

PENTINGNYA MEMELIHARA KESEHATAN GIGI DAN MULUT MASYARAKAT DI MASA PANDEMI

Irmaleny*

*Staf Pengajar Konservasi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Padjadjaran
Korespondensi : irmaleny@fkg.unpad.ac.id

ABSTRAK. Pokok Permasalahan. Pandemi Covid-19 yang mewabah di Indonesia bahkan ke seluruh dunia mengharuskan masyarakat tetap berada di dalam rumah serta membatasi kegiatan keluar rumah yang salah satunya pergi ke dokter gigi. Keterbatasan pelayanan kesehatan gigi yang diberikan di masa pandemi ini menuntut masyarakat agar lebih memperhatikan kesehatan gigi dan mulutnya sehingga dapat mencegah penyakit dan kerusakan gigi lebih lanjut. Tujuan. Artikel ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya memelihara kesehatan gigi dan mulut di masa pandemi untuk mencegah kunjungan ke dokter gigi yang dapat mengurangi risiko penyebaran Covid-19. Metode. Dilakukan survei kondisi gigi dan pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut secara online terhadap 1.006 responden laki-laki dan perempuan berusia 18-55 tahun yang tersebar di seluruh Indonesia melalui aplikasi google form. Responden diedukasi tentang perawatan gigi berlubang di masa pandemi melalui kegiatan webinar dengan mendatangkan narasumber di bidang Kesehatan gigi. Selain itu, dilakukan talk show tentang perawatan gigi di media Televisi dengan sesi tanya jawab dan konsultasi singkat. Hasil. Berdasarkan pengisian kuisioner, tanya jawab dan konsultasi singkat yang dilakukan, terlihat kurangnya pemahaman penggunaan fluor, waktu dan teknik menyikat gigi yang baik, dan penanganan yang kurang tepat saat sakit gigi di masa pandemi. Webinar dengan 357 pendaftar yang antusias telah mendapatkan edukasi kesehatan gigi. Talkshow menjadikan kegiatan edukasi lebih interaktif dan menarik minat masyarakat. Simpulan. Edukasi pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut perlu diberikan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya memelihara kesehatan gigi dan mulut di masa pandemi.

Kata kunci: Pandemi Covid-19, Kesehatan Gigi dan Mulut, Edukasi Kesehatan Gigi dan Mulut, Survei

ABSTRACT. *Issue. The Covid-19 pandemi that is endemic in Indonesia and throughout the world requires people to stay indoors and limit their out of home activities, one of which is going to the dentist. The limitations of dental health services provided during this pandemi require people to pay more attention to their oral and dental health so that they can prevent further disease and tooth decay. Aim. This article aims to provide education to the public about the importance of maintaining oral health during a pandemi to prevent visits to dentists which can reduce the risk of spreading Covid-19. Method. An online survei of dental conditions and maintenance of oral and dental health was conducted on 1,006 male and female respondents, aged 18-55 years spread throughout Indonesia through the google form application. Respondents were educated about the treatment of tooth cavities during the pandemi through webinars by inviting resource persons in the field of dental health. In addition, a talk show about dental care was conducted on television with a question and answer session and a brief consultation. Result. Based on filling out questionnaires, question and answer questions and brief consultations, it was seen that there was a lack of understanding of the use of fluoride, time and good tooth brushing techniques, and improper handling of toothaches during the pandemi. The webinar with 357 enthusiastic registrants has received dental health education. Talkshows made educational activities more interactive and attracted public interest. Conclusion. Oral and dental health maintenance education needs to be given to increase public awareness of the importance of maintaining oral health during a pandemi.*

Keywords: *The Covid-19 pandemi, Oral and Dental Health, Oral and Dental Health Education, Survey*

PENDAHULUAN

Covid-19 adalah *Coronavirus Disease* yang disebabkan virus SARS-CoV-2 yang muncul pada tahun 2019 dan tidak teridentifikasi sebelumnya pada manusia. Gejala umum biasanya ditandai dengan adanya demam, batuk dan sesak napas. Pada 11 Maret 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengumumkan wabah Covid-19 saat ini sebagai pandemi.¹ Pandemi Covid-19 adalah wabah global penyakit yang ditandai dengan virulensi dan kematian tinggi dan berjangkit secara serentak di mana-mana, meliputi daerah geografi yang luas.

