

## Perilaku kesehatan gigi dan mulut anak stunting usia 36-60 bulan melalui *bullet journal* pada masa pandemi COVID-19

Denis Diyanata<sup>1</sup>, Ristya Widi Endah Yani<sup>1\*</sup>, Sulistiyani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Gigi Masyarakat, Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Jember, Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Pedodontia, Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Jember, Indonesia

\*Korespondensi: [ristya\\_widi@unej.ac.id](mailto:ristya_widi@unej.ac.id)

Submisi: 20 Juni 2022; Penerimaan: 31 Oktober 2022; Publikasi Online: 31 Oktober 2022

DOI: [10.24198/pjdrs.v6i3.40273](https://doi.org/10.24198/pjdrs.v6i3.40273)

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Kesehatan gigi dan mulut merupakan hal penting yang harus diperhatikan, terutama pada anak stunting yang memerlukan perhatian lebih dikarenakan memiliki tingkat kesadaran yang kurang, rentan terhadap penyakit, dan tingkat intelektual yang rendah dibandingkan anak gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku kesehatan gigi dan mulut anak stunting usia 36-60 bulan melalui *bullet journal* pada masa pandemi COVID-19. **Metode:** Jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian yaitu anak stunting usia 36-60 bulan dari desa Panduman, Kecamatan Jelbuk, Kabupaten Jember sebanyak 73 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Responden tersebut akan diberikan sebuah *bullet journal* yang berisi perilaku dasar kesehatan gigi dan mulut. Tingkat perilaku pada penelitian ini dikategorikan menjadi tiga yaitu rendah, sedang, dan tinggi. **Hasil:** Hasil yang didapat dari penelitian ini yaitu 35 responden (48%) termasuk kategori rendah, 29 responden (40%) termasuk kategori sedang, dan 9 responden (12%) termasuk kategori tinggi. **Simpulan:** Sebagian besar responden memiliki tingkat perilaku yang rendah.

**Kata kunci:** *bullet journal*; kesehatan gigi dan mulut; stunting; tingkat perilaku

### *Oral health behavior overview of stunting children aged 36-60 months through bullet journals during the COVID-19 pandemic*

### ABSTRACT

**Introduction:** Dental and oral health is an important thing that must be considered, especially for stunting children who need more attention because they have a low level of awareness, are susceptible to disease and have a low intellectual level compared to children with balanced nutrition. The objective of this study was to describe oral health behavior and oral health of stunting children aged 36-60 months through a *bullet journal* during the COVID-19 pandemic. **Methods:** This research was a descriptive research with *cross-sectional*. The study population was stunting children aged 36-60 months from Panduman village, Jelbuk District, Jember Regency as many as 73 respondents. The sampling technique used was *total sampling*. The respondent will be given a *bullet journal* containing basic dental and oral health behaviors. The level of behavior in this study was categorized into three, namely low, medium, and high. **Results:** The results obtained from this study were 35 respondents (48%) in the low category, 29 respondents (40%) in the medium category, and 9 respondents (12%) in the high category. **Conclusion:** Most of the respondents have a low level of behavior.

**Keywords:** *bullet journal*; dental and oral health; level of behavior; stunting

## PENDAHULUAN

Pemerintah Indonesia mengeluarkan beberapa kebijakan dan strategi dalam menangani pandemi COVID-19.<sup>1</sup> Salah satunya adalah himbauan untuk menunda pergi ke tempat praktek dokter gigi apabila tidak memerlukan tindakan *emergency*. Hal ini dikarenakan kasus COVID-19 menunjukkan penularan antar manusia (*human to human transmission*) pada dokter dan petugas medis yang merawat pasien.<sup>2</sup> Akibat pembatasan ini, kegiatan pelayanan perawatan kedokteran gigi sempat dihentikan dalam jangka waktu yang tidak ditentukan. Pembatasan pelayanan perawatan kedokteran gigi bertujuan untuk mengurangi adanya penularan COVID-19 dalam ruang praktek dokter gigi, namun di sisi lain akan menyebabkan seseorang tidak mengetahui bagaimana status kesehatan gigi dan mulutnya.<sup>3</sup> Jika hal ini dibiarkan, akan berakibat fatal. Anak yang memiliki masalah kesehatan gigi dan mulut dapat mempengaruhi kualitas hidupnya, padahal anak merupakan aset bangsa untuk pembangunan dimasa yang akan datang.<sup>4</sup>

