

## UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT SERTA PENCEGAHAN COVID-19 DI LINGKUNGAN BANJAR DEN-YEH, DESA PEGUYANGAN KAJA

Ni Putu Widani Astuti<sup>1)</sup>, I Made Sastra Wibawa<sup>2)</sup>, Anak Agung Ayu Cintya  
Widiaswari<sup>3)</sup>

Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email: [widaniastuti@gmail.com](mailto:widaniastuti@gmail.com)

### ABSTRAK

*Coronavirus Disease-19* (COVID-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-COV-2 atau Virus Corona. Penyebaran COVID-19 dapat dikurangi dengan melakukan pencegahan, seperti menggunakan APD berupa masker bila sakit atau bila bepergian keluar rumah, meningkatkan daya tahan tubuh dengan mengonsumsi makanan sehat dan vitamin C, melakukan olahraga secara rutin, istirahat yang cukup dan menjaga jarak minimal satu meter dari orang lain, serta mencuci tangan secara baik dan benar. Selain wajib mencuci tangan secara teratur kita juga harus disiplin menjaga kesehatan gigi dan mulut. Permasalahan yang muncul di Banjar Den-Yeh selama pandemi COVID-19, yaitu minimnya edukasi ke masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut di masa pandemi COVID-19, kurangnya pemahaman masyarakat mengenai penggunaan double masker serta belum ada pemberian vitamin C kepada masyarakat. Program pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan, yaitu memberikan edukasi secara *online* menggunakan *zoom meeting* terkait pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut di masa pandemi COVID-19 dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan gigi dan mulut pada masyarakat selama masa pandemi COVID-19, memberikan edukasi dan demonstrasi penggunaan double masker disertai pembagian masker bertujuan untuk mendapatkan perlindungan ekstra dalam mencegah COVID-19, dan pembagian vitamin C yang disertai dengan edukasi mengenai pentingnya mengonsumsi vitamin C untuk menjaga daya tahan tubuh masyarakat. Metode yang digunakan, yaitu edukasi dan praktik. Hasil kegiatan ini yaitu masyarakat lebih paham cara menjaga kesehatan gigi dan mulutnya, masyarakat mendapatkan proteksi ekstra dengan menggunakan double masker dan masyarakat menjadi lebih sadar pentingnya menjaga daya tahan tubuhnya selama pandemi COVID-19.

**Kata kunci :** COVID-19, Gigi dan Mulut, Double Masker, Vitamin

### ANALISIS SITUASI

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit dengan gejala ringan hingga berat. *Coronavirus disease-19* (COVID-19) adalah jenis penyakit

baru yang belum ditemukan pada manusia. *Coronavirus Disease-19* (COVID-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-COV-2 atau Virus Corona (Kemenkes 2020). Penularan virus

COVID-19 dari satu orang ke orang yang lain merupakan sumber penyebaran utama yang membuat virus menjadi lebih agresif penyebarannya. Penyebaran COVID-19 terjadi melalui droplet pasien saat batuk ataupun bersin yang kemudian terjadinya kontak dengan virus, sehingga ketika mulut terbuka virus dapat masuk ke dalam mulut (Susilo dkk, 2020)

Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk kering, rasa lelah dan sesak napas. Gejala lainnya yang jarang dialami dan mungkin dialami oleh beberapa pasien seperti kehilangan indra rasa, diare, sakit kepala, rasa nyeri dan sakit, pilek, hidung tersumbat, sakit tenggorokan, ruam pada kulit, atau perubahan warna jari tangan atau kaki (WHO 2020). Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Pada tanggal 11 Maret 2020, WHO sudah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi (Kemenkes 2020). Pandemi adalah salah satu bencana non alam sehingga rencana penanggulangan COVID-19 dapat menggunakan kerangka kerja respon bencana nasional yang berdasarkan prinsip penanggulangan manajemen risiko pandemi (Kemenkes 2020).

Penyebaran COVID-19 dapat dikurangi dengan melakukan pencegahan, seperti menggunakan APD berupa masker bila sakit atau

bila bepergian keluar rumah, meningkatkan daya tahan tubuh dengan mengonsumsi makanan sehat dan vitamin C, melakukan olahraga secara rutin, istirahat yang cukup dan menjaga jarak minimal satu meter dari orang lain, serta mencuci tangan secara baik dan benar (Handayani dkk 2019).

Tentunya menjaga kesehatan tubuh dan menghindari virus menjadi prioritas utama di masa pandemi COVID-19. Selain kewajiban mencuci tangan secara rutin, kita juga harus disiplin menjaga kesehatan gigi dan mulut. Seperti yang telah diketahui, mulut merupakan salah satu media penularan, dan karena merupakan tempat berjangkitnya virus dan bakteri termasuk virus corona (SARS-CoV-2), maka tidak mungkin menular atau menular dari mulut orang lain. berbahaya.

