

**PENERAPAN TEKNIK MENGGOSOK GIGI YANG  
TEPAT PADA ANAK: STUDI DESKRIPTIF DI  
SEKOLAH DASAR YAYASAN BADAN  
PENDIDIKAN KRISTEN KEDIRI**

Kili Astarani\*, Fidiana Kurniawati, Dinar Yuni Awalia  
Anilam Cahyani

STIKES RS. Baptis Kediri

Corresponding author's e-mail: [astaranikili79@gmail.com](mailto:astaranikili79@gmail.com)

**ABSTRACT**

**THIS ARTICLE AVAILABLE IN:**  
<https://jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/JEMARI>

**E-ISSN:** 3064 - 2353

**CITATION:**

Astarani, K., Kurniawati, F. & Cahyani. D. Y. A. A. (2024). Penerapan Teknik Menggosok Gigi Yang Tepat pada Anak: Studi Deskriptif di Sekolah Dasar Yayasan Badan Pendidikan Kristen Kediri. JEMARI: Journal of Health and Medical Record Indonesia, Vol. 1, No.2, pp.91-97.

**ARTICLE HISTORY**

**Received:**

[Dec 30, 2024](#)

**Revised:**

[Dec 31, 2024](#)

**Accepted:**

[Dec 31, 2024](#)

Good dental care from an early age is essential to prevent oral health problems later in life. Many school-aged children still do not practice proper tooth brushing techniques, which can increase the risk of issues like plaque, cavities, or other dental problems. This study aims to describe applying adequate tooth-brushing techniques in school-aged children at YBPK Elementary School in Kediri. The research method used is descriptive quantitative. The population for this study consists of 32 students from 4th and 5th grade at YBPK Elementary School in Kediri. The inclusion criteria for this study were 32 children who met the requirements, selected through total sampling. The inclusion criteria are children aged 7 to 12 years old, children who were present at school during data collection, and children who consented to participate in the study. Data analysis was performed using frequency distribution. The results showed that applying proper tooth brushing techniques among school-aged children was inadequate, with 22 respondents (68.8%) demonstrating improper techniques. The issues found included incorrect brushing motions, excessive pressure, and insufficient brushing duration. Furthermore, most respondents were not aware of the proper times to brush their teeth, such as after meals or before bedtime

**Keywords:** Oral Health, Tooth Brushing Techniques, School-Aged Children

### **ABSTRAK**

Perawatan gigi yang baik sejak usia dini sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan gigi dan mulut di kemudian hari. Masih banyak anak usia sekolah yang belum menerapkan teknik menggosok gigi yang benar, yang dapat berisiko menimbulkan masalah seperti plak, karies, atau gangguan gigi lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan teknik menggosok gigi yang tepat pada anak usia sekolah di SD YBPK Kediri. Metode penelitian yang digunakan deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SD YBPK Kediri kelas 4 dan 5, sebanyak 32 siswa. Anak usia sekolah yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 32 anak dengan menggunakan teknik *total sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah anak usia 7 – 12 tahun, anak yang datang ke sekolah saat pengambilan data serta anak yang bersedia di teliti. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan penerapan teknik menggosok gigi anak usia sekolah adalah kurang, yaitu sebesar 22 responden (68,8%). Penerapan menggosok gigi yang ditemukan adalah penggunaan gerakan menyikat yang tidak sesuai, tekanan yang terlalu keras, serta durasi yang terlalu singkat dalam menyikat gigi. Selain itu, sebagian besar responden juga belum menyadari pentingnya waktu yang tepat untuk menyikat gigi, seperti setelah makan atau sebelum tidur.