Salah satu permasalahan gizi secara global yaitu kejadian balita pendek atau biasa disebut dengan stunting. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada balita yang disebabkan akibat kekurangan gizi secara kronis sehingga anak tumbuh terlalu pendek pada usianya.<sup>5</sup> Hasil Studi Status Gizi Balita Indonesia (SSGI) tahun 2021 menyatakan bahwa prevalensi balita stunting di Indonesia mencapai angka 24,4%. Angka prevalensi tersebut lebih rendah 3,3% dibandingkan data tahun 2019 (27,7%).<sup>6</sup> Kabupaten Jember memiliki prevalensi balita stunting di atas prevalensi nasional dengan persentase sebesar 39,2% berdasarkan hasil survei Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2016.<sup>7</sup> Berdasarkan data Operasi Timbang pada balita di Kabupaten Jember pada tahun 2021, wilayah kerja Puskesmas Jelbuk memiliki jumlah kasus balita stunting dengan persentase 27,55%. Dari data tersebut juga diketahui bahwa prevalensi balita stunting di desa Panduman sebesar 37,86%.<sup>8</sup>

Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian dari kesehatan tubuh yang sangat penting. Hal ini dikarenakan, gigi dan mulut merupakan pintu gerbang masuknya kuman dan bakteri sehingga dapat mengganggu kesehatan organ tubuh lainnya. Kenyataannya kesehatan gigi dan mulut sering kali menjadi prioritas yang kesekian bagi sebagian orang.<sup>9</sup>

Kondisi stunting dapat mengganggu perkembangan pada rongga mulut diantaranya gangguan pada pematangan gigi, gangguan perkembangan email, dan keterlambatan erupsi gigi sulung. Anak stunting juga lebih rentan terkena karies gigi karena terjadi penurunan laju alir dan pH saliva dalam mulut.<sup>4</sup> Rongga mulut yang tidak dirawat, akan menyebabkan rasa sakit, gangguan pengunyahan dan dapat mengganggu kesehatan tubuh lainnya.<sup>4</sup> Anak dengan kondisi stunting menghadapi kemungkinan yang lebih besar rentan terhadap penyakit, namun anak-anak stunting tidak mendapat perhatian yang setara dengan *underweight* atau *wasting*.<sup>10</sup>

Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang. Perilaku yang didasarkan pada pengetahuan akan bertahan lebih lama daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.<sup>11</sup> Sebagian besar anak-anak memiliki tingkat pengetahuan dan perilaku yang rendah sehingga kesadaran dalam menjaga kesehatan gigi dan mulutnya juga rendah. Anak stunting juga memiliki kecerdasan intelektual yang lebih rendah dibandingkan anak seusianya yang tidak stunting.<sup>12</sup> Anak dengan stunting mengalami 7% penurunan perkembangan kognitif dibandingkan dengan anak yang tidak stunting.<sup>13</sup> Pola perilaku anak stunting dalam menjaga kesehatan gigi dan mulutnya masih termasuk ke dalam kategori yang rendah apabila dibandingkan dengan anak dengan gizi seimbang.<sup>14</sup>

*Bullet journal* atau yang dikenal dengan agenda harian merupakan sistem *planning* untuk membantu mengatur rutinitas atau kegiatan sehari-hari dalam bentuk catatan manual yang membuat seseorang lebih produktif dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan.<sup>15</sup> *Bullet journal* merupakan hal baru dan belum banyak digunakan dalam penelitian. Salah satu penelitian terkait *bullet journal* yaitu penelitian oleh Trijayani dkk<sup>16</sup>, menggunakan media *Bullet Journal* menulis kreatif untuk meningkatkan *self-disclosure* pada santriwati remaja di pondok pesantren Al- Huffadz, Kota Surabaya. *Bullet Journal* bisa disebut sebagai salah satu cabang dari *Terapi Menulis Ekspresif atau Expressive Writing Therapy*. *Bullet journal* tidak hanya berkaitan dengan menulis tetapi juga tentang kreatifitas dalam menggambar maupun menghias.<sup>15</sup>

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku kesehatan gigi dan mulut anak stunting usia 36-60 bulan melalui penggunaan *bullet journal*

selama masa pandemi COVID-19. Pada penelitian ini, *bullet journal* digunakan untuk mengetahui aktivitas seseorang dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. Anak-anak memiliki sifat yang mudah jenuh sehingga perlu sesuatu yang menarik dan bisa menjadi pemancing minat anak. Nantinya anak-anak tersebut akan diberikan sebuah kertas yang berisi perilaku dasar kesehatan gigi dan mulut yang disajikan menggunakan bahasa sederhana untuk memudahkan pemahaman anak stunting. Bentuk *bullet journal* yang digunakan yaitu *habits trackers*. *Habit trackers* berisi tentang kebiasaan yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>17</sup> Kebiasaan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bagaimana cara menjaga kesehatan gigi dan mulut anak stunting.