Menjaga kesehatan gigi dan mulut merupakan salah satu tindakan pencegahan penularan COVID-19. Menjaga Kesehatan gigi dan mulut selama COVID-19 sangat penting untuk mengoptimalkan sistem kekebalan tubuh, yaitu dengan cara menggosok gigi dengan baik dan benar, menggunakan obat kumur serta mengatur pola makan yang sehat. Banyak yang tidak menyadari bahwa selama pandemi COVID-19, masyarakat disarankan untuk menunda atau tidak datang ke klinik dokter gigi untuk melakukan perawatan gigi. Dokter gigi merupakan profesi dengan risiko penularan COVID-19 tertinggi. Penyebaran COVID-19 melalui droplet. Droplet adalah tetesan air liur

atau cairan mulut. Karena dokter gigi bekerja di sekitar tetesan oral pasien, ada kekhawatiran tentang infeksi antara pasien dan dokter, dan antara pasien dan pasien. Namun pada kondisi darurat diperbolehkan untuk datang ke dokter gigi seperti terjadi nyeri hebat, pendarahan pasca pencabutan, sakit gigi ringan yang memperparah, trauma wajah, pendarahan yang tidak terkontrol, gusi bengkak infeksi (Koesoemawati 2020).

Menggunakan dobel masker merupakan salah satu dari beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan efektivitas masker dalam memberikan perlindungan dalam mencegah penularan COVID-19. Penggunaan masker dengan cara yang baik dan benar penting dilakukan untuk memutus penyebaran COVID-19. Memakai masker medis terlebih dahulu lalu dilapisi dengan masker kain terbukti lebih efektif meningkatkan efektivitas masker untuk mencegah penularan COVID-19. Penelitian menyebutkan bahwa penggunaan masker dengan cara tersebut mampu menyaring partikel batuk yang dikeluarkan oleh seseorang hingga 85,4%. Masker medis saja dapat menyaring partikel hingga 56,1% sementara masker kain saja menyaring partikel sebesar 51,4%. Tidak disarankan untuk menggunakan dua masker bedah ataupun menambahkan lapisan pada masker KN95 (CDC 2021).

Virus COVID-19 sama seperti virus lainnya yang dapat menyerang seseorang ketika daya tahan tubuh sedang lemah. Untuk mengonsumsi

makanan yang dapat meningkatkan stamina untuk meningkatkan kekebalan, Anda perlu memperhatikan jenis makanan yang dapat meningkatkan stamina, vitamin C, dan suplemen makanan.

Vitamin C adalah vitamin yang larut dalam air dan sering digunakan sebagai suplemen makanan. Fungsi vitamin C adalah meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan berperan sebagai antioksidan yang gugus hidroksilnya berfungsi menetralkan radikal bebas dan juga zat asing dalam darah, termasuk virus COVID-19. Sehingga risiko terinfeksi pada tubuh dapat berkurang (Techinamuti & Pratiwi 2018).

Permasalahan yang terjadi di lingkungan Banjar Den-Yeh pada masa pandemi COVID-19, yaitu kurangnya edukasi ke masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut di masa pandemi COVID-19, sehingga masih banyak masyarakat yang tidak memahami cara menjaga kesehatan gigi dan mulut seperti menggosok gigi yang benar maupun penggunaan obat kumur yang mengandung *povidone iodine* untuk mencegah virus corona serta tidak mengetahui kapan seharusnya pergi ke dokter gigi selama masa COVID-19 untuk melakukan pemeriksaan. Selain itu, kurangnya pemahaman masyarakat mengenai penggunaan dobel masker pada saat beraktivitas diluar rumah serta belum ada pemberian vitamin C kepada masyarakat dan masyarakat jarang mengonsumsi vitamin C sehingga dikhawatirkan lebih mudah terpapar virus COVID-19.

Berdasarkan hasil pengamatan dan permasalahan yang ada di Banjar Den-Yeh, Desa Peguyangan Kaja, Kecamatan Denpasar Utara tersebut, program pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan, yaitu memberikan edukasi secara *online* menggunakan *zoom meeting* terkait pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut di masa pandemi COVID-19 bertujuan untuk meningkatkan kesehatan gigi dan mulut masyarakat di masa pandemi COVID-19, memberikan edukasi dan demonstrasi penggunaan dobel masker disertai pembagian masker bertujuan untuk mendapatkan perlindungan ekstra dalam mencegah COVID-19, dan pembagian vitamin C yang disertai dengan edukasi mengenai pentingnya mengonsumsi vitamin C untuk menjaga daya tahan tubuh masyarakat.

