

Menjaga Kesehatan Rongga Mulut Untuk Mencegah Berbagai Penyakit

Armi^{1*}, Dessy Syahfitri Pohan², Yana Setiawan³, Kharina Nurshadrina⁴, Joni Siahaan⁵

STIKes Mitra Keluarga, Bekasi, Indonesia

*e-mail korespondensi: ners.armi@gmail.com

Abstract

Background: Oral health is an important aspect of overall health, particularly for the elderly. As people age, various physiological changes occur that affect the function of the oral cavity. This makes older adults more vulnerable to various oral health issues, such as dental caries, gingivitis, periodontal disease, oral fungal infections, and difficulties in chewing and speaking. If these problems are not adequately addressed, they can not only diminish quality of life but also potentially serve as gateways to more serious systemic diseases.

Objective: To enhance the knowledge of the elderly regarding how to maintain oral health. **Methods:** The activities were carried out in five stages: preparation, implementation, assistance, evaluation, and program sustainability. **Results:** A comparison of knowledge before and after education on maintaining oral health showed an increase in knowledge, with initial knowledge levels among the elderly being low at approximately 3.1% and improving to a sufficient level of 3.1%. The number of elderly individuals with good knowledge increased from 23 (71.9%) to 31 (96.9%). **Conclusion:** There was an increase in the knowledge of the elderly before and after education on maintaining oral health.

Keywords: oral health; elderly

Abstrak

Latar Belakang: Kesehatan rongga mulut menjadi aspek penting dalam kesehatan secara umum, khususnya bagi lansia. Seiring bertambahnya usia, berbagai perubahan fisiologis terjadi yang memengaruhi fungsi rongga mulut. Faktor ini membuat lansia lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mulut, seperti karies gigi, radang gusi (gingivitis), penyakit periodontal, infeksi jamur mulut, serta kesulitan dalam mengunyah dan berbicara. Jika masalah-masalah ini tidak ditangani dengan baik, tidak hanya akan menurunkan kualitas hidup, tetapi juga berpotensi menjadi pintu masuk bagi penyakit sistemik yang lebih serius. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan lansia mengenai cara menjaga kesehatan rongga mulut.

Metode: Kegiatan dilakukan dalam 5 tahap pelaksanaan, yang terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, pendampingan, evaluasi, dan keberlanjutan program. **Hasil:** Didapatkan perbandingan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi terkait cara menjaga kesehatan rongga mulut terdapat peningkatan pengetahuan yang awalnya pengetahuan lansia kurang sekitar 3,1% menjadi pengetahuan cukup sebesar 3,1%. Lansia yang berpengetahuan baik mengalami peningkatan yaitu dari 23 orang (71,9%) menjadi 31 orang (96,9%). **Kesimpulan:** Ada peningkatan pengetahuan lansia sebelum dan sesudah dilakukan edukasi terkait cara menjaga kesehatan rongga mulut.

Kata Kunci: kesehatan rongga mulut; lansia

Accepted: 2025-07-23

Published: 2025-10-04

PENDAHULUAN

Kesehatan rongga mulut merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan, tetapi sering kali diabaikan, terutama pada kelompok lanjut usia (lansia). Seiring bertambahnya usia, berbagai perubahan fisiologis terjadi yang memengaruhi fungsi rongga mulut, seperti penurunan produksi air liur (xerostomia), berkurangnya elastisitas jaringan lunak, dan resorpsi tulang alveolar, yang dapat menyebabkan kehilangan gigi. Kombinasi faktor-faktor ini membuat lansia lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mulut, seperti karies gigi, radang gusi (gingivitis), penyakit periodontal, infeksi jamur mulut, serta kesulitan dalam mengunyah dan berbicara. Jika masalah-masalah ini tidak ditangani dengan baik, tidak hanya akan menurunkan kualitas hidup, tetapi juga berpotensi menjadi pintu masuk bagi penyakit sistemik yang lebih serius. Banyak lansia mengalami penurunan fungsi oral seperti gigi tanggal, radang gusi, bau mulut, dan infeksi mulut yang sering

diabaikan karena dianggap sebagai bagian alami dari proses penuaan. Padahal, kondisi rongga mulut yang buruk dapat menjadi pintu masuk bagi berbagai penyakit sistemik seperti penyakit jantung, diabetes, dan gangguan pencernaan. Kurangnya akses terhadap layanan kesehatan gigi serta minimnya edukasi yang sesuai dengan kebutuhan lansia turut memperparah situasi ini. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman dan perawatan kesehatan mulut pada lansia menjadi permasalahan prioritas yang harus segera ditangani untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencegah komplikasi kesehatan yang lebih serius.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sekitar 60% lansia di Indonesia mengalami keluhan kesehatan gigi dan mulut. Namun, hanya 10,2% dari mereka yang mendapatkan pelayanan kesehatan gigi secara profesional. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan besar antara kebutuhan dan akses terhadap pelayanan kesehatan mulut di kalangan lansia. Dalam lima tahun terakhir, berbagai penelitian dan laporan nasional serta internasional menyoroti dampak signifikan dari kesehatan mulut yang buruk terhadap kondisi kesehatan umum lansia. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI (2021) menyebutkan bahwa lebih dari 70% lansia memiliki masalah pada rongga mulut, seperti gigi berlubang, gusi berdarah, dan gigi tanggal, yang berdampak langsung terhadap kemampuan mengunyah dan asupan nutrisi mereka. Kekurangan nutrisi akibat gangguan mulut sering kali mempercepat proses degeneratif dan menurunkan daya tahan tubuh.