**Kata Kunci:** Kesehatan Gigi dan Mulut, Teknik Menggosok Gigi, Anak Usia Sekolah

### **PENDAHULUAN**

Kesehatan gigi dan mulut merupakan aspek penting dalam menjaga kualitas hidup serta produktivitas seseorang, terutama pada anak-anak (Sumadewi & Harkitasari, 2023). Pada usia dini atau usia anak perlu dijaga kebersihan gigi dan mulutnya untuk mencegah berbagai masalah yang dapat muncul (Fuadah et al., 2023). Masalah-masalah yang dapat ditimbulkan karena banyaknya kuman yang tidak dibersihkan di area gigi dan mulut diantaranya karies, radang gusi dan penyakit periodontal lainnya (Retnaningsih & Arinti, 2018). Salah satu cara yang paling efektif untuk mencegah masalah tersebut adalah dengan pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut, dimana individu ataupun anak secara sadar dan memiliki inisiatif menjaga dan mencegah terjadinya suatu penyakit, khususnya pada gigi dan mulut (Siregar & Batubara, 2021). Upaya tersebut lebih memberikan keuntungan bagi individu ataupun anak karena lebih hemat biaya, tenaga dan waktu dalam upaya mewujudkan kesejahteraan kesehatan dalam dirinya (Najiah et al., 2020).

World Health Organization (WHO) tahun 2013, untuk angka kejadian karies mencapai 80-95% dibawah umur 12 tahun terserang karies gigi. Diperkirakan bahwa 90% dari anak-anak usia sekolah diseluruh dunia pernah menderita karies. Di Asia dan Amerika mempunyai masalah karies gigi yang cukup tinggi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) mengungkapkan bahwa prevalensi di Indonesia masalah gigi dan mulut sebesar 57,6%, dan yang mendapat pelayanan dari tenaga medis sebesar 10,2%, pelaksanaan menggosok gigi yang benar sebesar 2,8%. Menurut Hidayat dan Sinta (2018 dalam Napitupulu, 2023) World Wellbeing Association menyatakan pada tahun 2016 secara keseluruhan prevalensi karies gigi pada anak masih sangat tinggi yaitu 60 – 90 %. Sedangkan berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan peneliti di SD YBPK Kediri, sebagian besar anak mengalami karies gigi dan hampir 50% anak tidak menggosok gigi dengan benar. Anak masih menggosok gigi rata-rata sehari 1 kali. Salah satu penyebab utama masalah karies gigi yang dialami anak adalah teknik menggosok gigi yang tidak benar yang sering dilakukan oleh anak.

Usia sekolah merupakan masa untuk meletakkan dasar yang benar untuk terwujudnya manusia yang berkualitas dan kesehatan adalah faktor penting untuk menentukan kualitas sumber daya manusia (Özbek et al., 2015). Pada usia 6 – 12 tahun diperlukan perawatan yang lebih intensif karena pada usia tersebut akan terjadi pergantian gigi dan gigi akan menetap. Pada usia 12 tahun, semua gigi sulung telah tanggal dan sebagian gigi tetap telah tumbuh (Retnaningsih & Arinti, 2018). Pada usia sekolah beresiko terjadi masalah pada gigi, khususnya karies gigi karena adanya faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi, diantaranya banyaknya jajanan di sekolah, makan makanan dan minuman yang manis sehingga dapat berpotensi terjadinya masalah kesehatan gigi pada anak (Ngatemi & Purnama, 2021). Selain hal tersebut, teknik menggosok gigi yang tidak tepat, seperti menggosok dengan tekanan yang terlalu keras, menggunakan sikat gigi dengan bulu yang keras, atau kurangnya durasi waktu dalam menggosok gigi dapat menyebabkan berbagai masalah gigi, seperti kerusakan email gigi, radang gigi dan gusi, hingga pembentukan plak yang lebih cepat. Oleh karena itu sangat penting bagi orang tua dan pengasuh dalam mengajarkan teknik menggosok gigi yang tepat kepada anak sejak usia dini (Nasrah & Mardelita, 2024).

Penerapan teknik menggosok gigi yang tepat merupakan salah satu aspek penting dalam upaya pencegahan masalah kesehatan gigi dan mulut (Mariati et al., 2023). Sebagai tenaga perawat, kita dapat memberikan panduan yang tepat, jelas dan mudah dipahami baik kepada orang tua, anak tentang kebiasaan perawatan gigi yang baik. Berdasarkan uraian masalah yang telah disampaikan dan berdasarkan hasil riset jurnal tentang pentingnya penerapan teknik menggosok gigi yang tepat pada anak, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan Teknik Menggosok Gigi Yang Tepat Pada Anak: Studi Deskriptif Di Sekolah Dasar Yayasan Badan Pendidikan Kristen Kediri”.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SD YBPK Kediri sebanyak 32 siswa. Anak usia sekolah yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 32 anak dengan menggunakan teknik *total sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah anak usia 7 – 12 tahun, anak yang datang ke sekolah saat pengambilan data serta anak yang bersedia di teliti. Observasi yang dilakukan peneliti tentang Teknik menggosok gigi yang tepat terdiri dari 12 langkah cara menggosok gigi dengan benar. Pengambilan data menggunakan lembar lembar observasi cara menggosok gigi. Responden diminta melakukan menggosok gigi yang diamati atau diobservasi oleh peneliti. Adapun langkah menggosok gigi dengan benar menggunakan sumber dari (Kementerian Kesehatan RI, 2020), dengan penilaian jika responden tidak melakukan, skor nilai 0 (nol), jika responden melakukan tetapi tidak tepat, skor nilai 1 (satu) dan jika responden melakukan dengan tepat, skor nilai 2 (dua). Responden dikatakan dapat menerapkan menggosok gigi dengan baik jika memiliki rentang nilai 17 – 24, dan jika responden dapat menerapkan menggosok gigi cukup, memiliki rentang nilai 9 – 16 dan dapat menerapkan menggosok gigi kurang jika memiliki nilai 0 – 8. Analisis data yang digunakan adalah dengan *Distribusi frekuensi*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 23 Januari sampai dengan 23 Februari 2023 dan telah melalui tahap Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKES RS Baptis Kediri 065/24/XI/EC/KEPK-3/STIKES RSBK/2023

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Data Responden

No	Karakteristik	Jumlah	Presentase
<b>A. Data Anak</b>			
1	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-Laki	16	50,0
	Perempuan	16	50,0
	<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>
2	<b>Usia</b>		
	9 – 10 Tahun	22	68,8
	11 – 12 Tahun	10	31,2
	<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>
3	<b>Kelas</b>		
	Kelas 5	16	50,0
	Kelas 6	16	50,0
	<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas didapatkan karakteristik data responden, jenis kelamin laki-laki dan perempuan masing-masing sejumlah 16 responden (50,0%), Sebagian besar usia responden adalah 9 – 10 tahun yaitu 22 responden (68,8%) dan responden kelas 5 dan 6 masing – masing 16 responden (50,0%)

**Tabel 2.** Kategori Penerapan Menggosok gigi

No	Penerapan menggosok gigi	Jumlah	Persentase
1	Kurang	22	68,8
2	Cukup	9	28,1
3	Baik	1	3,1
	<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa 22 responden (68,8%) memiliki penerapan menggosok gigi kurang, 9 responden (28,1%) memiliki penerapan menggosok gigi cukup, dan 1 responden (3,1 %) memiliki penerapan menggosok baik

## PEMBAHASAN

Penerapan menggosok gigi dengan benar didapatkan hasil 22 responden (68,8%) memiliki penerapan kurang, 9 responden (28,1%) memiliki penerapan cukup dan penelitian ini juga menunjukkan bahwa hanya ada 1 responden (3,1%) yang memiliki penerapan baik

Kemampuan menggosok gigi dengan baik dan benar merupakan faktor yang cukup penting bagi pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut (Afrinis et al., 2020). Menggosok gigi merupakan tindakan sederhana menghilangkan plak dan sisa makanan dengan sikat dan pasta gigi, karena plak dan sisa makanan merupakan penyebab utama terjadinya karies gigi (Ngatemi & Purnama, 2021). Menurut (Norfai & Rahman, 2017) menggosok gigi adalah membersihkan gigi dari sisa-sisa makanan, bakteri dan plak. Membersihkan gigi harus memperhatikan pelaksanaan waktu yang tepat, penggunaan alat yang tepat serta cara yang tepat, yang dilakukan secara terus-menerus. Kebiasaan merawat gigi dengan menggosok gigi minimal dua kali sehari pada waktu yang tepat pada pagi hari setelah sarapan pagi dan malam hari sebelum tidur serta perilaku makan-makanan yang lengket dan manis dapat mempengaruhi terjadinya karies gigi. Upaya pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut sebaiknya dilakukan sejak usia dini. Usia sekolah dasar merupakan saat yang ideal untuk

