Pemberdayaan Pekerja Sosial "Sigi Bengi" sebagai Pendamping Masyarakat Menggosok Gigi Malam Hari

Diyah Fatmasari[1], Ani Subekti[2], Hermien Nugraheni[2]
[1]Program Pascasarjana, Poltekkes Kemenkes Semarang , [2] Jurusan Kesehatan Gigi, Poltekkes Kemenkes Semarang
Email: fatmasaridiyah@gmail.com

Abstrak

Karies dan kebersihan gigi yang buruk dapat menyerang setiap orang, karena belum dibiasakan menggosok gigi dengan baik dan teratur minimal dua kali sehari, pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Selain itu, faktor makanan yang sering dikonsumsi juga dapat memicu percepatan pembentukan plak dan kalkulus pada gigi. Oleh karena itu, perlu dilakukan tindakan pencegahan agar tidak terjadi kerusakan lebih lanjut. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah agar kelompok masyarakat binaan dapat dan teratur melakukan gosok gigi yang benar pada malam hari, dengan kegiatan pendampingan oleh pekerja sosial masyarakat. Masyarakat sasaran yang perilaku menggosok giginya salah adalah masyarakat yang berdomisili di wilayah pinggiran kota Semarang yaitu Kecamatan Tembalang khususnya di Desa Meteseh dan Rowosari yang berada di wilayah kerja Puskesmas Rowosari. Di Puskesmas Rowosari sudah ada Gasurkes (Petugas Surveilans Kesehatan) yang bertugas memantau pencegahan Demam Berdarah dan Ibu Hamil. Kader lain di masyarakat adalah mereka yang dibantu oleh Dinas Sosial yang disebut Pekerja Sosial yang bertugas membantu pemerintah memantau segala sesuatu yang ada di masyarakat, termasuk kebutuhan kesehatan. Bersama Gasurkes yang sudah mengenal masyarakat di wilayah binaan Puskesmas Rowosari, para Pekerja Sosial ini diberdayakan dengan memberikan pelatihan agar dapat berperan dalam memantau perilaku menggosok gigi pada malam hari, dan memantau pola makan dengan kesehatan gigi. Hasil pemberdayaan pekerja sosial untuk pemantauan perilaku menggosok gigi pada malam hari, terlihat dari indikator kebersihan gigi dan mulut ibu yang sebelum pendampingan paling banyak ditemukan pada kategori kurang (64%), dan setelah pendampingan, yang mendominasi kategori baik (69%). Pada kelompok anak, sebelum dilakukan intervensi terdapat 68% anak yang memiliki kebersihan gigi dan mulut dalam kategori buruk, dan setelah dilakukan pendampingan, hasilnya berada pada kategori baik sebanyak 64%. Pendampingan Sigi Bengi oleh Pekerja Sosial meningkatkan kebersihan gigi dan mulut anak.

Kata kunci: Gosok gigi, kebersihan gigi, pekerja sosial.

Abstract

Caries and poor dental hygiene can attack everyone because they have not been accustomed to brushing their teeth properly and regularly at least twice a day, in the morning after breakfast and at night before going to bed. In addition, food factors that are often consumed can also trigger the acceleration of the formation of plaque and calculus on the teeth. Therefore, it is necessary to take preventive measures to avoid further damage. The purpose of this community service activity is that the target community group can and regularly do proper tooth brushing at night, with assistance activities by community social workers. The target community whose behavior is brushing their teeth is wrong are people who live in the suburbs of Semarang, namely the Tembalang District, especially in Meteseh and Rowosari Villages, which are in the working area of the Rowosari Health Center. At the Rowosari Health Center, there is already a Gasurkes (Health Surveillance Officer) tasked with monitoring the prevention of Dengue Fever and Pregnant Women. Other cadres in the community are those assisted by the Social Service called Social Workers, whose task is to help the government monitor all things in the community, including health needs. Together with Gasurkes, who already know the community in the targeted area of the Rowosari Health Center, these Social Workers are empowered by providing training so that they can play a role in monitoring tooth brushing behavior at night and monitoring eating patterns with dental health. The results of the empowerment of social workers for monitoring the behavior of brushing teeth at night can be seen from the indicators of dental and oral hygiene of mothers, which before assistance was most commonly found in the poor category (64%), and after mentoring, which dominated the excellent category (69%). In the group of children, before the intervention, 68% of children had dental and oral hygiene in the poor category, and after assistance, the results were in a suitable category as much as 64%.

