

EDUKASI TEKNIK MENYIKAT GIGI DENGAN METODE FONES UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT PADA SISWA SDN 23 MARAPALAM PADANG

Nila Kasuma^{*)}, Haria Fitri, dan Tiara Adzakiyah
Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Andalas

^{*)} Email Koresponden: tiaraadzakiyahfkg@gmail.com

ABSTRAK

Isu kesehatan gigi dan mulut menjadi perhatian tinggi di Indonesia, di mana mayoritas penduduk menghadapi tantangan pada aspek tersebut. Terdapat prevalensi yang signifikan dari gigi berlubang pada anak-anak usia dini, menandakan kompleksitas permasalahan kesehatan ini di tingkat populasi. Masalah ini berkaitan erat dengan perilaku menyikat gigi yang benar, yang hanya dilakukan oleh sebagian kecil penduduk Indonesia. Oleh karena itu, edukasi mengenai kesehatan gigi dan mulut, terutama teknik penyikatan gigi yang tepat, perlu diberikan sejak dini kepada anak-anak. Salah satu teknik yang efektif adalah teknik Fones, yang menggunakan kombinasi gerakan horizontal dan memutar. Teknik ini dapat membersihkan gigi dan menjaga kesehatan gusi dengan baik. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan mengenai penerapan teknik penyikatan gigi Fones kepada para siswa di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 23 Marapalam Padang. Kegiatan edukasi dilakukan pada tanggal 16 Januari 2023 dengan jumlah siswa sebanyak 87 orang. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini adalah persiapan dengan melakukan studi pendahuluan ke sekolah, pelaksanaan penyuluhan yaitu edukasi kesehatan gigi dan mulut dengan media presentasi PowerPoint, poster, *phantom* gigi dan sikat gigi dilanjutkan dengan praktik gosok gigi yang benar didampingi oleh dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Andalas. Didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan pemberian edukasi terdapat peningkatan signifikan terhadap pemahaman siswa tentang gigi sehat, manfaat menyikat gigi, waktu menyikat gigi serta peningkatan keterampilan anak melakukan praktik sikat gigi dengan teknik Fones yang baik dan benar. Dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan gigi dan mulut, disarankan kegiatan ini dapat dilakukan secara berkesinambungan dengan berbagai topik yang dapat menambah pengetahuan siswa mengenai ilmu kesehatan gigi dan mulut.

Kata Kunci: edukasi, teknik menyikat gigi, metode fones, kesehatan gigi dan mulut

Tooth Brushing Technique Education With The Fones Method To Improve Oral Health Of Students At SDN 23 Marapalam Padang

ABSTRACT

Oral health issues are of high concern in Indonesia, where the majority of the population faces challenges in this aspect. There is a significant prevalence of dental caries in young children, signaling the complexity of this health issue at the population level. This issue is linked to proper brushing behavior, which is practiced by only a small percentage of the Indonesian population. As a result, children should be educated about oral health, particularly proper brushing techniques, from an early age. The Fones technique, which combines horizontal and circular movements, is one effective technique. This technique is effective for cleaning teeth and maintaining gum health. This educational activity aims to provide the students at State Elementary School (SDN) 23 Marapalam Padang with advice on how to use the Fones teeth brushing technique. Educational activity was carried out on January 16, 2023 with a total of 87 students. The stages of implementing this activity are preparation by conducting a preliminary study to the school, the implementation of counseling, namely oral health education with PowerPoint presentation media, posters, dental phantoms and toothbrushes followed by correct tooth brushing practices accompanied by the lecturers and students of the Faculty of Dentistry, Andalas University. There was a significant increase in students' understanding of healthy teeth, the benefits of brushing teeth, brushing time, and increasing children's skills in practicing toothbrushing with good and correct Fones techniques after education was provided. In order to maintain and improve oral health, it is suggested that this

activity be repeated on a regular basis with different topics to increase students' knowledge of oral health science.