## METODE

Jenis penelitian deskriptif yang dilakukan di desa Panduman, Kecamatan Jelbuk, Kabupaten Jember pada bulan Agustus 2021 – September 2021. Populasi penelitian adalah anak stunting usia 36-60 bulan dengan jumlah 75 responden. Jumlah populasi anak stunting usia 36-60 bulan didapatkan dari data hasil bulan timbang stunting 2016 – 2021 di

desa Panduman yang di susun oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Jember.<sup>8</sup> Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Oleh karena itu, jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 75 responden.

Responden penelitian sudah mengisi dan menandatangani *informed consent*. Seluruh sampel dalam penelitian harus memenuhi kriteria inklusi; balita stunting dengan rentang usia 36-60 bulan yang didampingi orangtua/wali dan mengumpulkan *bullet journal* yang sudah di isi. Sampel yang termasuk kriteria eksklusi yaitu balita stunting yang tidak kooperatif; menolak menjadi responden; serta memiliki penyakit sistemik atau retardasi mental.

Penelitian ini dilakukan dalam sekali kunjungan dikarenakan pembatasan interaksi pada masa pandemi COVID-19. Pemerintah menghimbau untuk tetap berada dirumah masing-masing, tidak berkerumun dan selalu jaga jarak aman satu meter.<sup>1</sup> *Bullet journal* yang sudah dibagikan akan dibawa pulang ke rumah dan diisi langsung oleh anak stunting dalam pengawasan oleh orang tua/wali. *Bullet journal* adalah sebuah agenda harian yang dapat dibuat sendiri atau dibeli secara komersial.<sup>15</sup>

AKTIVITAS	ILUSTRASI	TEMPEL STIKER
Menggosok gigi menggunakan sikat dan pasta gigi		
Menggosok gigi setelah sarapan pagi		
Menggosok gigi sebelum tidur malam		
Menggosok gigi bagian depan dengan gerakan ke atas dan ke bawah		
Menggosok gigi bagian samping dengan gerakan memutar secara perlahan		
Menggosok gigi bagian dalam dengan gerakan mencongkel		
Membersihkan lidah setelah selesai menggosok gigi		
Berkumur dengan air bersih setelah selesai menggosok gigi		
Makan sayur dan buah		

NAMA:

Gambar 1. *Bullet journal* yang digunakan dalam penelitian

Peneliti merancang sendiri *bullet journal* dengan bahasa yang mudah dipahami serta memilih cara pengisian yang dapat menarik minat anak stunting. Peneliti menjelaskan terlebih dahulu kepada calon responden yaitu anak stunting usia 36-60 bulan terkait tujuan penelitian dan prosedur pengisian.

Kata "*bullet journal*" berasal dari penggunaan simbol-simbol berupa bulat, titik, dan lain-lain sebagai penanda dalam buku catatan tersebut.<sup>18</sup> Peneliti menggunakan pengganti simbol dalam *bullet journal* dengan sebuah stiker sebagai penanda. Cara pengisiannya dengan menempelkan stiker berbentuk bintang pada lembar *bullet journal*. Stiker ditempelkan apabila responden melakukan salah

satu atau lebih kegiatan yang tertera di *bullet journal*. Sebaliknya, apabila responden tidak melakukannya, maka bagian *bullet journal* tersebut tidak perlu ditempel stiker. Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan histogram.

Analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi untuk menggambarkan tingkat perilaku kesehatan gigi dan mulut anak stunting usia 36-60 bulan. Tingkat perilaku ini dikategorikan menjadi 3 kategori penilaian, yaitu "rendah", "sedang", dan "tinggi" berdasarkan rumus kategori rentangan norma, yaitu seperti tercantum dalam Tabel 1 berikut ini. Hasil pengkategorian tingkat perilaku kesehatan gigi dan

Tabel 1. Rumus kategori rentangan norma penilaian

Nomor	Rentangan norma	Kategori
1	$X \leq M - SD$	Rendah
2	$M - SD < X < M + SD$	Sedang
3	$M - SD < X < M + SD$	Tinggi

Sumber: Syafirudin (2013) dalam Antara (2020)<sup>19</sup>

Keterangan:

X = Skor/Nilai

M = Mean hitung (4,23)

SD = Standar deviasi hitung (1,57)

Tabel 2. Rumus mengubah nilai/skor dalam bentuk presentase

Rumus	Keterangan
$\% = \frac{\sum X}{\sum \text{Maks}} \times 100$	% = Presentase $\sum X$ = Skor X hitung $\sum \text{Maks}$ = Skor maksimal ideal

Sumber: Syafirudin (2013) dalam Antara (2020)<sup>19</sup>

mulut anak stunting usia 36-60 bulan kemudian ditentukan besar persentasenya. Penelitian ini telah menandatangani *ethical approval* dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Jember dengan nomor 1296/UN25.8/KEPK/DL/2021.