Keywords: *Brushing Teeth, Nighttime, Oral Hygiene, Social Worker*

Pendahuluan

Salah satu faktor yang mempengaruhi indeks status kesehatan gigi dan mulut masyarakat adalah perilaku dan kesadaran masyarakat tersebut untuk menjaga dan memelihara kesehatan gigi dan mulutnya. Perilaku yang baik dimulai dari pengetahuan dasar kebutuhan kesehatan gigi dan mulut yang dilakukan dalam keseharian. Oleh karena itu, pengetahuan dasar kesehatan gigi dan mulut perlu diajarkan pada masyarakat agar mereka dapat mengubah perilaku dan dapat memahami betapa pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut. Upaya peningkatan kesehatan gigi ditinjau dari aspek lingkungan, kesadaran masyarakat, penanganan kesehatan termasuk pencegahan dan perawatannya. Untuk mendapatkan hasil sebaik-baiknya dalam upaya kesehatan gigi perlu adanya pemahaman proses terjadinya gigi berlubang, radang gusi dan munculnya karang gigi.

Penyakit karies dan nilai kebersihan yang buruk dapat menyerang semua orang baik pria maupun wanita, anak-anak maupun orang dewasa. Hal tersebut dikarenakan belum dibiasakannya menggosok gigi secara benar dan teratur minimal dua kali sehari yaitu pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Selain itu dari faktor makanan atau makanan yang sering dikonsumsi yang dapat memicu percepatan pembentukan plak dan kalkulus pada gigi. Karena itu perlu adanya tindakan pencegahan agar tidak terjadi kerusakan lebih lanjut. Sasaran masyarakat yang perilaku menggosok giginya salah adalah masyarakat yang tinggal di kecamatan pinggiran kota Semarang yaitu wilayah Kecamatan Tembalang, khususnya di Kelurahan Meteseh dan Rowosari yang letaknya paling jauh dari wilayah Kota Semarang.

Hasil data yang didapat dari data Dinas Sosial kota Semarang, perilaku dan pola hidup sehat per keluarga masih susah untuk ditanamkan, pendapat mereka adalah memiliki uang untuk bisa bersaing dengan masyarakat yang dekat dengan kota, untuk kesehatan giginya masih ditemukan angka karies tinggi, kebersihan gigi dan mulut yang buruk dan keengganan untuk kunjungan periksa ke Puskesmas. Untuk generasi muda sejak anak anak yang terdiri dari anak-anak dan remaja dari usia balita sampai remaja yang berasal dari berbagai latar belakang keluarga, ekonomi yang kurang dan pendidikan yang rendah. Meskipun dalam kesehariannya anak-anak tersebut mendapatkan pendidikan baik formal maupun non formal dari tenaga pengajar bantuan tetapi mereka kurang maksimal mendapatkan pendampingan dari orang tua. Beberapa masalah yang ditemukan biasanya karena pengasuh tidak dapat dijadikan role model atau contoh terutama dalam menjaga

kesehatan secara umum khususnya menjaga kesehatan dan kebersihan rongga mulut karena kurangnya pengetahuan mereka mengenai bagaimana cara menjaga kebersihan dan kesehatan gigi dan mulut secara benar.

Kesehatan masyarakat di kelurahan Meteseh dan Rowosari berada dalam pembinaan Puskesmas Rowosari. Di Puskesmas ada Petugas Surveilance Kesehatan (Gasurkes) (yang bertugas memantau pencegahan Demam Berdarah dan Ibu Hamil. Kader lain yang ada di lingkungan masyarakat adalah binaan dari Dinas Sosial yang disebut dengan Petugas Sosial Masyarakat (PSM) yang bertugas membantu pemerintah memantau semua hal yang ada di dalam masyarakat termasuk kebutuhan tentang kesehatan. Social worker inilah yang akan diberdayakan sehingga diharapkan mampu membantu untuk memecahkan masalah tentang perilaku menggosok gigi dan keadaan karies yang cukup tinggi di masyarakat terutama dikelurahan Meteseh dan Rowosari. Bersama Gasurkes yang sudah mengenal masyarakat wilayah binaan puskesmas Rowosari kec Tembalang, diharapkan para social worker dapat membantu dalam pemantauan perilaku menggosok gigi pada malam hari. Pemantauan tentang perilaku pola makan dan hubungan antara gizi dan kesehatan gigi juga akan ikut dipantau.