Keywords: *education, tooth brushing techniques, fones method, oral health*

PENDAHULUAN

Kesehatan gigi dan mulut merupakan dasar untuk kesehatan umum seseorang sehingga penting untuk dijaga dengan baik. Seorang individu dapat melakukan kegiatan berbicara, makan dan bersosialisasi dengan baik jika memiliki kondisi gigi dan mulut yang sehat. Kesehatan gigi dan mulut masih menjadi permasalahan di masyarakat yang penting untuk diperhatikan. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan 57,6% penduduk Indonesia mengalami masalah gigi dan mulut dan hanya sekitar 10,2% yang telah mendapatkan pelayanan medis. Prevalensi gigi berlubang pada anak usia dini sangat tinggi (93%) dan hanya 7% anak yang bebas dari masalah gigi berlubang (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Hasil studi morbiditas SKRT-Surkesnas 2001 menunjukkan dari prevalensi sepuluh kelompok penyakit yang dikeluhkan masyarakat, penyakit gigi dan mulut menduduki urutan pertama dengan angka prevalensi 61% penduduk, dengan persentase tertinggi pada golongan umur lebih dari 55 tahun (92%). Penyakit gigi dan mulut yang terbanyak dialami masyarakat di Indonesia adalah karies gigi dan penyakit periodontal. Masalah kesehatan gigi erat kaitannya dengan perilaku menyikat gigi secara benar. Hasil Riskesdas 2018 menyebutkan bahwa baru 2,8 persen penduduk Indonesia yang sudah menyikat gigi dua kali sehari, yakni pagi dan malam secara benar (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2016 menyatakan angka kejadian karies pada anak masih sebesar 60-90%. Menurut hasil penelitian di negara-negara Eropa, Amerika dan Asia termasuk Indonesia, ternyata bahwa 90-100% anak di bawah 18 tahun terserang karies gigi. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat proporsi masalah gigi dan mulut sebesar 57,6% dan yang mendapatkan pelayanan dari tenaga medis gigi sebesar 10,2%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi seputar menyikat gigi harus dimulai sejak dini untuk membentuk perilaku kesehatan gigi dan mulut yang baik.

Menjaga kesehatan gigi dan mulut sangat penting untuk diberikan kepada anak-anak sejak usia dini karena termasuk faktor penting dalam masa pertumbuhan dan perkembangan anak itu sendiri. Permasalahan serius dalam kesehatan gigi anak, terutama di tingkat sekolah dasar (SD), adalah kejadian karies. Hal ini disebabkan oleh tingkat kebersihan gigi dan mulut yang masih belum optimal. Tingkat prevalensi karies terus meningkat seiring bertambahnya usia anak. Pada anak berusia 6 tahun, tercatat bahwa 20% dari mereka sudah mengalami karies pada gigi tetapnya. Angka ini meningkat secara signifikan menjadi 60% pada usia 8 tahun, mencapai 85% pada usia 10 tahun, dan mencapai puncaknya pada 90% pada usia 12 tahun (Ningsih et al., 2016).

Cara pertama yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan gigi anak adalah dengan mengenalkan dan memberikan edukasi pentingnya perawatan gigi sejak dini, salah satunya dengan menumbuhkan kebiasaan menyikat gigi yang baik dan benar.

Kesehatan gigi dan mulut memiliki dampak besar pada kesejahteraan anak dan berpengaruh pada kualitas hidupnya secara jangka panjang. Untuk mengubah perilaku dan meningkatkan pemahaman akan pentingnya menjaga kesehatan gigi, anak perlu diajarkan pengetahuan dasar tentang kesehatan gigi dan mulut (Fitri et al., 2023). Memberikan informasi pada anak usia sekolah dapat meningkatkan kesadaran perilaku. Sesuai dengan teori Lawrence Green, pengetahuan berperan sebagai faktor predisposisi yang memengaruhi perilaku dan langsung berdampak pada status kesehatan gigi dan mulut. Edukasi tidak hanya melibatkan informasi lisan yang mudah dipahami, tetapi juga praktik motorik menyikat gigi. Dengan demikian, anak-anak dapat menyaksikan demonstrasi ilmu yang diberikan dan mengaplikasikannya dengan pengawasan dan bimbingan, memudahkan mereka dalam memahami dan menerima informasi (Larasati et al., 2022).