## HASIL

Jumlah responden yang termasuk kriteria inklusi adalah 73 anak stunting dari total 75 anak stunting.

2 responden tidak termasuk subyek penelitian oleh karena masuk ke kriteria eksklusi.

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 73 anak stunting yang menjadi responden penelitian, sebanyak 12 responden (16%) termasuk rentang usia 36-40 bulan, 16 responden (21,3%) termasuk rentang usia 41-45 bulan, 12 responden (17,3%) termasuk rentang usia 46-50 bulan, 19 responden (25,3%) termasuk rentang usia 51-55 bulan, dan 14 responden (20%) termasuk rentang usia 56-60 bulan.

Tabel 3. Distribusi frekuensi rentang usia responden (n=73)

Rentang usia (bulan)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
36-40	12	16
41-45	16	21,3
46-50	12	17,3
51-55	19	25,3
56-60	14	20
<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 73 responden anak *stunting*, sebanyak 39 responden (46,58%) berjenis kelamin laki-laki dan 34 responden (53,42%) berjenis kelamin perempuan.

**Tabel 4. Distribusi frekuensi jenis kelamin responden (n=73)**

Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	39	46,58
Perempuan	34	53,42
<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Tabel 5 menunjukkan hasil pengisian *bullet journal* terkait dengan perilaku dasar kesehatan gigi dan mulut anak *stunting* usia 36-60 bulan. Hasilnya diuraikan sebagai berikut, 71 responden (97,26%)

menggosok gigi menggunakan sikat dan pasta gigi, 25 responden (34,24%) menggosok gigi setelah sarapan,

14 responden (19,17%) menggosok gigi sebelum tidur, 38 responden (52,05%) menggosok gigi

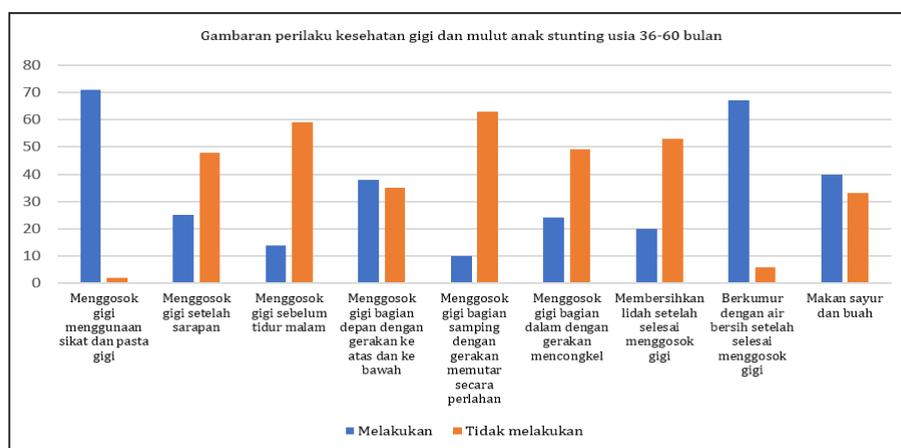
**Tabel 5. Distribusi frekuensi perilaku kesehatan gigi dan mulut berdasarkan pengisian *bullet journal***

Nomor	Perilaku dasar kesehatan gigi dan mulut	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Menggosok gigi menggunakan sikat dan pasta gigi	71	97,26
2	Menggosok gigi setelah sarapan pagi	25	34,24
3	Menggosok gigi sebelum tidur malam	14	19,17
4	Menggosok gigi bagian depan dengan gerakan ke atas dan ke bawah	38	52,05
5	Menggosok gigi bagian samping dengan gerakan memutar secara perlahan	10	13,69
6	Menggosok gigi bagian dalam dengan gerakan mencongkel	24	32,87
7	Membersihkan lidah setelah selesai menggosok gigi	20	27,39
8	Berkumur dengan air bersih setelah selesai menggosok gigi	67	91,17
9	Makan sayur dan buah	40	54,79

bagian depan dengan gerakan ke atas dan kebawah, 10 responden (13,69%) menggosok gigi bagian samping dengan gerakan memutar secara perlahan, 24 responden (32,87%) menggosok gigi bagian dalam dengan gerakan mencongkel, 20 responden (27,39%) membersihkan lidah setelah selesai menggosok gigi, 67 responden (91,17%) berkumur dengan air bersih setelah selesai menggosok gigi, 40 responden (54,79%) makan sayur dan buah. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, perilaku

kesehatan gigi dan mulut anak *stunting* umur 36-60 bulan dapat diamati pada histogram dibawah ini (Gambar 2).