Pemberdayaan pekerja sosial tersebut dilakukan dengan melakukan pelatihan dan pendampingan pada 25 kader pekerja social untuk kemudian bertugas dan bertanggung jawab terhadap peningkatan perilaku 25 orang (anak-anak dan orang tua) sehingga akan terpantau kesehatan giginya. Kelompok pekerja social ini diberi nama Sikat Gigi "Sigi Bengi" karena bertugas terutama memantau perilaku menggosok gigi malam hari. Tujuan Pengabmas adalah untuk memberdayakan pekerja social masyarakat dalam peningkatan ketrampilan menyikat gigi anak serta meningkatkan status kebersihan gigi dan mulutnya.

Metode

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan kota Semarang dan Dinas Sosial kota Semarang, ada kader yang bekerja terjun langsung di tengah-tengah masyarakat. Mereka sudah menyatu dengan masyarakat sehingga akan mudah untuk memberikan informasi dan peningkatan pengetahuan dan perilaku untuk kesehatan secara langsung tanpa masyarakat merasa digurui. Tenaga kesehatan dari puskesmas disebut dengan Gasurkes sedangkan kader dari Dinas Sosial disebut dengan pekerja sosial. Solusi awal yang digunakan adalah melakukan pelatihan kepada social worker tentang bagaimana meningkatkan perilaku menggosok gigi pada malam hari pada masyarakat serta peningkatan kesehatan gigi dan gizi

secara umum. Diskusi dengan pendekatan *Small Group discussion* dilakukan untuk mengidentifikasi segala permasalahan dan melakukan pendampingan agar mereka dapat melakukan identifikasi permasalah dan solusi secara sistematis. Pelatihan dan SGD melibatkan kepala puskesmas, dokter gigi Puskesmas Rowosari, serta tenaga Gasurkes yang paham juga tentang data kesehatan di wilayah kerja puskesmas Rowosari.

Langkah selanjutnya kelompok pekerja social "Sigi Bengi" melakukan pemantauan dan pendampingan kepada masyarakat secara langsung setiap malam serta pemantauan pola makan yang berhubungan dengan gizi (intake) makanan yang memperkuat gigi. Untuk pola menjaga kesehatan gigi dan mulut yaitu memilih jenis makanan yang sehat untuk gigi di masa pertumbuhan gigi yaitu mensosialisasi beberapa olahan berdasar jenis makanan yang bernilai gizi misal ikan teri, dan susu sapi.

Gambar 1. Pelatihan Pekerja Sosial "Sigi Bengi"

Metode pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dengan beberapa tahap kegiatan yaitu:

Melakukan koordinasi dengan Kecamatan, Dinas Sosial dan Puskesmas Rowosari tentang kegiatan PKW yang akan dilaksanakan, dilanjutkan dengan sosialisasi tentang program Pengabmas kepada pihak terkait sampai ke tingkat RT/RW. Tahap selanjutnya adalah pembentukan Kader pekerja social "Sigi Bengi.

Kegiatan selanjutnya adalah Pelatihan pekerja social "Sigi Bengi" dengan metode *on line* menggunakan media *Zoom Meeting*.