Menyikat gigi yang baik dan benar termasuk didalamnya pemilihan jenis sikat gigi, penggunaan pasta gigi, waktu menyikat dan metode menyikat gigi yang tepat (Khayati et al., 2020). Dilihat dari aspek kebiasaan menyikat gigi, tingginya angka karies dapat disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai perawatan kesehatan gigi. Hasil penelitian Prasada (2016) mengindikasikan bahwa meskipun sebagian responden telah melaksanakan penyikatan gigi dua kali sehari, masih banyak yang belum mematuhi waktu yang optimal, yaitu pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Penelitian mengenai dampak kebiasaan menyikat gigi terhadap prevalensi karies menyatakan bahwa individu yang hanya menyikat gigi setelah sarapan memiliki risiko karies 1,4 kali lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menjalankan kebiasaan menyikat gigi setelah sarapan dan sebelum tidur malam.

Secara umum, bulu sikat gigi dibagi menjadi tiga kategori: lembut (*soft*), sedang (*medium*), dan keras (*hard*), dengan efektivitas berbeda dalam menghilangkan plak. Penggunaan sikat gigi berbulu keras (*hard*) meningkatkan prevalensi resesi gingiva seiring dengan peningkatan frekuensi menyikat gigi, sedangkan pada kelompok menggunakan bulu lembut (*soft*) dan sedang (*medium*), tidak terjadi peningkatan prevalensi resesi gingiva meskipun frekuensi menyikat gigi ditingkatkan. Oleh karena itu, disarankan agar anak-anak menggunakan sikat gigi berbulu lembut (*soft*) dan sedang (*medium*), dan menghindari penggunaan sikat gigi berbulu keras (*hard*) (Priyambodo dan Musdalifa, 2019).

Teknik menyikat gigi yang tepat memainkan peran krusial dalam mencapai kebersihan gigi dan mulut. Sayangnya, masih banyak anak-anak yang melakukan kesalahan dalam menyikat gigi, dengan kecenderungan menyikat hanya pada bagian-bagian tertentu dan tidak secara menyeluruh. Anak-anak sebaiknya diberikan pembelajaran mengenai pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut yang sesuai dengan perkembangan psikologis mereka. Salah satu metode yang direkomendasikan adalah penggunaan teknik menyikat gigi yang sederhana namun efektif, seperti metode horizontal dan Fones. Metode ini dianggap mudah dilakukan oleh anak-anak tetapi tetap efektif dalam membersihkan plak gigi. Teknik Fones cocok untuk anak-anak karena memerlukan keterampilan motorik dasar yang minimal dan mudah dipahami, serta dapat diterapkan pada individu dengan perkembangan otot terbatas. (Nandlal et al., 2013).

Sekolah Dasar Negeri 23 Marapalam Padang hingga saat ini belum pernah mendapatkan edukasi atau mengimplementasikan dan melibatkan diri dalam kegiatan edukasi terkait aspek kesehatan gigi dan mulut, terutama dalam menerapkan teknik menyikat gigi dengan metode Fones. Melihat kondisi tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melaksanakan kegiatan edukasi ini dengan tujuan utama untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan siswa mengenai kesehatan gigi dan mulut. Dengan memperkenalkan metode penyikatan gigi Fones kepada siswa-siswi SDN 23 Marapalam, diharapkan bahwa mereka akan memperoleh pemahaman praktis yang mendalam tentang cara yang efektif dalam merawat dan menjaga kesehatan gigi dan mulut mereka. Diharapkan pula bahwa pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan edukasi ini akan menjadi landasan yang kokoh bagi siswa dalam menerapkan praktik kebersihan oral yang optimal, sehingga dapat membentuk kebiasaan positif sejak dini yang berkontribusi pada pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut mereka di masa depan.

METODOLOGI

Kegiatan edukasi kesehatan gigi dan mulut ini dilaksanakan tanggal 16 Januari 2023 di SDN 23 Marapalam Padang. Tahapan kegiatan adalah pembukaan, pelaksanaan *pre-test*, lalu penyampaian materi edukasi melalui media presentasi PowerPoint, poster dan phantom gigi, pelaksanaan *post-test* serta praktik menyikat gigi yang baik dan benar di halaman sekolah. Kegiatan yang dilakukan berupa pemberian edukasi dan promosi kesehatan gigi dan mulut yaitu manfaat menyikat gigi, waktu menyikat gigi dan penjelasan teknik menyikat gigi dengan metode Fones. Pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan menggunakan media *google form* untuk melihat perubahan pengetahuan siswa. Sasaran kegiatan adalah siswa dan siswi kelas 1 hingga 3 SDN 23 Marapalam Padang sebanyak 87 siswa.