Penyakit rongga mulut ternyata juga berkaitan erat dengan peningkatan risiko penyakit sistemik. WHO (2020) mencatat bahwa periodontitis, yang umum terjadi pada lansia, dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, stroke, dan diabetes melitus hingga 2-3 kali lipat. Jurnal Kesehatan Gigi Nasional (2022) juga menunjukkan adanya korelasi antara kebersihan mulut yang buruk dengan meningkatnya kasus pneumonia aspirasi, yaitu infeksi paru-paru akibat masuknya mikroorganisme dari rongga mulut ke saluran napas, yang banyak ditemukan pada lansia di panti wreda. Hal ini diperkuat oleh laporan PDGI (2020), yang menyatakan bahwa hanya sekitar 30% lansia yang secara rutin melakukan pemeriksaan gigi dan mulut, disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, keterbatasan akses, serta anggapan bahwa kehilangan gigi adalah bagian alami dari proses penuaan.

Di sisi lain, peran keluarga dan masyarakat dalam mendukung kesehatan mulut lansia juga masih minim. Banyak keluarga yang belum memahami pentingnya perawatan mulut harian bagi lansia, terutama bagi mereka yang sudah mengalami keterbatasan mobilitas atau fungsi kognitif. Di berbagai daerah, khususnya wilayah pedesaan dan pinggiran kota, kegiatan edukasi serta layanan promotif dan preventif di bidang kesehatan gigi dan mulut masih sangat terbatas. Padahal, dengan edukasi yang tepat dan pendekatan yang ramah lansia, banyak masalah tersebut dapat dicegah atau diminimalkan sejak dini. Dalam konteks ini, kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi sangat penting dan relevan.

Melalui kegiatan pengabdian ini, diharapkan dapat tercipta peningkatan kesadaran dan pemahaman di kalangan lansia serta keluarga mereka mengenai pentingnya menjaga kebersihan rongga mulut. Edukasi mengenai teknik menyikat gigi yang benar, pemilihan sikat dan pasta gigi yang sesuai, serta pemantauan rutin kondisi mulut merupakan langkah-langkah awal yang sederhana namun sangat berdampak. Kegiatan ini juga akan memberikan pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan mulut secara langsung, serta melibatkan kader kesehatan lokal yang dapat melanjutkan penyebaran informasi secara berkelanjutan. Dengan demikian, pengabdian ini tidak hanya menyentuh aspek medis, tetapi juga memberdayakan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung hidup sehat bagi lansia. Diharapkan, peningkatan kualitas kesehatan rongga mulut ini dapat mencegah timbulnya penyakit-penyakit sistemik yang membebani lansia dan sistem pelayanan kesehatan secara keseluruhan.

METODE

Kegiatan dilakukan dalam 5 tahap pelaksanaan, yang terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, pendampingan, evaluasi, dan keberlanjutan program. Tahap persiapan dimulai dari mengurus perizinan ke lokasi pengabdian yaitu di Sekolah Lansia (SELASIH) Jatiasih Kota Bekasi. Kemudian dilanjutkan mencari sumber informasi mengenai kebiasaan lansia untuk menjaga kesehatan rongga mulut sesuai tema yang diangkat. Dilanjutkan tentang pembuatan materi penyuluhan sesuai tema. Tahap kedua (pelaksanaan), pelaksanaan kegiatan pengabdian terdiri dari pre dan posttest mengenai pengetahuan lansia dalam menjaga kesehatan rongga mulut, dilanjutkan dengan penyampaian materi, diskusi dan tanya jawab, kemudian dilakukan pembagian *leaflet* sebelum penutupan acara. Pada tahap ketiga (pendampingan), edukasi dilakukan pada tanggal 24 Mei 2025 dengan memberikan edukasi dan pendampingan kepada lansia mengenai cara menjaga kesehatan rongga mulut. Tahap selanjutnya, dilakukan evaluasi terhadap pengetahuan lansia dengan membandingkan hasil dari pre dan posttest terkait tema yang diangkat. Pada tahap terakhir, lansia diharapkan dapat menerapkan perilaku hidup sehat dengan menjaga kesehatan rongga mulut setiap hari agar kesehatan lansia tetap terjaga secara optimal dan mencegah dari penyakit penyerta seperti jantung, diabetes, dan penyakit penyerta lainnya.