Tabel 6 menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat perilaku kesehatan gigi dan mulut dengan kategori rendah sebanyak 35 responden (48%), kategori sedang sebanyak 29 responden (40%), dan kategori tinggi sebanyak 9 responden (12%).



Gambar 2. Histogram perilaku kesehatan gigi dan mulut anak *stunting* usia 36-60 bulan melalui *bullet journal* pada masa pandemi COVID-19

Tabel 6. Distribusi kriteria perilaku kesehatan gigi dan mulut anak stunting

Perilaku kesehatan gigi dan mulut	Rentang norma	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	$X \leq 2,66$	35	48
Sedang	$2,66 < X < 5,8$	29	40
Tinggi	$X \geq 5,8$	9	12
<b>Total</b>		<b>73</b>	<b>100</b>

## PEMBAHASAN

Peningkatan kualitas hidup anak salah satunya ditentukan oleh penanaman perilaku kesehatan sejak dini. Salah satu bentuk perilaku hidup sehat adalah dengan menjaga kesehatan gigi dan mulut. Perilaku merupakan suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak.<sup>20</sup> Anak stunting memerlukan perhatian lebih dikarenakan memiliki tingkat kesadaran yang kurang, rentan terhadap penyakit, dan tingkat intelektual yang rendah dibandingkan anak gizi seimbang.<sup>12</sup>

Anak dengan stunting mengalami 7% penurunan perkembangan kognitif dibandingkan dengan anak yang tidak stunting.<sup>13</sup> Kemampuan kognitif adalah keterampilan berbasis otak yang diperlukan untuk melakukan tugas apapun dari yang sederhana hingga yang paling kompleks.<sup>21</sup> Penelitian ini memanfaatkan *bullet journal* untuk mengetahui rutinitas anak stunting usia 36-60 bulan yang berkaitan dengan tingkat perilaku dalam menjaga kesehatan gigi dan mulutnya.

Distribusi frekuensi berdasarkan umur menunjukkan bahwa usia responden paling banyak adalah anak stunting dengan rentang 51-55 bulan. Responden pada penelitian ini yaitu anak stunting dengan usia 36-60 bulan. Pemilihan usia responden pada penelitian ini didasari oleh karena mulai pada usia 2-3 tahun, anak sudah mulai memahami perintah sederhana yang ditujukan kepadanya. Anak rentang usia 4-6 tahun sudah mampu memahami perintah dengan kalimat yang lebih kompleks.<sup>22</sup>

Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden paling banyak adalah laki-laki sebanyak 39 responden. Anak laki-laki lebih banyak mengalami stunting dibandingkan dengan anak perempuan. Salah satu penyebabnya adalah perkembangan motorik kasar anak laki-laki lebih cepat dan beragam sehingga membutuhkan energi lebih banyak.<sup>23</sup> Hasil ini sesuai dengan penelitian Angelina dkk yang menyatakan bahwa jenis kelamin menentukan besarnya kebutuhan gizi seseorang.

Tubuh perempuan lebih banyak terdiri dari jaringan lemak, sedangkan tubuh laki-laki lebih banyak memiliki jaringan otot. Secara metabolik, otot lebih aktif jika dibandingkan dengan lemak, sehingga secara proporsional otot akan memerlukan energi lebih tinggi daripada lemak.<sup>24</sup>

Distribusi frekuensi berdasarkan alat dan bahan yang digunakan untuk menggosok gigi. Hasil penelitian menunjukkan 71 responden memiliki perilaku yang baik karena mereka menggosok gigi menggunakan sikat gigi dan pasta gigi. Responden yang menggosok gigi tidak menggunakan sikat gigi, melainkan menggunakan jari telunjuk sebanyak 2 responden. Menggosok gigi harus menggunakan sikat dan pasta gigi. Bentuk sikat gigi dilihat dari tangkai sikat, bulu sikat, kepala sikat dan permukaan sikat serta pemilihannya disesuaikan dengan kebutuhan.<sup>25</sup> Pasta gigi yang digunakan sebaiknya mengandung fluoride yang bertujuan untuk mencegah gigi berlubang.<sup>26</sup>

Distribusi frekuensi berdasarkan perilaku waktu yang tepat dalam menggosok gigi. Hasil pengisian *bullet journal* menunjukkan 25 responden menggosok gigi setelah sarapan dan 14 responden menggosok gigi sebelum tidur. Menggosok gigi yang benar dilakukan dua kali sehari. Pagi hari setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur merupakan waktu yang paling tepat untuk menggosok gigi. Hal ini bertujuan untuk membersihkan sisa-sisa makanan yang menempel setelah makan pagi dan setelah makan malam.<sup>26</sup>

