

PENYULUHAN MENGENAI GIGI BERLUBANG DAN UPAYA PENCEGAHANNYA SERTA EDUKASI MENCUCI TANGAN DENGAN BAIK DAN BENAR KEPADA IBU HAMIL

Ashillah Hanza Handanie¹⁾, Angghyta Berliyani Virgin²⁾

^{1,2)} Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email: ashillahanza@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan gigi yang berlubang serta praktik mencuci tangan yang kurang tepat menjadi tantangan utama dalam bidang kesehatan, terutama bagi ibu-ibu yang sedang hamil. Setiap lubang kecil pada gigi jika tidak ditangani dapat menyebabkan infeksi serius yang berpotensi memengaruhi janin, seperti meningkatkan risiko melahirkan secara prematur atau berat badan bayi yang lahir rendah. Selain itu, cara mencuci tangan yang tidak sesuai standar sangat berkontribusi pada penyebaran penyakit infeksi yang menyerang saluran pencernaan dan pernapasan, yang dapat membahayakan masa kehamilan. Sebagai tanggapan terhadap isu-isu ini, tim melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan bagi 4 orang ibu hamil di Desa Nyanglan. Penyuluhan ini dilakukan dengan metode door-to-door, dengan pendampingan dari tenaga kesehatan lokal yaitu, Ibu Ni Wayan Novi Hardiyani. Dalam kegiatan ini, ibu hamil diberikan edukasi mengenai gigi berlubang itu bahaya tidak ya bagi ibu hamil dan cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Sebagai pendukung penyampaian materi, peserta diberikan media edukatif berupa pamflet, poster langkah-langkah mencuci tangan, sabun cuci tangan, serta sikat gigi. Respon yang diberikan para ibu hamil sangat positif. Banyak dari mereka baru mengetahui bahwa tindakan penambalan gigi dan pencabutan gigi itu ternyata aman dilakukan pada trimester kedua kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan tidak hanya diterima dengan baik, tetapi juga mampu meningkatkan pemahaman mereka terhadap pentingnya menjaga kesehatan gigi dan kebersihan diri selama masa kehamilan.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Gigi Berlubang, Cuci Tangan.

ANALISIS SITUASI

Ibu yang sedang hamil adalah kelompok yang sangat rentan terhadap beragam masalah kesehatan, baik untuk diri mereka sendiri maupun untuk janin yang dikandung. Meskipun demikian, banyak dari mereka yang masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenali pentingnya menjaga kesehatan gigi dan praktik mencuci tangan yang benar selama masa kehamilan. Dua hal ini sering kali dianggap remeh, padahal dapat memicu komplikasi serius baik selama maupun setelah masa kehamilan.

Kasus gigi berlubang pada ibu hamil cukup sering terjadi, sebagian disebabkan oleh perubahan hormon, pola makan, dan perawatan mulut yang tidak optimal. Penelitian oleh Men et al. (2024) yang dimuat dalam World Journal of Clinical Cases mencatat bahwa intervensi edukasi kesehatan mulut yang disesuaikan dengan

kebutuhan dapat secara signifikan mengurangi insiden karies dan penyakit periodontal pada ibu yang sedang hamil. Ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang efektif, termasuk demonstrasi cara menyikat gigi dan konseling, dapat meningkatkan kesehatan mulut calon ibu.

Menguatkan temuan tersebut, systematic review oleh Yousefi et al. (2020) dalam *Journal of American Dental Association* menunjukkan hubungan signifikan antara faktor hormon pada ibu hamil dan peningkatan risiko karies melalui peningkatan kadar bakteri penyebab karies di rongga mulut. Review ini juga menekankan pentingnya intervensi edukasi kesehatan oral selama kehamilan untuk menekan kejadian penyakit mulut pada ibu dan bayi nantinya.