Materi pada kegiatan pengabdian ini membahas mengenai kesehatan rongga mulut secara umum, cara menjaga kesehatan rongga mulut, faktor penyerta, dampak dari buruknya kesehatan rongga mulut, dan saran yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh lansia. Media yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah PPT dan *leaflet*. *Leaflet* dicetak sebanyak 32 lembar sesuai jumlah peserta kegiatan. Alat ukur ketercapaian yang digunakan berupa lembar pre dan posttest mengenai materi yang disampaikan. Keberhasilan kegiatan dinilai dari peningkatan pengetahuan lansia setelah kegiatan pengabdian berakhir yang dinilai dari lembar pre dan posttest. Selain itu, pemateri juga mengajukan beberapa pertanyaan dan didapatkan bahwa lansia dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dengan cepat dan benar. Hal ini menjadi salah satu indikator terbuktinya ketercapaian kegiatan yang telah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pada lansia di Sekolah Lansia Kota Bekasi dilaksanakan pada tanggal 24 Mei 2025 bertempat di Sekolah lansia Jatiasih Kota Bekasi. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi edukasi kesehatan terkait cara menjaga kesehatan rongga mulut. Kegiatan edukasi yang dilakukan melalui 5 tahap, yaitu persiapan kegiatan (administrasi, alat, bahan, akomodasi, persiapan tempat), pelaksanaan (pembukaan, pretest, penyampaian materi, diskusi dan tanya jawab, posttest, penutupan), pendampingan, evaluasi, dan keberlanjutan program.

Kegiatan ini dilaksanakan pada 32 orang lansia dengan karakteristik usia didapatkan rata-rata

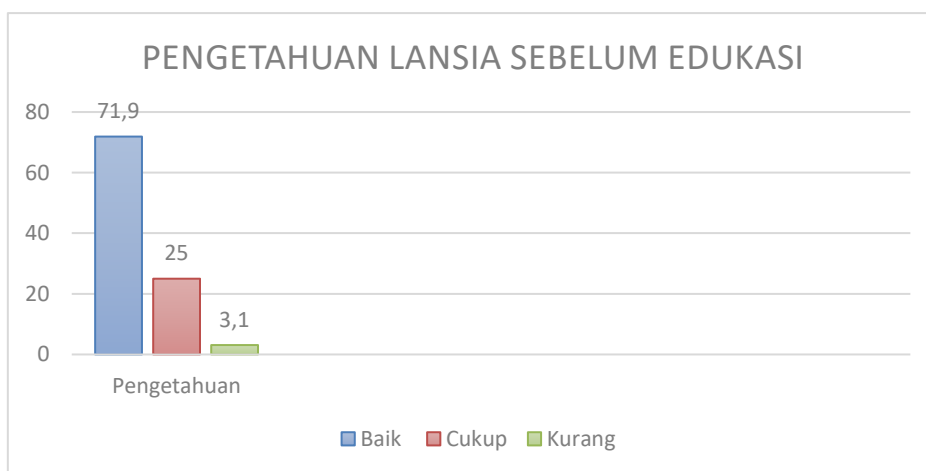


Gambar 1. Usia Lansia di Selasih Jatiasih Kota Bekasi

berusia 65 tahun, usia termuda 48 tahun dan usia tertua 76 tahun. Pada kegiatan ini yang menjadi mitra yaitu sekolah lansia (Selasih) Jatiasih Kota Bekasi, lansia, tim dosen dan 2 orang mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

1. Tingkat pengetahuan lansia sebelum dilakukan edukasi

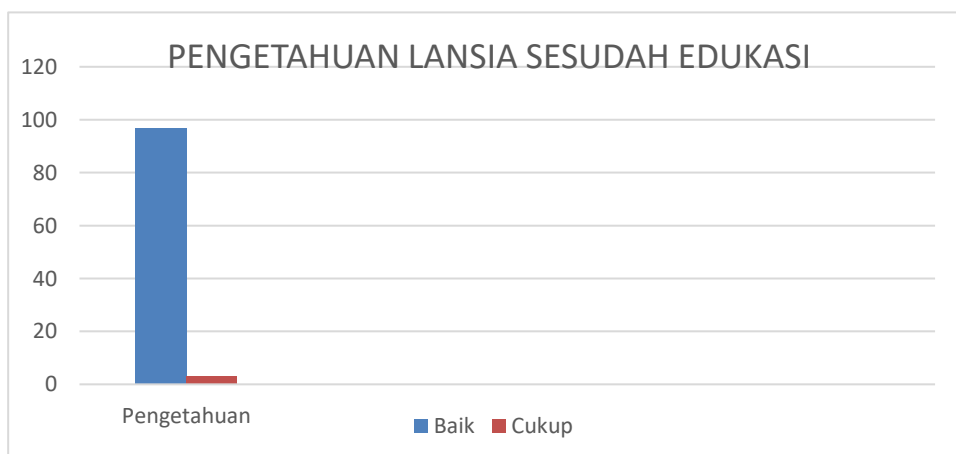
Lansia merasa sangat senang dan antusias mendengarkan edukasi kesehatan dalam acara kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil pengabdian didapatkan dari kuesioner pengetahuan sebelum dilakukan edukasi didapatkan lansia yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (3,1%), pengetahuan cukup sebanyak 8 orang (25%), dan pengetahuan baik sebanyak 23 orang (71,9%). Hasil kegiatan pengabdian untuk pengetahuan lansia sebelum dilakukan edukasi, dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Pengetahuan lansia sebelum dilakukan edukasi