Berdasarkan hasil penelitian, masih banyak responden yang salah waktu menggosok giginya. Hampir setengah lebih dari total populasi yaitu 48 responden tidak menggosok gigi setelah sarapan dan 59 responden tidak menggosok gigi sebelum tidur. Hasil ini sejalan dengan penelitian Alif dkk<sup>27</sup>, yang menyatakan bahwa frekuensi dan waktu menyikat gigi dikategorikan kurang, dengan rerata menjawab kuesioner benar 36,6 dan menjawab salah 63,4.

Distribusi frekuensi berdasarkan perilaku cara menggosok gigi. Dilihat dari hasil pengisian *bullet journal*, sebagian besar responden dikatakan kurang

memiliki perilaku yang benar dalam menggosok gigi. Penelitian Nugraheni dkk<sup>28</sup>, menunjukkan hasil yang sama bahwa sebagian besar respondennya kurang mengetahui tata cara menggosok gigi yang benar. Hasil ini didukung juga oleh penelitian Alif dkk<sup>27</sup>, yang menyatakan bahwa 50,6 responden termasuk kategori kurang. Cara menggosok gigi dengan metode yang salah dan dilakukan dengan jangka waktu yang lama akan menyebabkan kerusakan pada gigi. Misalnya akan menyebabkan keausan pada email, dentin, dan mengakibatkan terbukanya akar gigi.<sup>29</sup>

Distribusi frekuensi berdasarkan perilaku menyikat permukaan lidah setelah menggosok gigi. Hanya sebagian kecil responden yang melakukan yaitu 20 responden. Hasil pengisian *bullet journal* menunjukkan bahwa responden memiliki perilaku yang kurang terkait pentingnya membersihkan lidah setelah menggosok gigi. Responden mengira bahwa menggosok gigi saja sudah cukup, sehingga lidah tidak perlu dibersihkan. Hamid dkk menyatakan bahwa menyikat gigi dan lidah adalah upaya menjaga kebersihan mulut dan dianggap sebagai salah satu komponen dasar dari pencegahan penyakit gigi dan mulut.<sup>30</sup> Pembersihan lidah bertujuan untuk mengurangi jumlah debris dan pertumbuhan mikroorganisme di dalam mulut. Pembersihan lidah sangatlah penting karena mengingat permukaan dorsum lidah adalah tempat utama bagi pertumbuhan mikroorganisme.<sup>30</sup>

Distribusi frekuensi berdasarkan perilaku berkumur dengan air bersih setelah menggosok gigi. Hasil penelitian menunjukkan 67 responden berkumur dengan air bersih setelah menggosok gigi. Hal ini dilakukan untuk menghilangkan pasta gigi dan membuang sisa makanan yang tersisa dalam rongga mulut. Berkumur dengan air juga dianjurkan apabila tidak dapat menggosok gigi segera setelah makan. Responden lain tidak berkumur melainkan menelannya secara langsung. Salah satu faktor penyebabnya dikarenakan rasa pasta gigi yang enak seperti rasa permen atau rasa buah sehingga langsung ditelan.<sup>31</sup> Distribusi frekuensi berdasarkan perilaku makan sayur dan buah menggambarkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki perilaku yang baik. Responden yang belum mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 33 responden. Hal ini sangat disayangkan karena sayur dan buah merupakan makanan yang mudah didapat. Tidak harus membeli dengan harga mahal, cukup makan sayur dan buah yang segar.

Sayur dan buah penting untuk pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan tubuh karena mengandung vitamin dan mineral yang cukup tinggi. Selain itu, sayur dan buah merupakan makanan yang mengandung banyak serat dan air yang berfungsi untuk pembersih alami gigi.<sup>32</sup> Kurangnya perilaku akan pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut dapat menyebabkan gangguan pada rongga mulut. Apabila masalah kesehatan gigi dan mulut anak stunting tidak ditangani, akan menyebabkan kekurangan gizi semakin parah dan kualitas hidup anak stunting semakin rendah.<sup>4</sup> Orang tua perlu memberikan perhatian ekstra dalam menjaga dan merawat kesehatan gigi dan mulut anak stunting dibandingkan anak gizi seimbang. Segini mungkin anak-anak harus diajarkan pengetahuan dan perilaku dasar dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. Pentingnya peran orang tua dapat dilihat dari bagaimana mereka membimbing, mengarahkan, mengajari dan memotivasi anak untuk menjaga kesehatan gigi dan mulutnya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu kurangnya referensi penggunaan *bullet journal* dikarenakan penelitiannya masih sedikit dan belum ada standarisasi penggunaan *bullet journal* dalam penelitian sehingga penyusunannya belum terstruktur. Penelitian ini hanya menggambarkan tingkat perilaku kesehatan gigi dan mulut anak stunting dalam satu kali kunjungan. Penelitian lain mungkin diperlukan untuk mengetahui pengaruh atau efektivitas penggunaan *bullet journal* terhadap perubahan sikap dan tindakan anak stunting dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut.