a. Nara sumber adalah kepala puskesmas, bapak Camat, dan Pengabdi

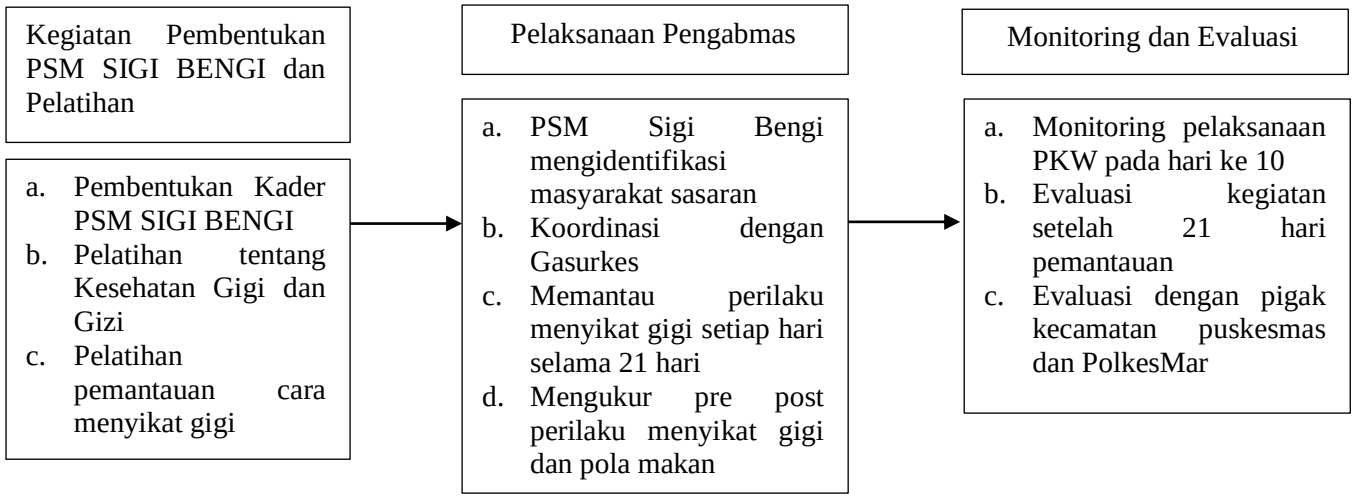
b. Petugas surveillance kesehatan dari puskesmas Rowosari terlibat secara langsung dengan membantu penyediaan data
c. Materi pelatihan adalah: Gigi Berlubang (Karies), Cara menggosok Gigi, Gizi yang berhubungan dengan kesehatan gigi
d. Pelatihan observasi cara menggosok gigi yang benar serta pemantauan sikat gigi di malam hari

Adapun tugas dari Pekerja Sosial "Sigi Bengi" adalah:

a. Mengidentifikasi masyarakat yang menjadi kelompok sasaran melalui SGD dengan pengabdi dan Gasurkes
b. Membagi menjadi 3 kelompok sasaran berdasarkan usia
c. Memberi penyuluhan tentang kesehatan gigi serta tujuan Pengabdian kepada kelompok sasaran
d. Melakukan pemantauan perilaku menyikat gigi pada malam hari serta mengukur perilaku makan yang berhubungan dengan kesehatan gigi
e. Pemantauan dilakukan selama 21 hari terus menerus (Pemilihan kelompok di lingkungan terdekat dengan rumah social worker Sigi Bengi)

Mendokumentasikan semua kegiatan dan melakukan pencatatan harian Evaluasi setelah 21 hari

a. Berkumpul dengan Gasurkes dan team Pengabdi pada hari ke-10 (Monitoring) dan hari ke- 21 untuk Evaluasi. Monitoring dilakukan dengan menggunakan check list tentang tindakan menyikat gigi yang dilakukan oleh anak-anak apakah dilakukan pagi dan malah hari serta dilakukan dengan metode yang benar. Data tentang kebersihan gigi dan mulut sebelum dan setelah kegiatan pengabmas di analisa secara deskriptif.
b. Mencatat kendala pada saat monitoring untuk perbaikan pelaksanaan Pengabdian masyarakat



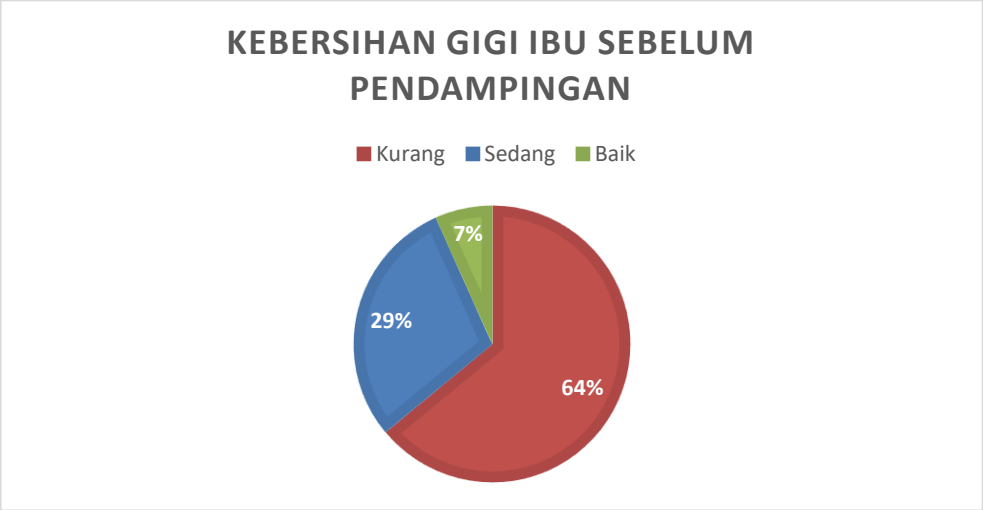
Gambar 2. Rancangan Program Kemitraan Wilayah

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberdayakan pekerja sosial "Sigi Bengi"sebanyak 15 orang yang tersebar di Kecamatan Tembalang dan bertugas untuk membina keluarga yang ada di lingkungan wilayah masing-masing. Sampling untuk keluarga yang dibina berjumlah 150 keluarga yang berfokus pada ibu dan anak. Berikut distribusi frekuensi jumlah dari sasaran yang diberikan intervensi dari program pengabdian kepada masyarakat:

Tabel 1. Distribusi Sasaran Intervensi

Sasaran	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ibu	75	50
Anak	75	50
Jumlah	150	100



Gambar 3. Kebersihan Gigi Ibu Sebelum Pendampingan Social Worker Sigi Bengi

Gambar 4. Kebersihan Gigi Ibu Sesudah Pendampingan Social Worker Sigi Bengi

Gambar 5. Pendampingan Gosok Gigi Malam oleh Social Worker "Sigi Bengi"

Pada kelompok anak, sebelum dilakukan pendampingan terdapat 68% anak yang memiliki kebersihan gigi dan mulut pada kategori yang kurang, dan setelah dilakukan pendampingan didapatkan hasil pada kategori baik sebanyak 64%.

Tabel 2. Indeks Kebersihan Gigi Anak Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	3	4	48	64
Sedang	21	28	21	28
Kurang	51	68	6	8
Jumlah	75	100	75	100

Data indikator makanan yang didapat dari responden adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Indikator Makanan yang Didapat Responden

Variabel	Tidak Baik		Kurang baik		Baik	
	Frekuensi	Persentase (%)	frekuensi	Persentase (%)	frekuensi	Persentase (%)
Pengaturan pola makan	6	4	36	24	108	72
Waktu makan	9	6	20	13,3	121	80,7
Minuman	10	6,6	30	20	110	73,4

Dari tabel di atas, didapatkan dari 150 orang diketahui bahwa pada pengaturan pola makan, terdapat 6 responden yang statusnya tidak baik, 36 responden yang statusnya kurang baik, dan terdapat 108 responden yang statusnya baik. Diketahui pula bahwa terdapat 9 responden dengan waktu makan yang tidak baik, 20 responden dengan waktu makan kurang baik dan 121 responden dengan waktu makan baik. Pada minuman yang dikonsumsi responden, terdapat 10 responden dengan status tidak baik, 30 responden dengan status kurang baik, serta 110 responden dengan status baik.

Pembahasan

Pemberdayaan masyarakat merupakan upaya membangkitkan kekuatan dan potensi masyarakat yang bertumpu pada komunitas lokal melalui pendekatan partisiatif dan belajar bersama. Strategi pemberdayaan masyarakat yaitu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dengan mengembangkan berbagai cara untuk menggali dan memanfaatkan sumber daya yang dimiliki oleh masyarakat untuk pembangunan kesehatan. Suatu bentuk pemberdayaan masyarakat yang berhasil tentang pelaksanaan Posbindu oleh masyarakat di bawah pengawasan dari puskesmas di Cimahi (Rumahorbo, Waluya and

Tarjuman, 2021). Salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat yang berada di bawah bimbingan Dinas Sosial yaitu PSM (Pekerja Sosial Masyarakat) social worker yang bertugas membantu pemerintah memantau semua hal yang ada di dalam masyarakat termasuk kebutuhan tentang kesehatan (Kementerian Sosial, 2019). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberdayakan PSM sebagai kader "Sigi Bengi" agar masyarakat dapat merubah perilaku dan memahami pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut.