Langkah yang diambil dalam rangka menekan angka kasus Covid-19 yang terjadi di Indonesia, secara resmi pada 30 Maret 2020, Presiden Republik Indonesia, Joko Widodo, mengeluarkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sebagai salah satu usaha penanganan Covid-19. Atas kebijakan tersebut, hampir seluruh kegiatan kehidupan pada saat ini berhasil dilumpuhkan oleh adanya pandemi Covid-19, mulai dari sektor ekonomi, pariwisata, hingga kehidupan sosial kita. Upaya yang dilakukan untuk meminimalisir penyebaran virus membuat masyarakat harus mengurangi kegiatan yang mengharuskan mereka menjadi bertemu banyak orang, dan menjadikan berbagai kegiatan harus dilaksanakan secara *online* termasuk kegiatan belajar-mengajar, perkantoran maupun pelayanan kesehatan. Adanya virus ini membuat seseorang menjadi takut keluar rumah untuk bertemu dengan orang lain. Hal ini juga menjadi alasan agar masyarakat lebih memerhatikan dan memelihara kesehatan tubuh termasuk kesehatan gigi dan mulut, supaya tidak mudah sakit sehingga tidak perlu mengunjungi dokter.

Kesehatan gigi dan mulut merupakan hal yang sangat penting untuk lebih diperhatikan dan dirawat, karena ketika kesehatan gigi dan mulut tidak baik akan berdampak terhadap kesehatan tubuh secara umum. Kondisi gigi yang buruk dan berisiko terjadinya infeksi lebih lanjut mengharuskan kita mendatangi dokter gigi. Dampak pandemi Covid-19 terhadap kesehatan gigi dan mulut dapat memunculkan berbagai penyakit seperti sakit gigi (nyeri, bengkak), kerusakan gigi berlubang (gigi berlubang, patah), radang gusi

(mudah berdarah, nyeri tekan). Kesehatan gigi dan mulut baik di masa pandemi maupun tidak, merupakan hal yang penting. Sebagian besar dokter gigi tidak membuka praktek dan pasien ketakutan untuk datang ke dokter gigi di saat pandemi akibat tingginya penyebaran Covid-19. Persatuan Dokter Gigi Indonesia (PDGI) telah membuat pedoman pelayanan kedokteran gigi selama pandemic Covid-19 dengan surat edaran nomor : 2776/PB PDGI/III-3/2020 yang menyebutkan bahwa segala praktek perawatan gigi diwajibkan mengikuti pedoman tersebut (PDGI, 2020).²

Surat edaran nomor : 2776/PB PDGI/III-3/2020 tentang Pedoman Pelayanan Kedokteran Gigi Selama Pandemi Covid-19 salah satunya menyebutkan untuk menunda segala aktivitas dan tindakan pemeriksaan gigi langsung apabila keadaan gigi dan mulut tanpa keluhan simptomatik, bersifat elektif, perawatan estetis, tindakan dengan menggunakan *bur/suction/scaler*.² Selama masa pandemi, pelayanan kesehatan gigi dibatasi untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19. Seperti yang kita ketahui, masa pandemi Covid-19 di Indonesia telah memakan korban jiwa yang sangat besar. Seluruh sektor kehidupan pada manusia mengalami dampak negatif seperti sektor ekonomi, pendidikan, sosial, dan khususnya kesehatan.

Pembatasan pelayanan kesehatan oleh dokter gigi berdampak besar terhadap masyarakat. Masyarakat dituntut untuk memberikan perhatian lebih besar terhadap kesehatan gigi dan mulutnya. Oleh karena itu diperlukan pengetahuan dan perilaku tentang kesehatan gigi yang benar dari masyarakat agar dapat melakukan pemeliharaan kesehatan gigi dan mulutnya sendiri di rumah. Bagaimana kondisi kesehatan gigi serta perilaku terhadap pemeliharaan kesehatan gigi masyarakat di masa pandemi perlu diketahui terlebih dahulu dan menjadi dasar dalam memberikan edukasi serta konsultasi kepada masyarakat. Kelompok Kuliah Kerja Nyata (KKN) Mahasiswa 2021 di dalam KKN *Virtual* Integratif dan Pengabdian Pada Masyarakat dengan tema Perawatan Gigi Berlubang, mengusung beberapa program untuk memberikan edukasi kepada masyarakat dan membantu mensosialisasikan tentang pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut serta perawatan gigi yang bisa dilakukan selama masa pandemi. Sehingga diharapkan dapat

meningkatkan kesadaran masyarakat dan menambah wawasan pengetahuan mengenai pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut dan langkah yang dapat dilakukan ketika mengalami sakit gigi di masa pandemi.