## **SIMPULAN**

Sebanyak 48% responden termasuk kategori rendah, responden 40% termasuk kategori sedang, dan sebanyak 12% termasuk kategori tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar anak stunting di desa Panduman memiliki tingkat perilaku yang rendah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Wahidah I, Athallah R, Hartono NFS, Rafiqe MCA, Septiadi MA. Pandemi COVID-19: Analisis Perencanaan Pemerintah dan Masyarakat dalam Berbagai Upaya Pencegahan. *J Manaj dan Organ.* 2020; 11: 179–88. DOI: [10.29244/jmo](https://doi.org/10.29244/jmo).

- [v11i3.31695](#)
2. Handayani D, Hadi DR, Isbaniah F, Burhan E, Agustin H. Corona Virus Disease 2019. *J Respirologi Indones*. 2020; 40: 119–29. DOI: [10.36497/jri.v40i2.101](#)
  3. Novalino N, Bakti Bawono Adisasmito W. Peran Serta Rumah Sakit Khusus Gigi dan Mulut Selama Masa Pandemi Covid-19. *J Heal Sains*. 2021; 2: 1040–8.
  4. Kantohe ZR, Wowor VNS, Gunawan PN. Perbandingan Efektivitas Pendidikan Kesehatan Gigi Menggunakan Media Video dan Flip Chart Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Anak. *e-GIGI*. 2016; 4: 96–101. DOI: [10.35790/eg.4.2.2016.13490](#)
  5. Abadi MT, Abral A. Pathogenesis of Dental Caries in Stunting. *J Kes Gigi*. 2020; 7: 1–4. DOI: [10.31983/jkg.v7i1.5383](#)
  6. Litbangkes. Angka stunting turun di tahun 2021 [Internet]. Badan Litbangkes Kemenkes RI. 2021. h.1
  7. Kemenkes RI. INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI: Situasi Balita Pendek. 2018. h.1
  8. Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. Data Hasil Bulan Timbang Stunting 2016 – 2021. Jember; 2021. h.1
  9. Putri RA. Hubungan Cara Menggosok Gigi Terhadap Kejadian Karies Gigi Pada Anak Usia Sekolah Di Sd Negeri 06 Kecamatan Pontianak Utara. *J Proners*. 2017; 3: 1–8. DOI: [10.26418/jpn.v3i1.22359](#)
  10. De Onis M, Blössner M, Borghi E. Prevalence and trends of stunting among pre-school children, 1990-2020. *Public Health Nutr*. 2012; 15: 142–8. DOI: [10.1017/S1368980011001315](#)
  11. Makhfudli. Keperawatan Kesehatan Komunitas : Teori dan Praktik dalam Keperawatan. Jakarta: Selemba Medika; 2014. h.220
  12. Ginting KP, Pandiangan A. Tingkat Kecerdasan Intelegensi Anak Stunting. *J Penelit Perawat Prof*. 2019; 1: 47–52. DOI: [10.37287/jppp.v1i1.25](#)
  13. Ekholuenetale M, Barrow A, Ekholuenetale CE, Tudeme G. Impact of stunting on early childhood cognitive development in Benin: evidence from Demographic and Health Survey. *Egypt Pediatr Assoc Gaz*. 2020; 68. DOI: [10.1186/s43054-020-00043-x](#)
  14. Abdat M, Usman S, Chairunas C, Suhaila H. Relationship between stunting with dental and oral status in toddlers. *J Dentomaxillofacial Sci*. 2020; 5(2): 114.
  15. Abtahi P, Ding V, Yang AC, Bruzzese T, Romanos AB, Murnane EL, et al. Understanding Physical Practices and the Role of Technology in Manual Self-Tracking. *Proc ACM Interactive, Mobile, Wearable Ubiquitous Technol*. 2020; 4(4): 1-24. DOI: [10.1145/3432236](#)
  16. Abdi DT. Pengembangan Konseling Ekspresif Melalui Bullet Journal Menulis Kreatif Untuk Meningkatkan Self Disclosure Remaja di Pondok Pesantren Al-Huffadz Surabaya. *e-skripsi Univ UIN Sunan Ampel*. 2022; 1–129.
  17. Ayobi A, Sonne T, Marshall P, Cox AL. Flexible and Mindful Self-Tracking: Design Implications from Paper Bullet Journals. *Conf Hum Factors Comput Syst - Proc*. 2018; 2018(8): 1–14. DOI: [10.1145/3173574.3173602](#)
  18. Wilson E. Planning for professional productivity with bullet journals. *J New Librariansh*. 2018; 3:220–3. DOI: [10.21173/newlibs/5/10](#)
  19. Antara KY. Tingkat Pengetahuan Kesehatan Pribadi di Masa Covid 19 pada Remaja. *Indones J Sport Tour*. 2021; 2(1): 15. DOI: [10.23887/ijst.v1i1.34829](#)
  20. Saptiningsih M, Wijaya YM, Maagdelen M. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku mencuci tangan pada anak sekolah dasarnegeri 03 kertajaya padalarang. *J Nurs Public Heal*. 2019; 7: 62–71.
  21. Basri H. Kemampuan Kognitif Dalam Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Ilmu Sosial Bagi Siswa Sekolah Dasar. *J Penelit Pendidik*. 2018; 18(1): 1–9. DOI: [10.17509/jpp.v18i1.11054](#)
  22. Khaironi M. Perkembangan Anak Usia Dini. *Early Child Islam Educ J*. 2018; 2(1): 1–12. DOI: [10.29408/goldenage.v2i01.739](#)
  23. Setyawati VA. Kajian stunting berdasarkan umur dan jenis kelamin di Kota Semarang. *Proceeding of the URECOL*. 2018. h.834–8.
  24. Angelina C, Aji Perdana A, Humairoh. Faktor kejadian Stunting Balita usia 6-23 bulan di provinsi Lampung. *J Dunia Kesmas*. 2018;7:212–4. DOI: [10.33024/jdk.v7i3.507](#)
  25. Eldarita. Perbedaan Menyikat Gigi Dengan Bulu Sikat Halus (Soft) dan Sedang (Medium) Terhadap Indeks Plak Pada Murid SD Negeri 01 Sungai Kamuyang Kabupaten Lima Puluh Kota. *Menara Ilmu*. 2017; 11(74): 71–6. DOI:

- [10.33559/mi.v11i74.1296](https://doi.org/10.33559/mi.v11i74.1296)
26. Sufriani S, Aflah R. Gambaran Menggosok Gigi dan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Kariogenik pada Anak Usia Sekolah di SDN 54 Tahija Banda Aceh. *J Syiah Kuala Dent Soc.* 2018; 3(1): 37-43.
27. Alif KN, Purwaningsih E, Soesilaningtyas S. Gambaran Pengetahuan Menggosok Gigi pada Siswa Kelas VIII SMP Islam An-Nawah Desa Batukerbuy Kecamatan Pasean Kabupaten Pamekasan. *J Kesehat Gigi dan Mulut.* 2021; 3(2): 23-8. DOI: [10.36086/jkgm.v3i2.821](https://doi.org/10.36086/jkgm.v3i2.821)
28. Nugraheni H, Sadimin S, Sukini S. Determinan Perilaku Pencegahan Karies Gigi Siswa Sekolah Dasar Di Kota Semarang. *J Kesehat Gigi.* 2019; 6(1): 26-34. DOI: [10.31983/jkg.v6i1.4404](https://doi.org/10.31983/jkg.v6i1.4404)
29. Arsyad A, Andi Nur Rahmania ANR, Mulyana M. Abrasi Gigi Ditinjau Dari Cara Menyikat Gigi Pada Masyarakat Majelling Kecamatan Maritengae Kabupaten Sidenreng Rappang. *Media Kesehat Gigi Politek Kesehat Makassar.* 2020; 19: 14-9. DOI: [10.32382/mkg.v19i2.1954](https://doi.org/10.32382/mkg.v19i2.1954)
30. Hamid H, Aulia R, Samad R. Efektivitas penggunaan tongue scraper terhadap penurunan indeks tongue coating dan jumlah koloni bakteri anaerob lidah. *Dentofasial.* 2011;10:32-5.
31. Arumsari F. Pembiasaan Menggosok Gigi Untuk Menjaga Kesehatan Gigi Dan Mulut. *J Pendidik Anak.* 2014; 3: 478-83.
32. Wilis R. Efektifitas Mengonsumsi Wortel (Daucus-Carota) Aceh dan Wortel Medan Terhadap Perubahan Debris Indeks Pada Anak Sekolah Dasar. *J AcTion Aceh Nutr J.* 2017; 2: 126-31.