2. Tingkat pengetahuan lansia sesudah dilakukan edukasi

Hasil penilaian kuesioner sesudah dilakukan edukasi cara menjaga kesehatan rongga mulut pada lansia. Didapatkan hasil dengan pengetahuan cukup sebanyak 1 orang (3,1%) dan pengetahuan baik sebanyak 31 orang (96,9%). Hasil kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3. Pengetahuan lansia setelah dilakukan edukasi

Berdasarkan hasil didapatkan perbandingan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi terkait cara menjaga kesehatan rongga mulut terdapat peningkatan pengetahuan yang awalnya pengetahuan lansia kurang sekitar 3,1% menjadi pengetahuan cukup sebesar 3,1%. Lansia yang berpengetahuan baik mengalami peningkatan yaitu dari 23 orang (71,9%) menjadi 31 orang (96,9%). Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan lansia sebelum dan sesudah dilakukan edukasi terkait cara menjaga kesehatan rongga mulut.

3. Media

Hasil pengabdian yang dapat diterapkan ke lansia agar para lansia dapat meningkatkan kesehatan dengan menjaga kesehatan rongga mulut. Penyebaran informasi dan edukasi dilakukan dengan menggunakan leaflet menjaga kesehatan rongga dan mulut pada lansia sebagai berikut:



Gambar 4. Leaflet menjaga kesehatan rongga mulut

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai cara menjaga kesehatan rongga mulut pada lansia di Sekolah Lansia Jatiasih Kota Bekasi telah terlaksana dengan baik dengan adanya peningkatan pengetahuan pada lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi/penyuluhan kesehatan mengenai cara menjaga kesehatan rongga mulut di Sekolah Lansia Jatiasih Kota Bekasi mendapatkan respon yang baik dari lansia karena menjaga kesehatan itu lebih baik daripada mengobati penyakit yang membutuhkan biaya yang mahal untuk proses penyembuhannya.

DAFTAR PUSTAKA

- De Oliveira, M. A., & de Almeida, P. O. (2021). The importance of oral health education in the elderly: A review. *International Journal of Dental Hygiene*, 19(1), 18-27. <https://doi.org/10.1111/idh.12509>
- Indirawati, R. (2020). Percepatan pengendalian masalah status kesehatan gigi dan mulut pada lansia.
- Kassebaum, N. J., et al. (2020). Global burden of oral conditions in 1990-2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Journal of Dental Research*, 99(4), 389-399. <https://doi.org/10.1177/0022034520902111>

- Mernitz, H., & Melendez, N. (2020). Oral health and systemic health in older adults: A review. *American Journal of Geriatric Dentistry*, 35(1), 32-38. <https://doi.org/10.14519/ajgd.2020.35.1.5>
- MJ, A., FSO, A., HM, H., & AA, M. (2022). Importance of preventive dentistry in the elderly: A personal approach. *Dental Research Journal (Isfahan)*, 19(11). <https://doi.org/10.4103/1735-3327.338774>
- Neil, M. (2019). Aspiration pneumonia: Pathophysiology, diagnosis and treatment. *Journal of Biology and Tropical Medicine*, 19(2), 45–52.
- Pires, M. A., & de Sousa, L. A. (2021). Oral health in elderly individuals: A systematic review of oral health-related quality of life. *Gerodontology*, 38(2), 116-127. <https://doi.org/10.1111/ger.12501>
- S. M., et al. (2019). Periodontitis and cardiovascular diseases: Consensus report. *Journal of Clinical Periodontology*, 47(3), 268–288. <https://doi.org/10.1111/jcpe.13189>
- Vann, W. F., et al. (2022). Improving oral health for older adults: A review of the evidence and implications for practice. *Journal of the American Dental Association*, 153(3), 215-227. <https://doi.org/10.1016/j.adaj.2021.11.004>
- World Health Organization. (2020). *Healthy ageing and functional ability*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability>