

## **Pelatihan Kesehatan Gigi dan Mulut di Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Husnul Khatimah 2 Wilayah Cilodong Depok**

Habibah Nurfauziah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Saintek Muhammadiyah

<sup>1</sup>habibahnurfauziah@saintekmu.ac.id

---

**Abstrak:** Masalah kesehatan gigi seringkali diabaikan, padahal kesehatan gigi memiliki peran yang sangat penting dalam kualitas hidup terlebih bagi seorang lansia. Hal ini perlu perhatian serius, karena fungsi gigi memiliki peran penting dalam pengunyahan makanan. Kehilangan gigi atau kerusakan gigi dapat membuat pengunyahan menjadi sulit yang akhirnya dapat mempengaruhi pencernaan dan asupan gizi bagi lansia. Kesehatan mulut yang buruk dapat berdampak pada kesehatan seperti infeksi gigi atau penyakit gusi, jika tidak diobati dapat menyebabkan masalah serius seperti penyakit jantung, diabetes dan gangguan pernapasan. Kehilangan gigi pada lansia dapat memiliki dampak psikologis yang signifikan termasuk perasaan malu, tegang, penurunan selera makan, resiko malnutrisi, kesulitan sosialisasi, tidur yang terganggu, isolasi, kesulitan konsentrasi bahkan ketidakmampuan untuk bekerja dengan optimal. Kehilangan gigi menjadi masalah umum pada lansia dengan berbagai penyebab kerusakannya.

Kegiatan ini menggunakan pendekatan pelatihan secara tatap muka. Dimana sebelum kegiatan inti dilaksanakan tim pengabdian melakukan pra survey investigasi di lokasi untuk mengetahui kendala dan permasalahan yang ada. Setelah dilaksanakan pembekalan, dilakukan pendampingan implementasi, kemudian tahap akhir dilakukan *sharing* permasalahan dan kesulitan yang muncul untuk dipecahkan. Metode yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan ini adalah sosialisasi dengan teknik pelatihan dengan ceramah atau penyampaian materi berupa teori, video terkait kesehatan gigi dan mulut, lalu dimaksimalkan pada tanya jawab dan simulasi yang menarik.

Melalui pelatihan ini para peserta yang terdiri dari pra lansia (usia 45-60 tahun) dan lansia (usia 60 tahun ke atas) merasa dapat tambahan ilmu. Hal ini seperti diungkapkan oleh salah satu peserta yg menyatakan bahwa “Pelatihan bagi lansia ini luar biasa, lansia menjadi tercerahkan bagaimana cara merawat mulut dan gigi bagi lansia, berteman dengan dokter gigi sehingga lansia semakin bersemangat dan termotivasi untuk hidup lebih sehat dan produktif. Peserta antusias karena merasa penting untuk tahu bagaimana cara menjaga rongga mulut dan merawat kesehatan gigi. Motivasi peserta ikut sekolah lansia adalah ingin hidup lebih berarti di usia yang sudah senja”. Pelatihan ini juga sudah dapat memicu semangat dan antusiasme para lansia, hal ini terlihat dari animo peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab.

**Key words:** lansia, kesehatan gigi dan mulut

---

## PENDAHULUAN

### Analisis Situasi Permasalahan

Peningkatan penduduk usia lanjut usia (usia 60 tahun atau lebih) di Indonesia terjadi secara signifikan dalam dekade ini. BPS menunjukkan selama 50 tahun persentase terakhir penduduk lansia di Indonesia terus meningkat Dari 4,5% pada tahun 1971 menjadi 10,48% pada Tahun 2022. Angka tersebut diproyeksikan akan terus meningkat hingga mencapai 19,9% pada tahun 2045 (BPS 2022).

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menimbulkan konsekuensi yang kompleks dan mencakup setiap aspek kehidupan. Untuk dapat menyikapi kondisi tersebut, dibutuhkan suatu program pembangunan kelanjutan usia yang mampu mengayomi kehidupan lansia di Indonesia agar tetap aktif dan produktif serta berperan dalam pembangunan bangsa dan Negara sesuai dengan kapasitasnya.

Pemerintah Republik Indonesia memiliki komitmen yang sangat baik terkait kelanjutan usia dengan diresmikannya Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional kelanjutan usia pada 14 September 2021. Perpres ini terbentuk karena perlunya koordinasi lintas sektor antara pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan seluruh pemangku kepentingan untuk mewujudkan lansia yang mandiri sejahtera dan bermartabat.

Perpres tersebut menekankan pada pentingnya pemenuhan hak-hak lansia diantaranya pelayanan keagamaan dan mental spiritual, pelayanan kesehatan, kesempatan kerja, pendidikan dan pelatihan serta kemudahan dalam penggunaan fasilitas sarana prasarana umum, kemudahan dalam layanan dan bantuan hukum perlindungan sosial dan bantuan sosial (Perpres RI 2021).