melatih kemampuan motorik seorang anak, termasuk diantaranya menggosok gigi. Kemampuan menggosok gigi secara baik dan benar merupakan faktor cukup penting untuk pemeliharaan gigi dan mulut (Retnaningsih & Arinti, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa sebagian besar responden, yaitu 22 responden (68,8%) belum sepenuhnya menerapkan teknik menyikat gigi yang sesuai dengan rekomendasi yang dianjurkan oleh Kemenkes. Hal ini berpotensi mengarah pada masalah kesehatan gigi seperti karies, radang gusi, dan masalah kesehatan mulut lainnya. Dari data yang ada, didapatkan hasil bahwa 31 responden yaitu 97% anak masih menggunakan pasta gigi yang berlebihan dalam 1 sikat diisi penuh dengan pasta gigi. Penggunaan pasta gigi yang berlebihan saat menggosok gigi dapat menimbulkan berbagai akibat yang merugikan bagi Kesehatan gigi dan mulut, meskipun pasta gigi memiliki manfaat untuk membersihkan plak namun fluoride yang terkandung dapat juga mengiritasi gusi dan menyebabkan kerusakan email. Hal ini sejalan dengan (Tashiro et al., 2019) dalam menggosok gigi harus mengikuti petunjuk penggunaan pasta gigi sesuai anjuran yaitu seukuran kacang polong. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden tidak tepat dalam menyikat seluruh permukaan gigi dengan gerakan maju mundur pendek-pendek atau memutar selama  $\pm 2$  menit (sedikitnya 8 kali gerakan setiap 3 permukaan gigi) yaitu sebanyak 31 responden (97%) anak. Responden hanya sekedar menyikat maju mundur ke kanan dan kekiri sesuai kebiasaan yang dilakukan di rumah dengan waktu yang singkat kurang dari 1 menit. Menyikat gigi dengan hanya menggunakan gerakan maju mundur saja dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mulut yang serius, seperti iritasi gusi, penumpukan plak, gigi sensitif, dan masalah kesehatan gigi lainnya (Retnaningsih & Arinti, 2018). Untuk menjaga kesehatan gigi dan gusi secara optimal, disarankan untuk menggunakan gerakan menyikat yang lebih lembut dan efektif, seperti gerakan melingkar atau vertikal dengan sudut 45 derajat terhadap garis gusi (Nasrah & Mardelita, 2024). Selain itu, perlu memastikan untuk menyikat gigi selama dua menit, dengan tekanan yang cukup agar gigi tetap bersih tanpa merusak jaringan gigi dan gusi (Siregar & Batubara, 2021). Menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2020) panduan dalam menggosok gigi adalah menyikat lidah dan langit-langit dengan gerakan maju mundur dan berulang-ulang, hal tersebut bertujuan untuk menghilangkan plak, bakteri, dan sisa makanan yang dapat menyebabkan bau mulut, infeksi, masalah gusi serta karies gigi. Tetapi Sebagian besar responden yaitu 27 responden (84%) tidak melakukan dengan tepat. Responden hanya sekali sampai 2 kali menyikat kearah depan sesuai dengan kebiasaan yang selalu dilakukan setiap hari. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan juga sebanyak 29 responden yaitu 91% hanya melakukan gosok gigi pagi hari. Rekomendasi dari kemenkes, menggosok gigi dilakukan minimal 2 kali dalam 1 hari yaitu setelah makan atau minimal pagi dan malam. Hal ini bertujuan untuk memberikan perlindungan maksimal untuk kesehatan gigi dan mulut (Retnaningsih & Arinti, 2018).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai penerapan teknik menggosok gigi didapatkan sebagian besar anak usia sekolah di SD YBPK Kediri menunjukkan penerapan menggosok gigi yang kurang baik yaitu sebesar 22 responden (68,8%). Beberapa kesalahan utama yang ditemukan adalah penggunaan gerakan menyikat yang tidak sesuai, tekanan yang terlalu keras, serta durasi yang terlalu singkat dalam menyikat gigi. Selain itu, sebagian besar responden juga belum menyadari pentingnya waktu yang tepat untuk menyikat gigi, seperti setelah makan atau sebelum tidur. Kesalahan-kesalahan ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan gigi dan mulut, seperti peningkatan risiko karies gigi, penyakit gusi (gingivitis), bau mulut, dan kerusakan enamel gigi.