Kader "Sigi Bengi" terdiri dari 15 orang yang tersebar di kelurahan yang ada di Kecamatan Tembalang dan membina keluarga yang ada di wilayah lingkungan masing-masing. Kader "Sigi Bengi" diberi pelatihan tentang "Sigi Bengi" yang sesuai dengan namanya yang berarti diberikan pengetahuan tentang pentingnya melakukan sikat gigi di malam hari, kedua pelatihan tentang keterampilan mengukur kebersihan gigi dan mulut, serta memberikan pengetahuan kepada masyarakat pentingnya mengnsumsi makanan yang mengandung fluor sebagai pencegahan karies. Pelatihan kepada kader "Sigi Bengi" ini diharapkan kader mengetahui tentang pentingnya kesehatan gigi dan mulut serta mampu menerapkan ilmu yang sudah diperoleh untuk keluarga dan masyarakat di wilayah masing-masing, dengan sasaran utama yaitu ibu dan anak. Peranan kader kesehatan sangat penting untuk ditingkatkan, terutama di masa pandemic, seperti suatu kegiatan yang menghasilkan peningkatan kapasitas kader dalam mendeteksi adanya penyakit tuberculosis (Rakhmawati *et al.*, 2021).

Pengetahuan ibu tentang cara merawat kesehatan gigi merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kesehatan gigi dan mulut pada anaknya, sikap dan tindakan ibu tentang merawat kesehatan gigi anak sangat berpengaruh terhadap status kesehatan gigi anaknya (Wiradona, Widjanarko and Syamsulhuda, 2016). Perubahan perilaku sebagai upaya pencegahan penyakit gigi dan mulut serta meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya ibu dan anak supaya teratur melakukan sikat gigi malam hari telah dilakukan pada program pengabdian kepada masyarakat ini. Indikator keberhasilan dari kegiatan dilihat dari pemeriksaan kebersihan gigi dan mulut oleh kader "Sigi Bengi" dengan melakukan pemeriksaan kebersihan gigi dan mulut sebelum dan sesudah pendampingan "Sigi Bengi" (sikat gigi malam hari) selama 21 hari. Pendampingan merupakan tindakan dengan pengawasan yang diharapkan akan berpengaruh terhadap peningkatan suatu pengetahuan dan sikap.

Gambar 6. Media Pendampingan oleh Social Worker "Sigi Bengi"

Sebelum dilakukan pendampingan “Sigi Bengi” masing-masing keluarga yang terdiri dari ibu dan anak dilakukan pemeriksaan kebersihan gigi dan mendapatkan hasil kebersihan gigi pada ibu paling banyak ditemui yaitu pada kategori kebersihan gigi yang kurang sebesar 64%. Hasil pemeriksaan kebersihan gigi pada anak paling banyak ditemui pada kategori kurang sebesar 68%. Ibu merupakan orang terdekat dengan anak, anak cenderung meniru dan mengikuti kebiasaan yang dilakukan orang tuanya. Pengaruh dari orang tua sangat kuat, sikap dan perilaku orang tua terutama ibu dalam pemeliharaan kesehatan gigi memberi pengaruh yang cukup signifikan terhadap sikap dan perilaku anak. Kurangnya pengetahuan orang tua mengenai pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut dapat meningkatkan masalah kesehatan gigi dan mulut pada anaknya (Afiati *et al.*, 2017). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami yang berjudul “hubungan pengetahuan dan perilaku orangtua dalam memelihara kesehatan gigi dengan karies gigi pada anak taman kanak kanak” menyatakan adanya hubungan pengetahuan dan perilaku orang tua dalam memelihara kesehatan gigi dan mulut dengan karies gigi pada anak TK Pertiwi Simpang Empat Kabupaten Banjar (Utami, 2020).

Pemantauan “Sigi Bengi” dilakukan dengan menggunakan checklist “Sigi Bengi” setelah gosok gigi malam hari secara teratur selama 21 hari, dan semua sasaran melakukannya selama 21 hari penuh. Setelah dilakukan pendampingan “Sigi Bengi” selama 21 hari kemudian dilakukan pemeriksaan kebersihan gigi yang ke dua, hasil yang di dapatkan mengalami peningkatan kebersihan gigi dan mulut pada ibu yaitu kategori baik dari 7% menjadi 69% dan kebersihan gigi pada anak meningkat dengan kategori baik dari 4% menjadi 64%. Adanya

perubahan persentase kebersihan gigi dan mulut sebelum dan sesudah dilakukan pendampingan "Sigi Bengi" menunjukkan keberhasilan program pengabdian kepada masyarakat.