Dalam hal kebersihan tangan, penelitian oleh Komariah dan Wahyuni (2022) yang dimuat dalam *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (ABDIKEMAS)* menunjukkan bahwa edukasi melalui ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi mampu meningkatkan pemahaman serta keterampilan ibu hamil dalam mempraktikkan teknik mencuci tangan yang efektif menggunakan handscrub. Kegiatan ini juga mendapatkan respon positif, ditandai dengan antusiasme tinggi saat praktik langsung. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi yang interaktif dapat menjadi strategi yang efektif dalam membentuk perilaku mencuci tangan yang baik pada ibu hamil.

Meskipun edukasi mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu hamil dalam mencuci tangan, penerapan kebiasaan ini secara konsisten di kehidupan sehari-hari masih menjadi tantangan di banyak komunitas. Oleh karena itu, program penyuluhan perlu dirancang agar mendorong ibu hamil menerapkan praktik mencuci tangan yang benar pada momen-momen penting seperti sebelum makan, setelah dari toilet, dan sebelum menyentuh bayi. Kunjungan awal, terpantau bahwa materi edukasi dan poster visual masih belum tersedia atau belum dimanfaatkan oleh keluarga sebagai panduan sehari-hari.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi promosi yang disertai dengan demonstrasi praktis terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan tindakan di berbagai kalangan usia atau target, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian oleh Sudiartana et al., (2024) yang memperlihatkan peningkatan keterampilan menyikat gigi pada anak-anak PAUD setelah diberikan intervensi edukatif.

Mengingat situasi tersebut, diperlukan penyuluhan yang bersifat interaktif, menggunakan pendekatan komunikasi tatap muka dan praktik langsung, serta dilengkapi dengan media visual dan alat bantu. Ini bertujuan untuk mengubah pandangan, serta membangun pemahaman baru mengenai keamanan tindakan seperti penambalan gigi di trimester kedua, dan membiasakan praktik mencuci tangan sesuai standar yang ditetapkan (minimal 20 detik, menggunakan sabun, sesuai langkah WHO).

PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal permasalahan yang diidentifikasi dapat dirumuskan sebagai pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat pemahaman ibu hamil mengenai bahaya gigi berlubang yang tidak ditangani?
2. Bagaimana pengetahuan ibu hamil terkait trimester yang aman untuk tindakan perawatan gigi, seperti penambalan?
3. Bagaimana penerapan praktik mencuci tangan yang benar sesuai pedoman WHO pada ibu hamil?
4. Bagaimana ketersediaan dan pemanfaatan media edukasi visual untuk mendukung edukasi kesehatan di rumah?

SOLUSI YANG DIBERIKAN

Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan, maka solusi yang diberikan untuk mengatasi masalah tersebut yaitu :

1. Meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai bahaya gigi berlubang yang tidak ditangani. Dilaksanakan penyuluhan kesehatan gigi dan mulut dengan materi yang memaparkan secara rinci dampak gigi berlubang terhadap kesehatan ibu hamil dan janin, disertai contoh kasus, gambar, dan bahasa yang mudah dipahami agar pesan lebih efektif tersampaikan.
2. Meningkatkan pengetahuan tentang trimester aman untuk tindakan perawatan gigi. Diberikan informasi berbasis panduan medis mengenai waktu yang paling aman untuk melakukan perawatan gigi seperti penambalan, yaitu pada trimester kedua, serta prosedur yang dapat dilakukan pada masa tersebut.
3. Memperbaiki penerapan praktik mencuci tangan sesuai pedoman WHO Dilakukan demonstrasi langsung teknik mencuci tangan yang benar berdasarkan standar WHO, diikuti sesi praktik bersama peserta, sehingga keterampilan dan kebiasaan mencuci tangan dapat meningkat.
4. Menyediakan media edukasi visual untuk mendukung edukasi kesehatan di rumah. Dibagikan media edukasi berupa pamflet, poster langkah cuci tangan, dan peralatan pendukung seperti sabun cuci tangan dan sikat gigi baru, agar ibu hamil dapat terus mengingat dan menerapkan perilaku sehat di lingkungan rumah.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara *door-to-door* dengan mendatangi rumah lima ibu hamil yang telah terdata melalui kerja sama dengan Pustu setempat pada hari Sabtu, 2 Agustus 2025, pukul 09.00 WITA. Setiap kunjungan mencakup penyampaian materi tentang bahaya gigi berlubang dan pentingnya mencuci tangan, pembagian media edukasi, demonstrasi praktik mencuci tangan, serta diskusi interaktif seputar perawatan gigi selama kehamilan.

