahan hasil penelitian.

Hygiene perseorangan merupakan upaya seseorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatan sendiri, antara lain memelihara kebersihan diri, pakaian, rumah dan lingkungan. Tujuan tersebut dapat terwujud antara lain dengan mandi 2x sehari, cuci tangan sebelum dan sesudah makan, dan sebagainya. Terkait dengan kesehatan pribadi yang dihadapi oleh siswa dan siswi SMK Galajua, dijumpai berbagai permasalahan kesehatan yang cukup dominan.

Permasalahan pertama terkait dengan cara menjaga 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. Terdapat pula permasalahan lainnya meskipun tidak terlalu menonjol, antara lain cara merawat rambut, mata, telinga dan sebagainya.

Penelitian bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa dan siswi SMK Galajua tentang hygiene perseorangan, khususnya pengetahuan tentang kesehatan gigi. 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, terutama tentang kesehatan gigi dan mulut.

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 mengonsumsi 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.

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. Salah satu upaya yang perlu dilakukan adalah menggosok gigi dengan cara yang benar dan memelihara kesehatan gigi yang benar. 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 dan terutama kesehatan gigi harus 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

Penelitian dilakukan terhadap siswa dan 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 tes kemampuan awal (pre-test), tes kemampuan akhir (post-test), pedoman intervensi, pedoman observasi, dan sebagainya. Pre-test digunakan untuk mengukur kemampuan awal sebelum dilakukan intervensi, sedangkan post-test digunakan untuk menilai kemampuan akhir setelah dilakukan intervensi. Pedoman intervensi dan pedoman observasi digunakan untuk melakukan pengamatan secara langsung terhadap kondisi yang terjadi saat penelitian. Pedoman intervensi digunakan untuk memperbaiki perilaku kesehatan

pribadi para responden yang bersifat kognitif dan afektif, sedangkan pedoman observasi digunakan untuk mengamati perilaku kesehatan pribadi yang bersifat psikomotorik

Data penelitian yang berbentuk kuantitatif diperoleh dari hasil pengamatan terhadap siswa dan siswi SMK Galajura. Data kuantitatif tersebut yang terdiri dari hasil penilaian pre-test dan post-test tentang pengetahuan hygiene perseorangan siswa dan siswi SMK Galajura serta hasil pengamatan terhadap praktik hygiene perseorangan siswa dan siswi SMK Galajura saat dilakukan intervensi. Data penelitian yang berbentuk kualitatif diperoleh dari hasil pengamatan terhadap siswa dan siswi SMK Galajura serta perilaku penyuluh pada saat melakukan intervensi dan sesudah melakukan intervensi. Data kualitatif berasal dari pengamatan terhadap penyuluh pada saat dilakukan intervensi kepada obyek penelitian.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif. 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 analisis dan penafsiran data.

Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data pengetahuan tentang kesehatan gigi. Hasil uji normalitas menjadi acuan untuk melakukan uji statistik, penafsiran data dan penarikan kesimpulan yang dibuat untuk menjawab permasalahan penelitian. Setelah dibuat kesimpulan dilakukan verifikasi data sehingga hasil penelitian benar-benar dapat dipertanggung-jawabkan. Verifikasi data merupakan aktivitas pengulangan untuk menelusuri data dan pemantapan hasil penelitian. Langkah terakhir yang perlu dilakukan adalah melakukan refleksi kemudian memberikan usulan tindak lanjut.

D. Hasil Penelitian

Kesehatan gigi pada siswa dan siswi SMK Galajuara pada umumnya cukup baik. Mereka mengatakan bahwa giginya 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%).

Kondisi tersebut kemungkinan besar terkait dengan pengetahuan mereka tentang kesehatan gigi sebagaimana tercermin dari hasil pengukuran pengetahuan kesehatan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, dalam bentuk penyuluhan. Hasil pengukuran pengetahuan tentang kesehatan gigi sebelum penyuluhan diperoleh nilai terendah 5, nilai tertinggi 9 dan sebagian besar (67,57%) mempunyai skor ≥ 7 .

Tabel 3. Pengetahuan kesehatan gigi sebelum penyuluhan

Pre test	skor	Jml	%
Rendah	< 7	12	32,43
Tinggi	≥ 7	25	67,57
Jumlah		37	100

Kondisi-kondisi, upaya dan perilaku tersebut di atas dapat dilaksanakan oleh siswa dan siswi SMK Galajura sejalan dengan penambahan pengetahuan mereka tentang kesehatan gigi. Hasil pengukuran pengetahuan tentang kesehatan gigi sesudah penyuluhan mengalami peningkatan dengan perolehan nilai terendah 7, nilai tertinggi 10 dan sebagian besar (62,16%) mempunyai skor ≥ 9 .

Tabel 4. Pengetahuan kesehatan gigi setelah penyuluhan

Post test	skor	Jml	%
Rendah	< 9	14	37,84
Tinggi	≥ 9	23	62,16
Jumlah		37	100

Uji Mann Whitney terhadap data pengetahuan kesehatan gigi juga menghasilkan signifikansi (p value) sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari alpha 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis nol ditolak atau ada perbedaan pengetahuan tentang kesehatan gigi pada siswa SMK Galajura sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka kegiatan penyuluhan tentang kesehatan gigi sebaiknya dilaksanakan secara periodik dalam rangka pemeliharaan kesehatan gigi. Penanggulangan gangguan kesehatan gigi terutama masalah karang gigi dan mahkota gigi juga perlu dilakukan dengan baik.

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 pembusukan gigi.

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.

E. Kesimpulan dan Saran

Pengetahuan siswa dan siswi SMK Galajuaru tentang kesehatan gigi sebagian besar (67,57%) adalah baik dan keterampilan cara menggosok gigi juga sebagian besar (72,97%) adalah baik. Ada peningkatan pengetahuan tentang kesehatan gigi yang ditandai dengan peningkatan skor pengetahuan terendah sebelum diberikan penyuluhan dibandingkan skor pengetahuan terendah sesudah diberikan penyuluhan. Uji statistic juga membuktikan adanya perbedaan pengetahuan tentang kesehatan gigi pada siswa SMK Galajuaru sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan.

Karang gigi harus segera dibersihkan karena dapat menimbulkan bau mulut, perubahan warna gigi bahkan dapat menimbulkan perasaan rendah diri karena giginya buruk. Mahkota gigi yang rusak harus segera diperbaiki dengan menghubungi dokter gigi. Upaya ini sekaligus akan 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
- Sanusi, Rahmat, 2020. "Pengembangan Buku Saku Kebersihan Diri (Kuku, Tangan dan Kaki) Untuk Siswa Sekolah Dasar" *Jurnal Minda* Volume 2 nomor 1

- 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
- Mufidah, Hanifatul, 2018, "Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Perawat dalam Penerapan Hand Hygiene di Rumah Sakit Mata Undaan Surabaya", <https://repository.um-surabaya.ac.id/2446/> diakses pada tanggal 7 Agustus 2023.
- Susanti, Devi, dan Putra, Muhammad Fakhruddin Al Yahya, 2023, "Hubungan antara kebersihan pasien dan perawatan lensa kontak lunak terhadap kejadian iritasi mata" <http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/1071>, diakses pada tanggal 7 Agustus 2023
- Khadijah, Catut Dedek, 2016, "Hubungan pengetahuan perawatan rambut dan kulit kepala dengan masalah yang timbul pada rambut siswa kelas X SMK Pembangunan Daerah Lubuk Pakam" <http://digilib.unimed.ac.id/18839/> diakses pada tanggal 7 Agustus 2023.