#### **PERUMUSAN MASALAH**

1. Kurangnya edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut.
2. Kurangnya pemahaman masyarakat mengenai penggunaan dobel masker pada saat beraktivitas diluar rumah.
3. Belum ada pemberian vitamin C kepada masyarakat serta masyarakat jarang mengonsumsi vitamin C sehingga dikhawatirkan lebih mudah terpapar virus COVID-19.

#### **SOLUSI YANG DIBERIKAN**

1. Melakukan edukasi terkait pentingnya tetap menjaga

kesehatan gigi dan mulut di masa pandemi COVID-19. Yang mana target dari diadakannya kegiatan ini agar warga dapat memahami cara menjaga kesehatan gigi dan mulutnya seperti menggosok gigi yang benar maupun penggunaan obat kumur yang mengandung povidone iodine serta mengetahui kapan seharusnya pergi ke dokter gigi selama masa COVID-19 untuk melakukan pemeriksaan

2. Bekerja sama dengan STT untuk melakukan edukasi dan demonstrasi mengenai pemakaian dobel masker sebagai alat pelindung diri. Lalu diadakan pembagian masker kepada masyarakat yang sudah hadir. Yang mana target dari kegiatan ini agar warga dapat mengetahui cara menggunakan dobel masker dengan benar pada saat beraktivitas diluar rumah serta mendapatkan proteksi ekstra untuk mencegah penularan dari virus COVID-19.
3. Pemberian vitamin C secara *door to door* disertai edukasi di Lingkungan Banjar Den-Yeh. Yang mana target dari kegiatan ini agar warga dapat menjaga daya tahan tubuhnya.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Memberikan edukasi kepada masyarakat terkait pentingnya tetap menjaga kesehatan gigi dan mulut di masa pandemi COVID-19 yang dilaksanakan dengan metode pendekatan edukasi menggunakan *zoom meeting*, kemudian warga

diharapkan dapat menjaga kesehatan gigi dan mulutnya selama pandemi sesuai dengan edukasi yang telah diberikan. Edukasi dan demonstrasi penggunaan dobel masker disertai pembagian masker yang dilakukan dengan metode pendekatan praktik danturun langsung ke lapangan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan dan melakukan demonstrasi penggunaan dobel masker yang disertai pembagian masker ke warga yang telah hadir. Pemberian vitamin C yang disertai edukasi dilakukan dengan metode praktik dan turun langsung ke lapangan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan dan membagikan vitamin C secara *door to door* yang disertai edukasi pentingnya mengonsumsi vitamin C untuk menjaga daya tahan tubuh.

## **HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di lingkungan Banjar Den-Yeh pada tanggal 5 Agustus 2021 sampai dengan tanggal 2 September 2021. Upaya peningkatan kesehatan gigi dan mulut serta pencegahan COVID-19 telah berhasil meningkatkan pemahaman dan wawasan masyarakat melalui edukasi pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut yang telah diberikan, cara menggunakan dobel masker yang benar dan pembagian vitamin C yang disertai edukasi.

Melakukan suatu kebiasaan baru bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan, apalagi di masa pandemi COVID-19 seperti mengubah cara

masyarakat untuk menjaga kesehatan gigi dan mulutnya seperti menggosok gigi sehari 2 kali, berkumur menggunakan obat kumur dan lain-lain, mengubah kebiasaan masyarakat untuk menggunakan dobel masker dan mengonsumsi vitamin C.

Kegiatan memberikan edukasi secara *online* menggunakan *zoom meeting* mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut di masa pandemi COVID-19. Kegiatan ini bekerjasama dengan kelian banjar adat untuk membantu dalam mensosialisasikan kepada warga mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan secara online. Sangat penting memberikan edukasi kepada masyarakat di masa pandemi COVID-19. Kegiatan edukasi dilakukan agar masyarakat dapat meningkatkan kesehatan gigi dan mulutnya di masa pandemi COVID-19 secara mandiri.

Partisipasi masyarakat dalam pelaksanaan kegiatan ini sangat tinggi dilihat dari antusiasme perangkat banjar dan warga memperhatikan dengan baik edukasi yang diberikan. Kegiatan memberikan edukasi secara *online* menggunakan *zoom meeting* mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut di masa pandemi COVID-19 ini memberikan hasil yaitu masyarakat lebih paham cara menjaga kesehatan gigi dan mulutnya seperti cara menggosok gigi baik dan benar, cara menggunakan obat kumur, cara menggunakan *dental floss*, makanan yang baik untuk kesehatan gigi dan kasus seperti apa yang diperbolehkan untuk datang ke dokter gigi. Kegiatan ini berhasil dan

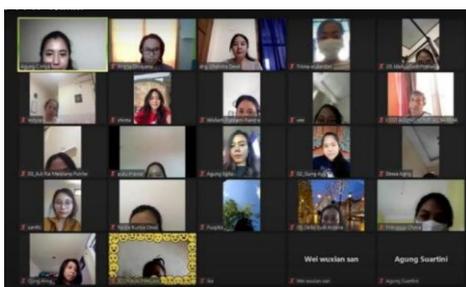
berjalan dengan baik karena didukung oleh antusias warga untuk hadir mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dan adanya kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan gigi dan mulutnya.