Rincian tahapan pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

- 1) Analisis Situasi: Pihak sekolah mengirimkan permintaan kepada Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Andalas untuk dilakukannya kegiatan edukasi kepada siswa tentang kesehatan gigi dan mulut. Tim Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Andalas kemudian melakukan kajian situasi melalui studi pendahuluan di SDN 23 Marapalam. Hasil yang didapatkan ialah belum pernahnya dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan gigi dan mulut.
- 2) Tahap Perencanaan dan Persiapan: Tim FKG Universitas Andalas menentukan dan menyusun rencana kegiatan yang akan dilaksanakan, mempersiapkan materi dan alat terkait pelaksanaan kegiatan, menyusun jadwal pelaksanaan sesuai kesepakatan dengan pihak sekolah, dan sosialisasi kegiatan ke sekolah.
- 3) Tahap Pelaksanaan: Kegiatan dilakukan pada tanggal 16 Januari 2023 di SDN 23 Marapalam Padang oleh dosen dan mahasiswa FKG Universitas Andalas. Rangkaian kegiatan meliputi pembukaan oleh Dekan FKG Universitas Andalas dan Kepala Sekolah SDN 23 Marapalam. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi kesehatan gigi dan mulut di ruangan kelas. Pemberian materi diawali

dengan pengisian *pre-test*. Kemudian dilakukan kegiatan pemberian edukasi mengenai kesehatan gigi dan mulut dan tata cara sikat gigi yang baik dan benar menggunakan teknik Fones oleh tim dosen pelaksana program dan mahasiswa FKG Universitas Andalas dan diakhiri dengan pengisian *post-test*. Setelah kegiatan di kelas selesai dilakukan, para siswa melakukan praktek secara langsung menyikat gigi yang baik dan benar yang dibantu oleh tim dosen, mahasiswa serta guru dari SDN 23 Marapalam di halaman sekolah.

- 4) Tahap Evaluasi: Kegiatan evaluasi dilakukan dengan diskusi dan pengisian *post-test* seputar materi yang sudah disampaikan mengenai kesehatan gigi dan mulut serta tatacara sikat gigi dengan teknik Fones yang baik dan benar kepada siswa/i yang menjadi peserta program ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi untuk meningkatkan kesehatan gigi dan mulut pada anak ini dilaksanakan di SDN 23 Marapalam Padang pada hari Senin, 16 Januari 2023. Kegiatan dilakukan bersama dengan tim dosen dan mahasiswa FKG Universitas Andalas dengan penyampaian materi tentang kesehatan gigi dan mulut, teknik menyikat gigi menggunakan metode Fones, dan praktik sikat gigi bersama di halaman sekolah. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB hingga pukul 12.00 WIB dan dilaksanakan di masing-masing ruangan kelas.

Proses kegiatan yang dilakukan meliputi pelaksanaan *pre-test*, penyampaian materi edukasi menggunakan media seperti *PowerPoint*, poster, dan *phantom* gigi, pelaksanaan *post-test*, dan praktik menyikat gigi yang benar di area sekolah. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan adalah 87 siswa/i, terdiri dari siswa kelas 1 hingga kelas 3.

Tabel. 1 Karakteristik Peserta Kegiatan

Variabel	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
Umur	6 tahun	3	5 (5,7%)
	7 tahun	12	21 (24,1%)
	8 tahun	13	24 (27,6%)
	9 tahun	9	17 (19,6%)
	10 tahun	11	20 (23%)
Jumlah	39 (44,8%)	48 (55,2%)	87 (100%)

Dari tabel 1 terlihat bahwa siswa yang mengikuti kegiatan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 39 siswa (44,8%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 48 siswa (55,2%). Sedangkan bila dilihat berdasarkan umur peserta, umur siswa yang paling dominan adalah 8 tahun yaitu sebanyak 24 siswa (27,6%) dan urutan kedua yaitu umur 7 tahun sebanyak 21 siswa (24,1%). Menjaga kesehatan gigi dan mulut pada anak-anak sejak usia dini sangatlah penting, karena merupakan salah satu faktor penentu pertumbuhan dan perkembangan anak itu sendiri.

Sebelum diberikan edukasi kesehatan gigi dan mulut serta tata cara menggosok gigi dengan metode Fones, dilakukan *pre-test* kepada peserta dimana peserta menjawab 10 pertanyaan yang ada pada *google form* yang dibantu pengisiannya oleh tim dosen dan mahasiswa. Jenis pertanyaan yaitu waktu menyikat gigi, jenis dan ukuran sikat gigi, dan gerakan menyikat gigi. *Pre-test* diberikan sebelum pemberian edukasi bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa tentang materi yang akan diberikan. Fungsi dari *pre-test* adalah untuk melihat efektivitas pemberian edukasi yang akan dilakukan.

Setelah itu dilanjutkan dengan penyampaian materi. Materi edukasi yang diberikan yaitu pengetahuan tentang menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan menyikat gigi, waktu yang tepat untuk menyikat gigi, serta penjelasan mengenai cara menyikat gigi dengan metode Fones yang baik dan benar. Pemberian materi dimulai dengan diawali melakukan tanya jawab seputar bagaimana kebiasaan merawat gigi dan mulut sehari-hari. Beberapa peserta menyampaikan bahwa telah melakukan perawatan mulut dan gigi dengan menjaga kebersihan mulut dan gigi dengan menggosok gigi saat mandi, ada juga peserta yang menyampaikan bahwa setiap selesai mengkonsumsi makanan manis langsung segera melakukan sikat gigi, serta ada yang menyatakan sikat gigi hanya 1 kali dalam sehari.



Gambar 1. Kegiatan *Pre-Test* Sebelum Penyampaian Materi

Penyampaian materi juga disertai dengan mendemonstrasikan bagaimana cara melakukan sikat gigi yang benar dengan menggunakan media poster edukasi, *phantom* gigi dan sikat gigi, setelah dilakukan demonstrasi. Dalam kegiatan ini, peserta didik akan diberikan pengetahuan melalui poster edukatif. Peserta juga diberikan pemahaman literasi visual, yaitu keterampilan untuk menginterpretasikan pesan visual dengan akurat dan menciptakan pesan dalam komunikasi (Wahyuni et al., 2021).

Penggunaan *phantom* gigi dan sikat gigi lebih memberikan gambaran bagaimana pelaksanaan cara melakukan sikat gigi yang baik dan benar. Setelah kegiatan penyuluhan selesai, diberikan kesempatan pada peserta untuk mendemonstrasikan bagaimana cara melakukan sikat gigi yang benar. Kegiatan ini didukung oleh penelitian terdahulu yang telah membuktikan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media *phantom* gigi dapat mempengaruhi perilaku siswa dalam menggosok gigi (Nurmalasari

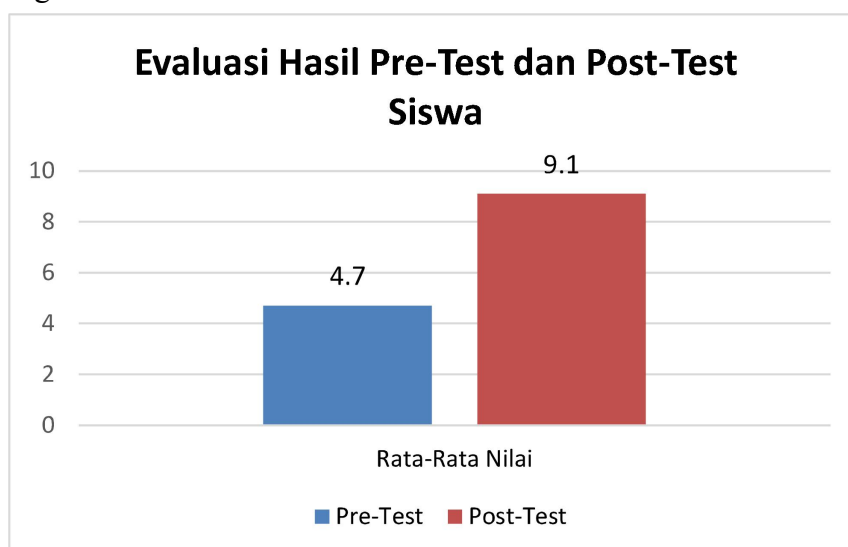
et al., 2021). Anak-anak dapat mengetahui secara jelas bagaimana bentuk gigi secara utuh dan begitu pula jika gigi anak berlubang, sehingga anak-anak menjadi antusias dan informasi dapat diterima secara optimal. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi ketika anak-anak diminta untuk mendemostrasikan kembali, mereka mampu mengingat teknik yang benar dalam menyikat gigi.