Pendampingan dari kader "Sigi Bengi" dan dukungan orang tua dalam program "Sigi Bengi" menjadi hal yang penting dalam peningkatan kebiasaan menyikat gigi sebelum tidur malam pada anak. Kebiasaan menyikat gigi sebelum tidur malam dapat membersihkan sisa makanan yang menempel pada gigi sehingga pembentukan plak selama tidur dapat dihambat dan akumulasi plak menjadi berkurang (Linasari and Meilendra, 2019). Pada malam hari terjadi penurunan sekresi saliva, laju aliran saliva selama tidur sekitar 0,03 ml/menit dengan total volume saliva selama tidur dalam waktu 8 jan hanya sekitar 15 ml. Waktu yang paling penting bagi seseorang untuk menyikat gigi adalah sebelum tidur malam, sebab aliran saliva menurun selama tidur dan efek protektif saliva menjadi hilang. Saliva berperan penting dalam proses pencegahan karies, berkurannya sekresi saliva dapat mengurangi kemampuan membersihkan rongga mulut dan meningkatkan pembentukan plak (Marsh, 2010).

Akumulasi plak yang terjadi terus-menerus dapat meningkatkan kolonisasi bakteri, di mana peningkatan kualitas bakteri akan memperburuk kesehatan gigi dan mulut diikuti dengan perubahan pada pH Saliva. Bakteri kariogenik dalam plak memetabolisme gula yang ada dlam makana untuk membentuk asam yang dapat menurunkan pH saliva. pH atau derajat keasaman digunakan untuk menyatakan tingkat keasaman atau basa yang dimiliki suatu zat, larutan atau benda. Resiko terjadinya pembentukan plak meningkat pada malam hari, sehingga kebiasaan menyikat gigi malam hari sebelum tidur penting dilakukan untuk mengurangi pembentukan plak sehingga pH saliva tetap normal dan kesehatan gigi dan mulut tetap terjaga (Triswari and Dian Pertiwi, 2017).

Rangkaian dari program pengabdian kepada masyarakat ini juga berupa edukasi kepada kader dan kader meneruskannya kepada masyarakat tentang pemanfaatan sumber makan berfluor sebagai pencegahan karies gigi. Salah satu upaya untuk mencegah terjadinya karies adalah terpenuhinya kebutuhan fluor dalam tulang. Fluor merupakan zat yang efektif dan potensial untuk mencegah terjadinya karies. Fluor dapat diberikan dalam bentuk fluoridasi air minum, pasta gigi, obat kumur, konsumsi makanan yang mengandung fluor dan suplemen fluor (Fatmasari *et al.*, 2019). Konsumsi fluor dari bahan alami sangat dianjurkan, sumber fluor dari bahan alami tersedia pada beberapa bahan makanan seperti sayuran, buah-buahan, teh, susu, keju dan berbagai ikan laut. Ikan yang mengandung konsentrasi fluor dan kalsium yang tinggi adalah ikan teri (Syah Putri and Nurlatifah Zakaria, 2018). Penelitian terdahulu

menyatakan bahwa konsumsi susu yang mengandung fluor terbukti efektif mencegah karies (Cagetti *et al.*, 2013).

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan melibatkan pekerja sosial masyarakat berjalan dengan baik dikarenakan komitmen tinggi dari PSM yang merupakan kader dibawah binaan Dinas Sosial yang ditugaskan di kelurahan dan kecamatan. Pekerja sosial sudah terbiasa berkomunikasi dengan masyarakat, sudah mengenal masyarakat di lingkungannya sehingga pada saat penyampaian program "Sigi Bengi" masyarakat menerima dengan baik.