Gambar 1. Edukasi secara online



Gambar 2. Antusias warga dalam mendengarkan edukasi yang diberikan.



Gambar 3. Antusias warga untuk hadir mengikuti kegiatan yang telah dilaksanakan.

Kegiatan selanjutnya memberikan edukasi dan demonstrasi penggunaan dobel masker. Penggunaan masker yang baik dan benar selama masa pandemi COVID-

19 penting dilakukan untuk mencegah penyebaran COVID-19. Penggunaan dobel masker lebih efektif jika menggunakan masker medis terlebih dahulu kemudian menutupinya dengan masker kain untuk meningkatkan efektivitas masker. Tidak disarankan untuk menggunakan dua masker bedah ataupun menambahkan lapisan pada masker KN95.



Gambar 4. Edukasi dan demonstrasi penggunaan dobel masker.

Selain memberikan edukasi dan demonstrasi, masyarakat Banjar Den-Yeh diberikan masker. Masker diberikan kepada masyarakat agar mendapatkan perlindungan ekstra guna mencegah penularan virus COVID-19.



Gambar 5. Kegiatan pembagian masker kepada masyarakat Banjar Den-Yeh.

Keberhasilan kegiatan demonstrasi penggunaan dobel masker dan pembagian masker memberikan hasil bahwa masyarakat dapat menggunakan dobel masker yang baik dan benar saat melakukan aktivitas diluar rumah. Adapun faktor pendukung dari kegiatan ini yaitu antusiasme warga yang hadir melebihi target yang diharapkan dan adanya kesadaran warga untuk mendapatkan perlindungan ekstra dalam mencegah penularan COVID-19. Kegiatan terakhir yaitu pemberian vitamin C secara *door to door* yang disertai edukasi di Lingkungan Banjar Den-Yeh. Kegiatan ini berhasil dan berjalan dengan baik karena adanya kesadaran dan kebutuhan warga untuk menjaga daya tahan tubuhnya di masa pandemi COVID-19



*Gambar 6. Pemberian vitamin C secara door to door yang disertai edukasi.*

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat peduli bencana COVID-19 yang dilaksanakan di Lingkungan Banjar Den-Yeh, Desa Peguyangan Kaja, Kecamatan Denpasar Utara telah terlaksana dengan baik dan ternyata sangat bermanfaat bagi masyarakat sasaran.

Setelah dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat di Lingkungan Banjar Den-Yeh, masyarakat dapat meningkatkan kesehatan gigi dan mulut di masa pandemi COVID-19 serta memahami mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut. Selain itu masyarakat mampu memproteksi diri lebih ekstra guna mencegah penularan virus dengan menggunakan dobel masker serta dapat meningkatkan daya tahan tubuhnya dengan mengonsumsi vitamin C.

Program kegiatan pengabdian masyarakat peduli bencana COVID-19 sudah terlaksana 100%, kami berharap agar kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat dilanjutkan dan dilaksanakan secara rutin oleh setiap lapisan masyarakat dengan saling mengingatkan untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut serta menjaga daya tahan tubuh dengan mengonsumsi vitamin C. Selain itu diharapkan untuk tetap menaati protokol kesehatan dengan menggunakan dobel masker ketika melakukan aktivitas diluar rumah.

## DAFTAR PUSTAKA

Centre for Disease Control and Prevention (CDC), Improve How Your Mask Protects

- You, 2021, Diakses 2 September 2021 dari <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/effective-masks.html>.
- Handayani, D., Hadi, D. R., Isbaniah, F., Burhan, E., & Agustin, H. (2020), Corona Virus Disease 2019, Jurnal Respirologi Indonesia, 40(2), 119-129.
- Kementrian Kesehatan RI, 2020, Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19), Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan RI.
- Koesoemawati, R., 2020, Peran Ibu dan Remaja Dalam Pemeliharaan Kesehatan Gigi di Masa Pandemi COVID-19, Prosiding Webinar Nasional Universitas Mahasaraswati 2020, 175-181.
- Susilo, A., Rumende, C.M., Pitoyo, C.W., Santoso, W.D., et al., 2020, Coronavirus Diseases 2019: Tinjauan Literatur Terkini, J Penyakit Dalam Indonesia 7(1).
- Techinamuti, N. & Pratiwi, R., 2018, Metode Analisis Kadar Vitamin C, Farmaka, 16(2).
- World Health Organization, 2020, Coronavirus, Diakses 2 September 2021 dari <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>.