METODE

Metode penelitian yaitu deskriptif dengan melakukan survei. Subjek penelitian adalah 1006 responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang berusia 18-55 tahun yang berdomisili di seluruh Indonesia dan Malaysia. Pengambilan data berdasarkan pengisian kuesioner yang dilakukan pada tanggal 2-8 Januari 2021 yang disebarluaskan secara daring melalui aplikasi *google form*. Seluruh partisipan mengisi kesediaan sebagai responden dengan menandatangani *informed consent* sebelum melakukan pengisian kuesioner. Responden diminta untuk mengisi 14 pertanyaan dalam kuesioner berupa pertanyaan:

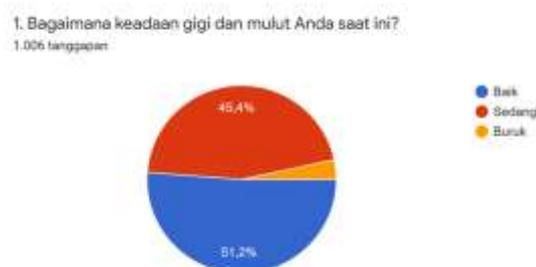
1. Bagaimana keadaan gigi dan mulut anda saat ini?
2. Berapa kali anda menyikat gigi dalam sehari?
3. Kapan saja waktu anda menyikat gigi?
4. Bagaimana tekanan sikat gigi anda saat menyikat gigi?
5. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk menyikat gigi?
6. Bagaimana cara menyikat gigi anda sehari-hari?
7. Pasta gigi yang digunakan apakah mengandung fluor?
8. Apakah anda juga membersihkan/menyikat lidah?
9. Darimanakah anda menerima informasi mengenai cara membersihkan gigi dan mulut?
10. Apakah selama pandemi gigi anda ada yang sakit?
11. Keluhan gigi apa yang muncul selama pandemi?
12. Apakah anda pernah ke dokter gigi selama masa pandemi?
13. Apakah anda ingin dirawat gigi di dokter gigi saat pandemi?
14. Apa yang anda lakukan untuk mengatasi sakit gigi selama masa pandemi?

Data diolah dengan *Microsoft Excel* yang ditampilkan dalam bentuk tabel dan diagram. Kegiatan webinar Perawatan Gigi

Berlubang diberikan sebagai edukasi kepada masyarakat dengan 357 pendaftar webinar. Agar pemberian edukasi lebih interaktif dan komunikatif maka dilakukan *Talk Show* di media Televisi dengan materi tentang kesehatan gigi dan mulut.

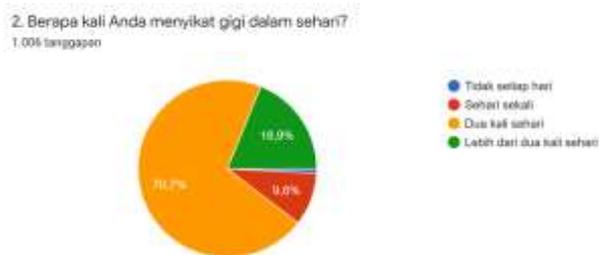
HASIL DAN PEMBAHASAN

Diperoleh data penilaian responden terhadap keadaan gigi dan mulutnya bahwa responden selama masa pandemi berada dalam keadaan baik sebanyak 51.2% (515 responden), keadaan sedang sebanyak 45.4% (457 responden) dan keadaan buruk sebanyak 3.4% (34 responden) Gambar 1.



Gambar 1. Persepsi Diri Tentang Keadaan Gigi dan Mulut sendiri

Perolehan data yang didapatkan dari 1006 responden, 70.7% (711 responden) menjawab menyikat gigi dua kali dalam sehari, 18.9% (190 responden) menjawab menyikat gigi lebih dari dua kali dalam sehari, 9.6% (97 responden) menjawab menyikat gigi sekali dalam sehari, 0.8% (8 responden) menjawab tidak menyikat gigi setiap hari, Gambar 2.



Gambar 2. Intensitas Menyikat Gigi

Rata-rata waktu responden saat menyikat gigi yaitu pada saat pagi sebelum sarapan pagi (560 responden) dan saat sebelum tidur (846 responden), lainnya menjawab pagi setelah sarapan (465 responden), siang hari

(194 responden), setelah makan malam (295 responden), Gambar 3.

3. Kapan saja waktu Anda menyikat gigi?

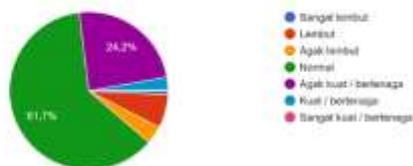


*Sumbu X: Waktu menyikat gigi
Sumbu Y: Jumlah responden

Gambar 3. Waktu Penyikatan Gigi

Berdasarkan hasil survei diperoleh data mengenai tekanan yang digunakan saat menyikat gigi, 0,8% (8 responden) menggunakan tekanan sangat lembut, 6,9% (69 responden) menggunakan tekanan lembut, dan 3,7% (37 responden) menggunakan tekanan agak lembut. Terlihat mayoritas responden menyikat gigi dengan tekanan normal yaitu sebanyak 61,7% (621 responden). Terdapat responden yang cukup banyak menyikat gigi dengan tekanan yang agak kuat yaitu 24,2% (234 responden), dan, 2,6% (26 responden

4. Bagaimana tekanan sikat gigi Anda saat menyikat gigi?
1.006 tanggapan



menggunakan tekanan kuat), dan terdapat 0,2% (2 responden) menyikat gigi dengan tekanan sangat kuat, Gambar 4.

Gambar 4. Tekanan Saat Menyikat Gigi

Berdasarkan diagram pada Gambar 5, terlihat dari 1006 responden terdapat beragam lama waktu yang digunakan dalam menyikat gigi, responden terbanyak yaitu 41,4% (416 responden) yang menggunakan waktu selama 2-3 menit dalam menyikat gigi, hampir sama dengan jumlah responden yang menggunakan

waktu menyikat gigi selama 1 menit yaitu 41,2% (414 responden), Selain itu 12,1% (122 responden) menggunakan waktu kurang dari 1 menit, pada posisi terendah terdapat 5,4% (54 responden) yang membutuhkan waktu menyikat gigi selama lebih dari 3 menit.

5. Berapa lama waktu yang Anda butuhkan untuk menyikat gigi?
1.006 tanggapan



Gambar 5. Lama Penyikatan Gigi

Berdasarkan data teknik menyikat gigi diperoleh bahwa sebanyak 60% (604 responden) menyikat gigi dengan gerakan depan-belakang/maju-mundur, dan 52,6% (529 responden) menyikat gigi dengan gerakan atas-bawah (vertikal). Sebanyak 46,3% (466 responden) menyikat gigi dengan gerakan melingkar dan 16,8% (169 responden) melakukan gerakan memutar kecil sambil memijat gusi. Terlihat bahwa responden terbanyak menggunakan gerakan depan-

6. Bagaimana cara menyikat gigi Anda sehari-hari?
1.006 tanggapan

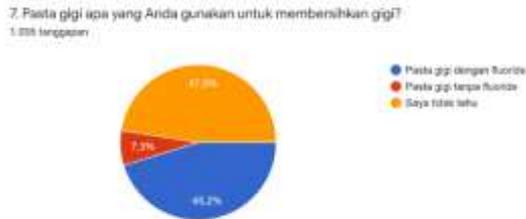


belakang/maju-mundur. Sedangkan responden paling sedikit menggunakan gerakan memutar kecil sambil memijat gusi, Gambar 6.

*Sumbu X: Jumlah responden
Sumbu Y: Cara menyikat gigi

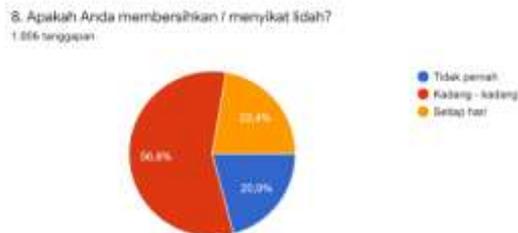
Gambar 6. Cara Menyikat Gigi

Dari data penggunaan pasta gigi yang mengandung fluor, 47,5% (478 responden) tidak tahu ada kandungan fluor pada pasta gigi yang digunakan, 45,2% (455 responden) menggunakan pasta gigi yang mengandung fluor, dan 7,3% (73 responden) menggunakan pasta gigi yang tidak mengandung fluor, Gambar 7.



Gambar 7. Penggunaan Pasta Gigi dengan Kandungan Fluor

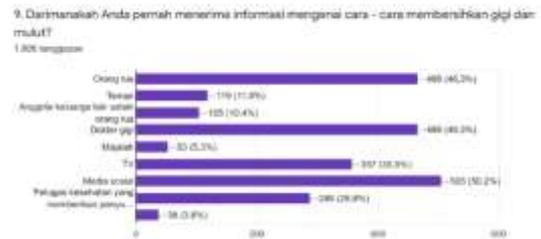
Berdasarkan hasil survei diperoleh data sebanyak 56,8% (571 responden) terkadang membersihkan atau menyikat lidahnya, 22,4% (225 responden) setiap hari membersihkan atau menyikat lidahnya, dan 20,9% (210 responden) tidak pernah membersihkan atau menyikat lidahnya pada saat menggosok gigi, Gambar 8.



Gambar 8. Kegiatan Membersihkan/Menyikat lidah

Dari survei yang dilakukan, sebanyak 50,2% (505 responden) mendapatkan informasi mengenai cara membersihkan gigi dan mulut dari media sosial, 46,3 % (466 responden) mendapatkan informasi mengenai cara membersihkan gigi dan mulut dari orang tua, 46,3% (466 responden) mendapatkan informasi mengenai cara membersihkan gigi dan mulut dari dokter gigi, Sebanyak 35,5% (357 responden) mendapatkan informasi mengenai cara membersihkan gigi dan mulut dari TV, 28,6% (288 responden) mendapatkan informasi mengenai cara membersihkan gigi dan mulut dari petugas kesehatan yang memberikan penyuluhan, 11,8% (119 responden) mendapatkan informasi mengenai cara membersihkan gigi dan mulut dari teman, 10,4% (105 responden) mendapatkan informasi mengenai cara membersihkan gigi dan mulut dari anggota keluarga lain selain orang tua, 5,3% (53 responden) mendapatkan informasi mengenai cara membersihkan gigi dan mulut

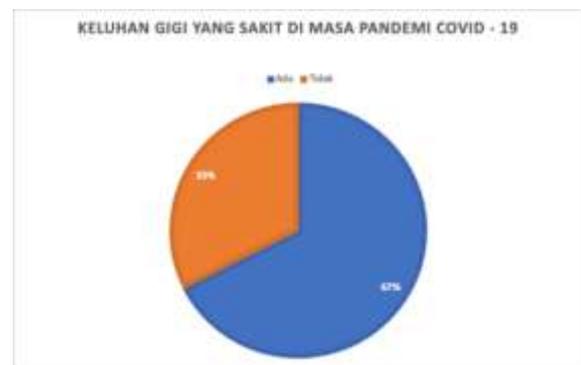
dari majalah, dan sebanyak 3,8% (38 responden) belum pernah mendapatkan informasi mengenai cara membersihkan gigi dan mulut, Gambar 9.



*Sumbu X: Jumlah responden
Sumbu Y: Jenis sumber informasi

Gambar 9. Sumber Informasi Cara Membersihkan Gigi dan Mulut

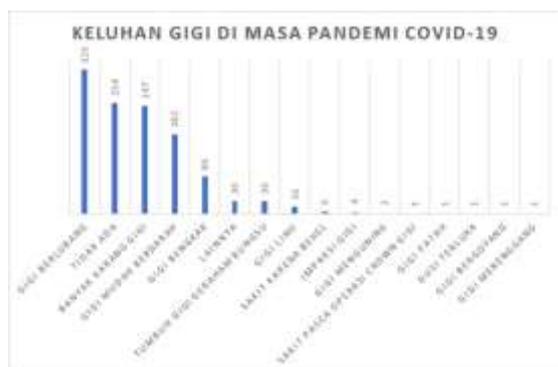
Dari 1006 responden yang telah mengisi survei disimpulkan bahwa sebanyak 67% responden mengalami sakit gigi selama pandemi Covid-19 dan sebanyak 33% responden tidak mengalami sakit gigi selama pandemi Covid-19, Gambar 10.



Gambar 10. Pengalaman Sakit Gigi Selama Pandemi

Data keluhan gigi paling banyak terjadi di masa pandemi disebabkan oleh gigi berlubang yaitu sebanyak 329 responden, sebanyak 247 responden mengeluhkan banyaknya karang gigi, 182 responden mengeluhkan gigi yang mudah berdarah, 86 responden mengeluhkan gigi bengkak, 30 responden mengeluhkan sakit gigi akibat gigi geraham bungsu yang tumbuh, 16 responden mengeluhkan gigi linu, 6 responden mengeluhkan gigi sakit karena memakai behel, 4 responden mengeluhkan gigi sakit karena impaksi, 2 responden mengeluhkan giginya

menguning, 1 responden mengeluhkan sakit gigi pasca operasi crown gigi, 1 responden mengalami patah gigi, 1 responden mengalami gusi terluka, 1 responden mengeluhkan giginya yang mudah goyang, 1 responden mengeluhkan giginya merenggang, 30 responden mengatakan keluhan lainnya, dan sebanyak 254 responden merasa tidak memiliki keluhan pada giginya, Gambar 11.



*Sumbu X: Jumlah responden
Sumbu Y: Keluhan gigi di Masa Pandemi Covid-19

Gambar 11. Jenis Keluhan Gigi di Masa Pandemi

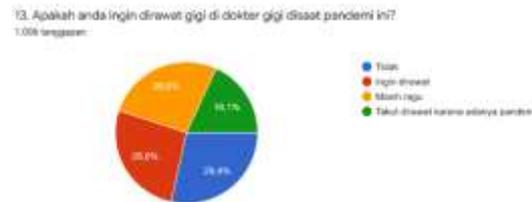
Dari 1.006 responden yang mengisi kuesioner kami, sebanyak 818 (81%) responden tidak pernah pergi ke dokter gigi selama masa pandemi, sedangkan sebanyak 188 (19%) responden pernah pergi ke dokter gigi selama masa pandemi, Gambar 12.