Berdasarkan UU Nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia harus ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis. Selain itu pemerintah wajib menjamin ketersediaan pelayanan kesehatan dan memfasilitasi kelompok lanjut usia untuk dapat tetap hidup mandiri dan produktif diharapkan lansia dapat menikmati masa tua yang sehat aktif produktif dan melalui program selanjutnya di masyarakat di samping itu penting untuk melakukan deteksi dini resiko penyakit lansia melalui skrining resiko kesehatan.

Tujuan kegiatan skrining ini adalah meningkatkan kesadaran pada lansia untuk memelihara kesehatan sendiri, meningkatkan kemampuan dan peran serta keluarga dan masyarakat dalam mengatasi kesehatan lansia, meningkatkan jenis dan jangkauan pelayanan lansia serta meningkatkan mutu pelayanan kesehatan lansia.

Kegiatan skrining lansia meliputi pengukuran tinggi badan berat badan, tekanan darah, pemeriksaan gula darah sesaat, pemeriksaan kolesterol total darah, *Geriatric Depression Scale* (GDS) atau tes emotional lansia, *Abbreviated mental test* atau tes mental dan tes kemandirian. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat mendeteksi penyakit tidak menular dan kelainan atau gangguan mental yang tidak disadari oleh lansia.

Indonesia Ramah Lansia (IRL) menjadi salah satu pergerakan lembaga non profit yang menyelenggarakan program kelanjutan usia melalui program berkesinambungan yang berfokus pada usia peningkatan kualitas hidup lanjut usia melalui berbagai inovasi program berkesinambungan yang ditujukan untuk mendorong lansia di masyarakat untuk menikmati masa tua yang Sehat, Mandiri, Aktif, Produktif Dan Bermartabat (SMART). Program ini terejawantahkan dalam sebuah sekolah lansia, berisi kurikulum kelanjutan usia yang dibutuhkan para lansia. Para lanjut usia ini belajar selama satu tahun dengan 12 materi kelanjutan usia. Salah satu materi kurikulumnya adalah "Menjaga kesehatan rongga mulut, mencegah berbagai penyakit".

Masalah kesehatan gigi pada lansia seringkali diabaikan, padahal kesehatan gigi memiliki peran yang sangat penting dalam kualitas hidup seorang lansia, sehingga menjadi perhatian serius karena pada fungsi, gigi memiliki peran penting dalam pengunyahan makanan, maka kehilangan gigi atau kerusakan gigi dapat membuat pengunyahan menjadi sulit yang akhirnya dapat mempengaruhi pencernaan dan asupan gizi lansia.

Kesehatan mulut yang buruk dapat berdampak pada kesehatan umum infeksi gigi atau penyakit gusi yang tidak diobati dapat menyebabkan masalah serius seperti penyakit jantung, diabetes dan gangguan pernapasan, sehingga kehilangan gigi pada lansia dapat memiliki dampak psikologis yang signifikan termasuk perasaan malu, tegang, penurunan selera makan, resiko malnutrisi, kesulitan sosialisasi, tidur yang terganggu, isolasi, kesulitan konsentrasi bahkan ketidakmampuan untuk bekerja dengan optimal. Kehilangan gigi menjadi masalah umum pada lansia dengan berbagai penyebab kerusakannya.

Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian Masyarakat ini difokuskan pada pemberian materi : Menjaga kesehatan rongga mulut, mencegah berbagai penyakit untuk membantu lansia merawat giginya agar kualitas hidup lansia semakin baik..



**Gambar 1.** Peserta Pelatihan

## RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah dalam pengabdian ini adalah :

1. Bagaimana memberikan motivasi dan pengetahuan terkait pentingnya menjaga kesehatan rongga mulut khususnya di kalangan lansia?
2. Bagaimana memberikan pemahaman terkait upaya mencegah berbagai penyakit seputar rongga mulut dan gigi agar kualitas hidup lansia semakin baik.

## TUJUAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Tujuan dari Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah:

- 1) Lansia termotivasi untuk terus sehat, mandiri, tetap aktif, produktif dan bermartabat, dimulai dari kesehatan gigi dan mulut agar kualitas gizi terserap lebih baik
- 2) Memberikan pemahaman kepada lansia tentang pentingnya kampanye hidup sehat, dimulai dari gigi dan mulut yang sehat.

## SOLUSI DAN TARGET

Tim Dosen dan mahasiswa dalam rangka bagian Tri dharma Perguruan tinggi mengadakan program pengabdian masyarakat di Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Husnul Khatimah 2 Wilayah Cilodong Depok dengan menerapkan pelatihan seputar menjaga kesehatan rongga mu;ut dan gigi.

Merumuskan Masalah yang ada, lalu memformulasikan dengan mengaitkan kesehatan rongga mulut dan gigi dengan asupan gizi lansia agar tetap dapat terserap dengan baik, sehingga meningkatkan kualitas hidup yang lebih sehat.