Gambar 2. Penyampaian Materi

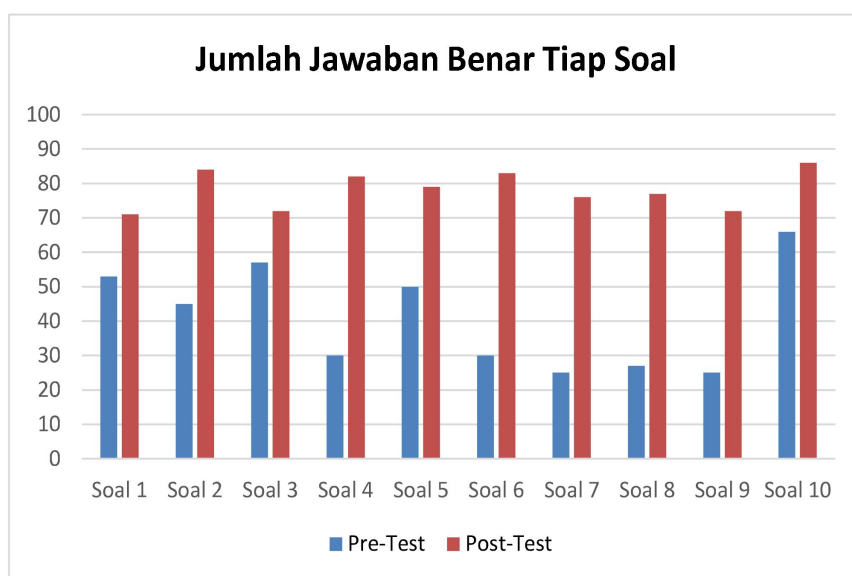
Setelah kegiatan pemberian materi selesai, acara dilanjutkan dengan pemberian soal *post-test* untuk mengukur sejauh mana pengetahuan siswa setelah diberikan materi edukasi, apakah terdapat peningkatan atau tidak. *Post-test* diberikan setelah materi penyuluhan dengan tujuan untuk mengetahui sampai dimana pemahaman responden terhadap materi setelah kegiatan dilaksanakan (Damayanti et al., 2017).

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan siswa tentang kesehatan gigi dan mulut, dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* dimana rata-rata nilai dari *pre-test* adalah 4,7 sedangkan rata-rata nilai dari *post-test* adalah 9,1 dalam rentang nilai 1-10.



Grafik 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Siswa

Pada pertanyaan nomor 1 hingga 3 terkait dengan waktu menyikat gigi yang tepat dan ukuran sikat gigi, sedangkan pertanyaan nomor 4 hingga 10 berhubungan dengan cara menyikat gigi terutama menggunakan metode Fones. Hasil ini menunjukkan kegiatan edukasi ini berhasil dimana terjadi peningkatan pengetahuan peserta kegiatan.



Grafik 2. Jumlah Jawaban Benar Tiap Soal

Menyikat gigi berfungsi untuk menghilangkan sisa makanan yang menempel pada gigi dan juga menghilangkan plak dan debris. Pelaksanaan menyikat gigi yang tepat ialah minimal 2 kali sehari yaitu pada pagi hari setelah sarapan dan sebelum tidur malam. Lama waktu untuk menyikat gigi dilakukan dalam waktu minimal 2 menit. Hal ini penting dilakukan secara sistematis supaya tidak ada bagian-bagian gigi yang terlewati dan dapat menyikat seluruh permukaan gigi dengan baik (Hidayat, 2016). Menyikat gigi dua kali sehari adalah hal yang penting, terutama pada anak karena gigi anak lebih rentan dibandingkan gigi orang dewasa karena enamel gigi yang belum terbentuk sempurna. Jutaan bakteri yang hidup di mulut bisa merusak gigi anak jika mereka tidak menyikat gigi setelah makan dan khususnya di malam hari sebelum tidur. Makin lama menyikat gigi secara teratur maka akan makin mengurangi jumlah debris dan menurunkan jumlah gigi karies (Ardyan, 2010).