Gambar 12. Kunjungan Ke Dokter Gigi Selama Pandemi

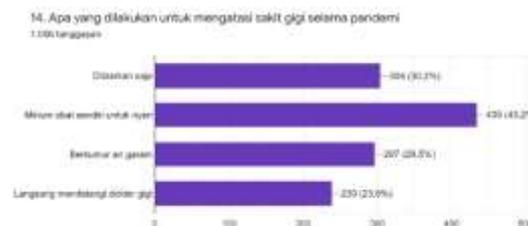
Dari 1.006 responden yang mengisi survei, sebanyak 286 (28,4%) responden tidak ingin dirawat giginya di dokter gigi selama masa pandemi, sebanyak 268 (26,6%) ingin dirawat giginya di dokter gigi selama masa

pandemi, sebanyak 270 (26,8%) merasa ragu apabila dirawat giginya di dokter gigi disaat pandemi, dan sebanyak 182 (18,1%) responden takut dirawat giginya di dokter gigi karena masih adanya pandemi, Gambar 13.



Gambar 13. Keinginan Dirawat Gigi Di Dokter Gigi

Dari 1.006 responden, sebanyak 304 (30,2%) memilih untuk membiarkan saja keadaan giginya jika mengalami sakit selama masa pandemi, sebanyak 435 (43,2%) memilih minum obat sendiri dalam menghilangkan nyeri untuk mengatasi sakit gigi di masa pandemi, sebanyak 297 (29,5%) responden memilih berkumur air garam untuk mengatasi sakit gigi di masa pandemi, dan sebanyak 239 (23,8%) responden memilih langsung pergi ke dokter gigi untuk mengatasi sakit gigi selama masa pandemi, Gambar 14.



*Sumbu X: Jumlag responden
Sumbu Y: Tindakan yang dilakukan jika sakit gigi di masa pandemi

Gambar 14. Tindakan yang Dilakukan Jika Sakit Gigi di Masa Pandemi

Webinar dengan 357 pendaftar yang antusias telah mendapatkan edukasi tentang Perawatan Gigi Berlubang di masa pandemi. *Talkshow* dilaksanakan via media Televisi Harmoni dan menjadikan kegiatan edukasi lebih interaktif dan menarik minat masyarakat.

PEMBAHASAN

Kesehatan gigi dan mulut adalah indikator utama kesehatan, kesejahteraan, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Penyakit gigi yang dapat timbul di masa pandemi Covid-19 adalah sakit gigi akibat rasa nyeri dan pembengkakan, kerusakan gigi akibat gigi berlubang atau patah, dan radang gusi dengan gusi yang mudah berdarah, goyang dan nyeri tekan. Oleh karena itu penting sekali untuk memelihara dan merawat gigi terutama di masa pandemi agar kondisi gigi dan mulut tetap terjaga dengan baik.

Survei terhadap responden untuk penilaian diri terhadap keadaan kesehatan gigi dan mulutnya, didapatkan bahwa hanya sebagian kecil yang mengatakan kondisinya buruk, sementara kondisi sedang dan baik hampir berimbang. Keadaan ini bisa saja terjadi karena responden memang sudah memahami pentingnya menjaga kesehatan gigi, atau memang responden tidak jujur dalam mengisi kuesioner. Jika memungkinkan kedepannya perlu dilakukan penelitian klinis terhadap responden tersebut agar didapat data yang lebih akurat.

Frekuensi penyikatan gigi yang dilakukan responden sebagian besar dilakukan dua kali sehari dan ada juga yang melakukannya tiga kali sehari. Sedikit sekali yang tidak melakukan penyikatan gigi setiap hari. Hal ini memperlihatkan kesadaran masyarakat sudah cukup tinggi untuk menyikat gigi.

Sesuai dengan pendapat Vijay Lakshmi 2018 bahwa menyikat gigi adalah metode yang paling umum untuk mencapai dan menjaga kebersihan mulut yang baik. Teknik penyikatan yang benar dan frekuensi menyikat gigi memainkan peran penting dalam pemeliharaan kesehatan mulut.

Sebagian besar responden menyikat gigi di pagi hari sebelum sarapan dan malam sebelum tidur. Penyikatan gigi sebelum sarapan pagi tidaklah tepat, sebaiknya gigi disikat setelah sarapan pagi. Hal ini bertujuan untuk mencegah tertinggalnya sisa makanan di dalam mulut. Terlihat dari data bahwa Sebagian besar responden menyikat gigi sebelum tidur malam dan ini sudah sesuai dengan anjuran pemeliharaan kesehatan gigi.