Tabel 1. Data Sasaran Penyuluhan dan Keluhan Utama

No	Waktu Kunjungan	Sasaran	Usia Kehamilan	Keluhan yang pernah
1.	2 Agustus 2025	Ny. R. S	Trimester 3	Gusi berdarah
2.	2 Agustus 2025	Ny. Kd R	Trimester 2	Gigi berlubang dan belum Ditambal
3.	2 Agustus 2025	Ny. S.J	Trimester 1	lubang dan sudah ditambal
4.	2 Agustus 2025	Ny. I. S	Trimester 3	Belum tahu teknik mencuci tangan yang benar

HASIL PENGABDIAN DAN PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan secara door-to-door ini berlangsung dengan lancar dan mendapatkan sambutan baik dari para ibu hamil yang menjadi sasaran. Suasana penyampaian materi dibuat santai namun tetap informatif, sehingga peserta merasa nyaman untuk bertanya dan berbagi pengalaman pribadi. Beberapa ibu hamil terlihat antusias ketika materi tentang bahaya gigi berlubang disampaikan, terutama saat dijelaskan bahwa infeksi dari gigi berlubang dapat memengaruhi kesehatan janin.

Menariknya, dalam sesi diskusi, muncul pertanyaan seputar keamanan perawatan gigi saat hamil. Banyak yang sebelumnya mengira bahwa perawatan seperti penambalan gigi tidak boleh dilakukan sama sekali selama kehamilan. Setelah mendapat penjelasan bahwa trimester kedua adalah waktu yang relatif aman untuk tindakan tersebut, salah satu peserta mengaku baru mengetahui informasi tersebut dan merasa lebih yakin untuk memeriksakan giginya ke tenaga medis jika diperlukan.

Pada sesi praktik mencuci tangan, peserta diminta menirukan enam langkah mencuci tangan sesuai standar WHO menggunakan sabun yang sudah dibagikan. Beberapa peserta bahkan bercanda sambil mempraktikkan gerakan, membuat suasana menjadi hangat dan interaktif. Setelah praktik, poster langkah mencuci tangan ditempelkan di rumah masing-masing peserta agar dapat diikuti setiap hari oleh seluruh anggota keluarga.

Pembagian pamflet dan paket edukasi (sabun cuci tangan dan sikat gigi) menjadi bagian penting untuk menjaga keberlanjutan pesan yang disampaikan. Pamflet berisi informasi singkat dan gambar pendukung yang mudah dipahami, sementara poster cuci tangan berfungsi sebagai pengingat visual.

Dari sisi pelaksanaan, kehadiran Ibu Novi selaku perwakilan dari Pustu memberikan nilai tambah yang signifikan. Beliau membantu menjelaskan kembali beberapa poin penting dengan bahasa yang lebih familiar di telinga warga, serta meyakinkan bahwa informasi yang diberikan dapat dipertanggungjawabkan. Kolaborasi ini juga membuka peluang tindak lanjut, seperti pemeriksaan gigi rutin atau pemantauan kesehatan kehamilan bagi peserta.

Hasil pengamatan setelah kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta, terlihat dari kemampuan mereka mengulang kembali poin-poin penting yang disampaikan. Bahkan, beberapa ibu berencana memeriksakan giginya ke fasilitas kesehatan dalam waktu dekat. Interaksi yang terbangun melalui pendekatan

door-to-door juga membuat peserta merasa lebih leluasa untuk mengungkapkan kendala dan kebiasaan sehari-hari yang mungkin menghambat penerapan perilaku sehat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan baru, tetapi juga membangun kesadaran bahwa menjaga kesehatan gigi dan kebersihan tangan adalah bagian dari upaya melindungi kehamilan. Faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini adalah pendekatan personal, penggunaan media visual yang sederhana namun jelas, serta dukungan dari tenaga kesehatan setempat.