Terdapat beberapa teknik yang berbeda-beda untuk membersihkan gigi dengan sikat gigi, salah satunya adalah teknik Fones. Teknik Fones adalah gerakan penyikatan gigi melingkar yang diterapkan pada permukaan gigi depan, samping dan belakang. Pada metode ini, sikat digerakkan secara horizontal sambil menahan gigi pada posisi menggigit atau oklusal. Gerakkan sikat dengan gerakan melingkar besar untuk menyikat gigi dan gusi rahang atas dan bawah secara bersamaan. Keuntungan dari metode ini adalah mengunyah meniru perjalanan makanan melalui mulut. Teknik Fones ini mudah dilakukan dan kami merekomendasikan untuk mengajarkan anak menyikat gigi sejak usia dini (Suhasini dan Valiathan, 2020).

Teknik Fones cocok untuk anak-anak karena membutuhkan ketangkasan minimal dan mudah dipelajari. Selain diindikasikan untuk anak – anak, teknik Fones juga diindikasikan untuk orang yang mempunyai perkembangan otot yang tidak memungkinkan untuk melakukan metode yang lebih kompleks. Cara menyikat gigi dengan teknik Fones yaitu menggerakkan sikat secara horizontal dan gigi ditahan dalam posisi menggigit. Sikat gigi diputar sehingga mengenai semua permukaan gigi dan digerakkan membentuk lingkaran besar sehingga rahang atas dan rahang bawah dapat disikat sekaligus. Teknik Fones dilakukan dengan memposisikan bulu sikat diletakkan tegak lurus pada permukaan labial dan bukal gigi dalam posisi oklusi. Kemudian sikat digerakkan dengan cara membuat gerakan lingkaran-lingkaran besar sehingga dapat menjangkau gigi dan gusi rahang atas dan rahang bawah sekaligus (Putri et al., 2010).

Selanjutnya kegiatan ditutup dengan melaksanakan sikat gigi bersama di halaman sekolah yang dibimbing oleh tim dosen, mahasiswa serta guru sekolah. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan anak-anak sangat senang bila kegiatan gosok gigi dilakukan secara bersama-sama, ditampilkan pada Gambar 3. Perilaku kesehatan yang didasari oleh pengetahuan akan lebih bertahan lama daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2018). Tingkat pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi status kebersihan dan mulut anak. Hal ini berarti program penyuluhan kesehatan gigi dan mulut pada siswa SD beserta kegiatan menyikat gigi bersama penting untuk dilaksanakan secara berkesinambungan demi keberhasilan pembangunan kesehatan gigi dan mulut anak. (Ningsih et.al., 2016).



Gambar 3. Menggosok Gigi Bersama Siswa SDN 23 Marapalam Kota Padang

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi kesehatan gigi dan mulut yang dilaksanakan di SDN 23 Marapalam Padang, berfokus pada penyuluhan kesehatan gigi dan mulut, teknik menyikat gigi menggunakan metode Fones, serta praktik sikat gigi bersama. Kegiatan ini melibatkan 87 siswa/i dari kelas 1 hingga kelas 3 pada hari Senin, 16 Januari 2023. Dari hasil *pre-test* dan *post-test*, terlihat peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa tentang kesehatan gigi dan mulut setelah mendapatkan edukasi, dengan rata-rata

nilai *post-test* mencapai 9,1 dari rentang 1-10. Hal ini menunjukkan efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman peserta terkait topik tersebut.