Selama pandemi virus korona, beberapa negara telah mengeluarkan kebijakan seperti tindakan pembatasan untuk mengurangi

kontak dekat antar manusia, untuk mencegah penyebaran virus dan membatasi penularan (isolasi sosial dan karantina sendiri). Tindakan tersebut menimbulkan tantangan langsung bagi personel perawatan kesehatan gigi (DHCP) dan institusi pendidikan gigi di semua wilayah yang terkena dampak.⁴

Tekanan yang digunakan pada saat menyikat gigi dapat mempengaruhi kesehatan jaringan keras gigi dan mukosa gigi di sekitarnya seperti keausan gigi dan turunnya gusi. Dari survei yang dilakukan Sebagian besar responden menggunakan tenaga yang masih tergolong normal. Lamanya waktu penyikatan gigi yang dilakukan responden berkisar antara 2-3 menit. Ada beberapa pendapat yang berbeda mengenai frekuensi dan durasi penyikatan gigi. Frekuensi penyikatan lebih berperan bila dikombinasikan dengan penggunaan pasta gigi berfluorida.⁵

Teknik menyikat gigi yang banyak digunakan responden adalah dengan gerakan ke depan dan kebelakang atau maju dan mundur. Teknik penyikatan akan lebih efektif jika digunakan benang gigi untuk membersihkan sela-sela gigi. Saat ini hampir semua pasta gigi mengandung fluor yang berperan untuk menguatkan gigi dan mencegah terjadinya karies.

Survei terhadap responden terlihat bahwa sebagian besar responden kadang-kadang menyikat lidahnya, Lidah adalah organ berotot yang memiliki banyak saraf pengecap serta berfungsi membantu dalam mengunyah, menelan, dan berbicara. Sama seperti halnya gigi dan rongga mulut, bakteri dan jamur dapat berkumpul dan berkembang biak pada permukaan lidah. Oleh karena itu lidah juga perlu dibersihkan saat menyikat gigi.

Perkembangan teknologi informasi membuka wawasan dalam ilmu kesehatan. Hampir sebagian besar responden memperoleh informasi tentang cara membersihkan gigi dan mulut lewat media sosial. Hal ini dapat membantu sosialisasi pemeliharaan Kesehatan gigi dan mulut masyarakat. Selama pandemi, terlihat banyak responden yang menderita sakit gigi, hal ini disebabkan karena keterbatasan pelayanan kesehatan gigi dalam rangka mengurangi risiko penyebaran virus Covid-19. Keluhan yang paling banyak terjadi adalah masalah gigi berlubang, dikarenakan di jaman pandemi ini sangat riskan untuk melakukan penambalan yang membutuhkan pengeboran gigi dengan

berpotensi mengeluarkan aerosol yang dapat menyebarkan virus Covid-19.

Hasil survei memperlihatkan rata-rata responden takut berobat ke dokter gigi di jaman pandemi. Dari beberapa responden ada yang membiarkan saja keluhan giginya atau meminum obat pereda rasa sakit. Sejalan dengan imbauan Persatuan Dokter Gigi Indonesia (PDGI) yang membatasi jenis perawatan gigi hanya jika dalam kondisi emergensi saja. Sesuai dengan Surat Edaran Nomor: 2776/PB PDGI/III-3/2020 tentang Pedoman Pelayanan Kedokteran Gigi Selama Pandemi Covid-19, salah satu poin di dalamnya menyebutkan untuk menunda tindakan tanpa keluhan simtomatik, bersifat elektif, perawatan estetis, tindakan dengan menggunakan *bur/suction/scaler*.²

PDGI telah mengeluarkan kebijakan bahwa jika kondisi tidak darurat/emergensi, sebaiknya perawatan gigi ditunda saja. Keadaan yang diperbolehkan untuk dirawat adalah pada kasus terjadinya rasa nyeri yang hebat, perdarahan yang terus menerus, pembengkakan gusi, dan trauma akibat kecelakaan.²

Dari hasil survei yang dilakukan, keluhan terbanyak yang dirasakan masyarakat terkait gigi dan mulut di masa pandemi adalah mengenai sakit gigi yang disebabkan oleh gigi berlubang. Gigi berlubang (karies) terjadi saat lapisan bakteri plak gigi pada permukaan gigi mengubah gula menjadi asam yang dapat merusak struktur gigi.

Oleh karena di masa pandemi saat ini sangat dibatasi untuk melakukan kunjungan langsung ke dokter gigi. Mengantisipasi himbauan pembatasan perawatan gigi di dokter gigi tersebut maka masyarakat perlu mengetahui hal-hal yang harus dilakukan untuk rutin menjaga kesehatan gigi dan mulut di rumah, dan mengoptimalkan sistim kekebalan tubuh untuk melawan virus. Dengan demikian diharapkan tidak ada keluhan sakit gigi yang memerlukan Tindakan perawatan ke dokter gigi.