GAMBAR PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan kepada ibu hamil dengan metode edukasi langsung menggunakan media poster. Materi yang diberikan meliputi bahaya gigi berlubang selama kehamilan, upaya pencegahan karies, serta pentingnya menjaga kebersihan tangan melalui praktik mencuci tangan yang baik dan benar. Selain penyampaian materi, peserta juga diberikan kesempatan untuk melakukan praktik langsung dan sesi tanya jawab. Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.1 sampai dengan Gambar 1.4.



Gambar 1.1 Menunjukkan kegiatan penyuluhan mengenai bahaya gigi berlubang kepada ibu hamil menggunakan media poster sebagai alat bantu edukasi.



Gambar 1.2 Menunjukkan praktik mencuci tangan yang baik dan benar yang dilakukan bersama peserta sebagai bentuk penerapan materi yang telah diberikan.



Gambar 1.3 Merupakan dokumentasi foto bersama antara tim pelaksana dan peserta setelah kegiatan penyuluhan selesai dilaksanakan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan pendekatan *door-to-door* berbasis komunikasi interpersonal terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai bahaya gigi berlubang dan pentingnya mencuci tangan dengan benar. Penyampaian materi secara langsung di rumah peserta menciptakan suasana yang lebih nyaman, sehingga ibu hamil lebih terbuka untuk bertanya dan berbagi pengalaman. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan pengetahuan, di mana peserta yang sebelumnya ragu melakukan perawatan gigi saat hamil kini memahami bahwa tindakan seperti penambalan dapat dilakukan dengan aman pada trimester kedua. Selain itu, praktik langsung enam langkah mencuci tangan yang dilengkapi dengan pembagian media edukasi dan alat bantu kesehatan membantu membentuk kebiasaan baru yang lebih higienis.

Saran yang dapat penulis sampaikan adalah diharapkan untuk menjaga keberlanjutan dampak kegiatan, disarankan agar penyuluhan serupa dilakukan secara berkala dan melibatkan lintas sektor, seperti kader posyandu, bidan desa, dan petugas puskesmas. Materi edukasi sebaiknya terus diperbaharui mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan, dan metode penyampaian tetap mengutamakan interaksi langsung agar pesan dapat diterima secara optimal. Selain itu, diperlukan monitoring pasca kegiatan untuk memastikan peserta benar-benar menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara jangka panjang bagi kesehatan ibu dan janin.

DAFTAR PUSTAKA

- Komariah, N., & Wahyuni, S. (2022). Edukasi cara mencuci tangan efektif pada ibu hamil. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (ABDIKEMAS)*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v4i1.1089>
- Men, X., Du, X., & Ji, Y. (2024). Effects of personalized oral hygiene management on oral health status of pregnant women. *World Journal of Clinical Cases*, 12(21), 4566–4573. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v12.i21.4566>.
- Sudiartana, Suparsa, I. N., Putri, N. M. A. V., & Tari, N. K. W. (2024). Pentingnya menjaga kesehatan gigi melalui demonstrasi cara menyikat gigi yang baik dan benar di tiga PAUD. *Jurnal Abdi Dharma Masyarakat (JADMA)*, 5(2), 108–120. <https://doi.org/10.36733/jadma.v5i2.10267>

Yousefi, M., Parvaie, P., & Riahi, S. M. (2020). *Salivary factors related to caries in pregnancy: A systematic review and meta-analysis. Journal of the American Dental Association, 151*(7), 576–588.e4. [10.1016/j.jadme.2020.04.021](https://doi.org/10.1016/j.jadme.2020.04.021)