Simpulan

Kegiatan pemberdayaan social worker sebagai kader "Sigi Bengi" bertugas mendampingi kelompok sasaran agar dapat mengubah perilaku dan memahami pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut. Kader "Sigi Bengi" diberi pelatihan tentang pentingnya melakukan sikat gigi di malam hari, pelatihan tentang keterampilan mengukur kebersihan gigi dan mulut, serta memberikan pengetahuan kepada masyarakat pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung fluor sebagai pencegahan karies. Indikator keberhasilan dari kegiatan dilihat dari pemeriksaan kebersihan gigi dan mulut oleh kader "Sigi Bengi" dengan melakukan pemeriksaan kebersihan gigi dan mulut sebelum dan sesudah pendampingan Sigi Bengi (sikat gigi malam hari) selama 21 hari. Hasil yang didapatkan setelah pendampingan selama 21 hari yaitu gosok gigi malam hari yang diterapkan secara teratur dan terjadi peningkatan kebersihan gigi ibu dan anak.

Ucapan Terima kasih

Terimakasih kami ucapkan kepada Poltekkes Kemenkes Semarang yang telah membiayai pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat tahun 2021. Kami ucapkan terimakasih kepada Dinas Sosial Kota Semarang dan Kecamatan Tembalang yang telah bersedia mengikuti serangkaian kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

Daftar Pustaka

Afiati, R. *et al.* (2017) 'Hubungan Perilaku Ibu Tentang Pemeliharaan Kesehatan Gigi', *Dentino Jurnal Kedokteran Gigi*, II(1), pp. 56–62.

Cagetti, M. G. *et al.* (2013) 'A systematic review on fluoridated food in caries prevention', *Acta odontologica Scandinavica*. Acta Odontol Scand, 71(3–4), pp. 381–387. doi: 10.3109/00016357.2012.690447.

Fatmasari, D. *et al.* (2019) 'Physical and Bacteriological Properties Fluoridated Bottled Drinking Water', *Journal of International Dental and Medical Research*, 12(3), pp. 1372–1375.

Kementerian Sosial (2019) 'Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia No 20 Tahun 2019 Tentang Penyaluran Bantuan Pangan Nontunai'.

Linasari, L. and Meilendra, K. (2019) 'Hubungan Perilaku Menyikat Gigi Pada Malam Hari Dengan Tingkat Keparahan Gingivitis Pada Remaja Di Bandar Lampung', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), p. 200. doi: 10.26630/jkep.v14i2.1307.

Marsh, P. D. (2010) 'Microbiology of dental plaque biofilms and their role in oral health and caries', *Dental clinics of North America*. Dent Clin North Am, 54(3), pp. 441–454. doi: 10.1016/J.CDEN.2010.03.002.

Rakhmawati, W. *et al.* (2021) 'Pengembangan Kapasitas Kader Kesehatan dalam Penemuan Kasus Tuberkulosis pada Anak di Tengah Pandemi Covid-19', *Media Karya Kesehatan*, 4(1), pp. 28–45.

Rumahorbo, H., Waluya, N. A. and Tarjuman (2021) 'Implementasi Model Pemberdayaan Segitiga Kerjasama pada Pengelolaan Posbindu PTM', *Media Karya Kesehatan*, 4(2), pp. 131–143.

Syah Putri, G. and Nurlatifah Zakaria, M. (2018) 'IKAN TERI (Stolephorus spp.) SEBAGAI BAHAN PENCEGAH GIGI BERLUBANG', *Medika Kartika Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, (PIT X 2018), pp. 90–101. doi: 10.35990/mk.se.pit.x.p90-101.

Triswari, D. and Dian Pertiwi, A. (2017) 'Pengaruh Kebiasaan Menyikat Gigi Sebelum Tidur Malam Terhadap Skor Indeks Plak dan pH Saliva', *Insisiva Dental Journal: Majalah Kedokteran Gigi Insisiva*, 6(2), pp. 1–8. doi: 10.18196/di.6282.

Utami, R. U. N. K. (2020) 'Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Orangtua Dalam Memelihara Kesehatan Gigi Dengan Karies Gigi Pada Anak Taman Kanak Kanak', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), pp. 146–150.

Wiradona, I., Widjanarko, B. and Syamsulhuda, B. M. (2016) 'Pengaruh Perilaku Menggosok Gigi terhadap Plak Gigi Pada Siswa Kelas IV dan V di SDN Wilayah Kecamatan Gajahmungkur Semarang', *Pengaruh Perilaku Menggosok Gigi terhadap Plak Gigi Pada Siswa Kelas IV dan V di SDN Wilayah Kecamatan Gajahmungkur Semarang*, 8(1), pp. 59–68.