Menyikat gigi memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut, dan kegiatan ini memberikan pemahaman lebih dalam kepada siswa tentang pentingnya kebiasaan menyikat gigi secara teratur. Dengan metode Fones, siswa dapat belajar dengan efektif cara menyikat gigi yang benar, terutama pada anak-anak yang lebih rentan terhadap masalah kesehatan gigi. Rekomendasi untuk kegiatan serupa di masa depan diharapkan dapat melibatkan lebih banyak sekolah dan siswa untuk memperluas dampak positifnya. Selain itu, perlu adanya tindak lanjut berupa pemantauan dan evaluasi terhadap kebiasaan menyikat gigi siswa untuk memastikan berlanjutnya praktik kesehatan gigi yang baik. Dukungan dari pihak sekolah dan pengembangan program edukasi yang lebih terstruktur juga dapat memperkuat efektivitas kegiatan ini dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardyan, G. R. (2010). *Serba Serbi Kesehatan Gigi dan Mulut*. Jakarta: Bukune.
- Damayanti, N. A., Pusparini, M., Djannatun, T., & Ferlianti, R. (2017). Metode Pre-Test Dan Post-Test Sebagai Salah Satu Alat Ukur Keberhasilan Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Tentang Tuberkulosis Di Kelurahan Utan Panjang, Jakarta Pusat. *Prosiding SNaPP: Kesehatan (Kedokteran, Kebidanan, Keperawatan, Farmasi, Psikologi)*, 3(1), 144-150.
- Fitri, H., Kasuma, N., Aulia, R. K., & Wulandari, W. (2023). Edukasi Kesehatan Gigi Dan Mulut Sejak Dini Bagi Siswa Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 6(2), 106–114.
- Hidayat, R., & Tandiar, A. (2016). *Kesehatan Gigi dan Mulut*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Khayati, Y. N., et al. (2020). Edukasi Gosok Gigi yang Baik dan Benar Untuk Anak Balita. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 2(2), pp. 104–108. doi: 10.35473/ijce.v2i2.756.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI.
- Larasati, R., Wahyuni, D. F., Prasetyowati, S., & Hadi, S. (2022). Systematic Literature Review: Pengetahuan Dan Perilaku Menggosok Gigi Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Gigi dan Mulut*, 4(1), 45–52.

- Nandlal, B., Shanbhog, R., Godhi, B. S., & Sunila, B. S. (2013). Change in Skills Observed with a Novel Brushing Technique Based on Sequence Learning; Evaluated Through Video Bio-Feedback System in Children. *Oral Hyg Health*, 1(115), 1-4.
- Ningsih, C., & Kustantiningtyastuti, D. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan Orang Tua dengan Status Kebersihan Gigi dan Mulut Anak Tuna Rungu Usia 9-12 Tahun Di SLB Kota Padang. *Andalas Dental Journal*, 4(2), 78-88.
- Ningsih, S. U., Restuastuti, T., & Endriani, R. (2016). Gambaran pengetahuan dan sikap menyikat gigi pada siswa-siswi dalam mencegah karies di SDN 005 Bukit Kapur Dumai. *Jom FK*, 3(2), 1–11.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmalasari, A., Hidayati, S., Prasetyowati, S. (2021). Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Phantom Gigi Terhadap Perilaku Siswa Tentang Cara Menggosok Gigi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi*, 2(3), 416-424.
- Prasada, I. D. G. B. D. (2016). Gambaran Perilaku Menggosok Gigi Pada Siswa SD Kelas Satu Dengan Karies Gigi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rendang Karangasem Bali Oktober 2014. *Save.Ejournals.Ca*, 6(1), 23–33.
- Priyambodo, R. A., & Musdalifa, M. (2019). Pengaruh Kekakuan Bulu Sikat Gigi terhadap Penurunan Jumlah Indeks Plak pada Anak Sekolah Dasar Kecamatan Iwoimenda Kabupaten Kolaka. *Media Kesehatan Gigi: Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(1).
- Putri MH, Herijulianti E, Nurjannah N. (2010). *Ilmu Pencegahan Penyakit Jaringan Keras dan Jaringan Pendukung Gigi*. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Suhasini, J. S., & Valiathan, M. (2020). Brushing Techniques. **European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, 7(2), 6601-6611.
- Wahyuni, U. M., Rahmadoni, J., Kartika, A. D., Arifnur, A. A., Kamil, H., Silvana, M., Akbar, R., & Wahyudi, W. (2021). Literasi Visual Media Edukasi Poster Terkait Covid-19 Pada Siswa SMA Di Kota Padang. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, 4(1), 82–91.
- WHO (World Health Organization). “The World Oral Health Report 2015”. http://www.who.int/oral_health/media/en/orh_report03_en.pdf. [Accessed April 05, 2023]