## **SARAN**

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta informasi tentang teknik menggosok gigi yang tepat, diharapkan dapat dilakukan penelitian lanjutan untuk mengidentifikasi cara-cara yang lebih efektif dalam mengedukasi anak usia sekolah agar mampu dengan baik dan benar melakukan teknik menggosok gigi sehingga anak dapat meminimalkan dampak yang dapat terjadi akibat kebiasaan pemeliharaan Kesehatan gigi dan mulut yang salah

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afrinis, N., Indrawati, I., & Farizah, N. (2020). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Karies Gigi Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 763. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.668>
- Fuadah, N. T., Fransiska Helena, D., Tazkiyah, I., Studi, P., Keperawatan, S., Ners, D. P., & Keperawatan, F. (2023). *DAMPAK MENGONSUMSI MAKANAN KARIOGENIK DAN PERILAKU MENGGOSOK GIGI TERHADAP KESEHATAN GIGI ANAK USIA SEKOLAH DASAR*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)*. 1–34.
- Mariati, N. W., Wowor, V. N. S., & Tasya, M. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian Karies Gigi pada Anak Usia Sekolah di Desa Wori. *E-GiGi*, 12(2), 199–206. <https://doi.org/10.35790/eg.v12i2.51333>
- Najiah, I., Nur, L., & Rahman, T. (2020). Pengembangan Media Healthy Dental Box (Hdb) Untuk Memfasilitasi Keterampilan Menggosok Gigi Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Paud Agapedia*, 4(1), 131–144. <https://doi.org/10.17509/jpa.v4i1.27204>
- Napitupulu, D. F. G. D. (2023). HUBUNGAN KEBIASAAN MENYIKAT GIGI DENGAN KARIES GIGI PADA ANAK USIA SEKOLAH. *Jurnal Keperawatan Priority*, 6(1).
- Nasrah, & Mardelita, S. (2024). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut dengan Metode Demonstrasi dan Simulasi terhadap Keterampilan Menyikat Gigi pada Siswa Sekolah Dasar. *Global: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(3), 73–79. <https://global.mardi.id/index.php/global>
- Ngatemi, & Purnama, T. (2021). *Counseling with Tooth Brushing Demonstration Method as an Effort to Improve Tooth Brushing Skills and the Status of Dental and Oral Hygiene in Early Childhood at School*. <https://doi.org/10.37506/mlu.v21i1.2391>
- Norfai, & Rahman, E. (2017). Hubungan Pengetahuan Dan Kebiasaan Menggosok Gigi Dengan Kejadian Karies Gigi Di Sdi Darul Mu'Minin Kota Banjarmasin Tahun 2017. *Dinamika Kesehatan*, 8(1), 212–218.
- Özbek, C. D., Eser, D., Bektaş-Kayhan, K., & Ünür, M. (2015). COMPARISON OF THE TOOTH BRUSHING HABITS OF PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN AND THEIR PARENTS. *Journal of Istanbul University Faculty of Dentistry*, 49(1), 33. <https://doi.org/10.17096/jiufd.19356>
- Retnaningsih, D., & Arinti, R. (2018). Habit of tooth brushing with the dental caries incidence. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 6(8), 2606. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20183240>
- Siregar, R. A., & Batubara, N. S. (2021). Penyuluhan PHBS dan Demonstrasi Cara Cuci Tangan dan Sikat Gigi yang Benar di Desa Simatohir Kecamatan Padangsidempuan Angkola Julu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3.
- Sumadewi, K. T., & Harkitasari, S. (2023). Edukasi Kesehatan Gigi dan Mulut serta Cara Menggosok Gigi pada Anak Sekolah Dasar di Banjar Bukian, Desa Pelaga. *Journal WMMJ Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 2(1), 1–7.

Tashiro, Y., Nakamura, K., Seino, K., Ochi, S., Ishii, H., Hasegawa, M., Kawauchi, Y., & Chiba, M. (2019). The impact of a school-based tooth-brushing program on dental caries: A cross-sectional study. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12199-019-0832-6>