Webinar dan talk show yang dilakukan ditujukan untuk mengedukasi masyarakat tentang pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut yang mencakup : Menyikat gigi 2 kali sehari (30 menit setelah sarapan), menyikat lidah dengan sikat lidah, *flossing* gigi dengan benang gigi, menggunakan obat kumur, menghentikan kebiasaan merokok dan minum minuman beralkohol, mengurangi makanan yang manis,

karbohirat yang lengket, banyak mengonsumsi buah sayur, banyak minum air putih, menggunakan pasta gigi mengandung fluor, dan menjaga kebersihan sikat gigi. Ditekankan juga kepada peserta webinar dan talk show untuk datang ke dokter gigi hanya jika ada kasus emergensi saja. Menunda pengobatan ke dokter gigi saat ini berarti sudah melakukan satu Langkah penyelamatan penularan Covid-19. Peserta *webinar* dan *talk show* dijelaskan tentang penerapan pola hidup sehat seperti banyak makan sayur dan buah-buahan, istirahat cukup 8 jam, hindari stress, rutin berolahraga 30 menit setiap hari, dan hindari rokok dan minuman beralkohol. Kegiatan webinar yang dilaksanakan pada tanggal 23 Januari 2021 dan Talk Show pada tanggal 26 Januari 2021 dapat dilihat pada Gambar 15 dan 16 di bawah ini.



Gambar 15. Kegiatan Webinar



Gambar 16. Kegiatan Talk Show di Televisi

Keluhan sakit gigi yang terjadi di saat pandemi Covid-19 ini, jika bukan merupakan hal yang emergensi yang memerlukan tindakan segera, maka ada beberapa hal yang dapat dilakukan di rumah. Lakukan konsultasi secara *online* dengan dokter gigi yang biasa disebut

dengan istilah *teledentistry*. Keluhan nyeri gigi bisa diatasi dengan meminum obat pereda rasa nyeri dan berkumur air garam.

Penundaan berobat ke dokter gigi ini disebabkan karena dijamin pandemi Covid-19, klinik gigi merupakan suatu tempat dengan risiko tinggi penularan Covid-19. Virus Covid-19 dapat menular dari pasien ke dokter, pasien ke perawat ataupun pasien ke pasien. Oleh karena itu hanya tindakan tertentu yang bisa diberikan kepada pasien, sehingga penting untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut secara benar.⁶

SIMPULAN

Keterbatasan pelayanan kesehatan dan kunjungan ke dokter gigi di masa pandemi, menuntut masyarakat untuk lebih memerhatikan dan menjaga kesehatan gigi dan mulut. Agar dapat memelihara kesehatan gigi dan mulut dengan baik perlu diberikan edukasi kepada masyarakat tentang pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut di masa pandemi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada mahasiswa bimbingan KKN *Virtual Integratif* 2021: Siti Laila Ramdaniah (Fakultas Psikologi), M Hanif F Iskandar (Fakultas Ilmu Komunikasi), Allya Audi Amartya (Fakultas Ilmu Komunikasi) yang telah banyak membantu dalam survei, *webinar* dan *talk show* untuk pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata *Virtual Integratif* Universitas Padjadjaran Januari–Februari 2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Cochrane Oral Health. COVID-19 (coronavirus): resources for the oral and dental care team. 2020: 1-2. Tersedia pada: <https://oralhealth.cochrane.org/news/Covid-19-coronavirus-resources-oral-and-dental-care-team> diakses 1 Maret 2021
- PB PDGI. Pedoman Pelayanan Kedokteran Gigi Selama Pandemi Virus COVID-19. 2020; 1(1): 1-13. Tersedia pada: <https://docplayer.info/185166961-Surat-edaran-nomor-2776-pb-pdgi-iii-3-2020-tentang-pedoman-pelayanan-kedokteran-gigi-selama-pandemi-virus-Covid-19.html> diakses 1 Maret 2021
- Vijay Lakshmi, Nikhil Marwah, Dr. Yogita Chaturvedi, and Pooja Mishra. Evaluation of brushing techniques and toothbrush grips among rural and urban children. *International Journal of Applied Dental Sciences*. 2018; 4(2): 164-167
- Bruno César de Vasconcelos Gurgel, Samuel Batista Borges, Raul Elton Araújo Borges, Patrícia dos Santos Calderon. COVID-19: Perspectives for the management of dental care and education. *J. Appl. Oral Sci*. 2020; 28: 1-4
- J. Wainwright & A. Sheiham. An analysis of methods of tooth brushing recommended by dental associations, toothpaste and toothbrush companies and in dental texts. *British Dental Journal*. 2014; 217: 5
- PB PDGI. Panduan Dokter Gigi Dalam Era New Normal. 2020; 1(1): 1-108 Tersedia pada: <http://jurnal.pdgi.or.id/index.php/monograph/article/view/601/423> diakses 1 Maret 2021