Tujuannya memberi pelatihan seputar kesehatan dan tatacara merawat rongga mulut dan kebersihan gigi yang efektif dan efisien kepada para lansia . Pelatihan tersebut dibimbing oleh Narasumber. Program pelatihan ini bermanfaat bagi lansia agar dapat menjaga kesehatan rongga mulut dan giginya dengan baik dan benar.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pelatihan dan pemeriksaan kesehatan pada lansia di Sekolah Lansia Husnul khatimah 2 Kecamatan Cilodong dilakukan dengan menggunakan metode pelatihan dan pemberian edukasi serta diskusi dan tanya jawab.

### 1. Tahap Persiapan

Sebelum kegiatan pelatihan dilaksanakan, pertama-tama membentuk Tim PKM yang terdiri dari dosen, mahasiswa dan pengelola Sekolah Lansia Husnul Khatimah 2 Kelurahan Cilodong Depok. Tim kemudian membicarakan tentang teknis kegiatan pelatihan termasuk perlengkapan atau bahan yang harus disiapkan.

### 2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada:

#### A. Tempat dan Waktu

Tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan pelatihan kesehatan gigi dan rongga mulut ini dilaksanakan di Aula Sekolah Lansia Husnul Khatimah 2 J. Gg H. Jamin, Kp Bendungan Rt 003 Rw 08 Cilodong Depok, yang dimulai pukul 08.00 dan selesai pada pukul 11.00 WIB.

Tim PKM kemudian melakukan pelatihan lansia serta pemberian edukasi dan diskusi serta tanya jawab terkait keadaan penyakit mulut dan gigi peserta. Selanjutnya lansia melakukan pemeriksaan kesehatan pada peserta lansia yang ingin memeriksakan kesehatannya. Bahkan seluruh lansia dilakukan pemeriksaan kesehatan seperti mengukur tekanan darah, kadar glukosa dalam darah, pemeriksaan asam urat dan sebagainya.

#### B. Khalayak Sasaran

Dalam pelatihan ini sasaran adalah lansia warga RW 08 Kp. Bendungan Cilodong Depok yang berusia 45 hingga 60 tahun keatas.

NO.	NAMA PESERTA	ALAMAT	TANDA TANGAN
1	Bu. Hani	02/08	
2	Bu. Hani	02/08	
3	Bu. Hani	02/08	
4	Bu. Hani	02/08	
5	Bu. Hani	02/08	
6	Bu. Hani	02/08	
7	Bu. Hani	02/08	
8	Bu. Hani	02/08	
9	Bu. Hani	02/08	
10	Bu. Hani	02/08	
11	Bu. Hani	02/08	
12	Bu. Hani	02/08	
13	Bu. Hani	02/08	
14	Bu. Hani	02/08	
15	Bu. Hani	02/08	
16	Bu. Hani	02/08	
17	Bu. Hani	02/08	
18	Bu. Hani	02/08	
19	Bu. Hani	02/08	
20	Bu. Hani	02/08	
21	Bu. Hani	02/08	
22	Bu. Hani	02/08	
23	Bu. Hani	02/08	
24	Bu. Hani	02/08	

Gambar 2. Daftar Kehadiran Peserta Pelatihan

### C. Metode/Pendekatan

Pelatihan ini diawali dengan pemaparan secara jelas oleh narasumber, disertai simulasi perawatan mulut dan gigi yang benar, kemudian ditindaklanjuti dengan diskusi antara narasumber dan peserta pelatihan. Peserta pelatihan diikuti oleh 40 lansia. Pelatihan dilakukan secara luring yang bertempat di POSBINDU Husnul Khotimah 2 Kampung Bendungan Cilodong Depok

### D. Indikator Keberhasilan

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap lansia dengan melakukan wawancara tentang bagaimana perasaan lansia saat acara hingga ketika selesai kegiatan. Peserta lansia tampak bersemangat serta bergembira.

## REALISASI KEGIATAN

Pelatihan Kesehatan rongga mulut dan gigi pada sekolah lansia merupakan salah satu upaya pendidikan yang diperuntukkan bagi lanjut usia. Pelatihan ini berupaya dalam pemberian informasi dan permainan edukatif kepada lansia tentang kesehatan rongga mulut dan gigi, sehingga menjadi lansia sehat dan mandiri.

Kesehatan rongga mulut memegang peranan penting dalam mendapatkan kesehatan umum dan kualitas hidup lansia. Keadaan mulut yang buruk seperti banyaknya gigi yang hilang dan tidak dirawat akan mengganggu fungsi dan aktivitas rongga mulut.

Sasaran pelatihan di sekolah lansia ini yaitu pra lansia (45 hingga 59 tahun) dan lansia (usia 60 tahun keatas). Tujuan sekolah lansia antara lain : meningkatkan pengetahuan dan perilaku lansia terhadap kesehatan mulut dan gigi, mengetahui lebih awal penyakit mulut dan gigi yang diderita oleh lansia, meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas lansia, meningkatkan kemandirian lansia dari aspek kesehatan fisik, psikologis, sosial dan spiritual.

Pada umumnya lansia memiliki masalah seputar mulut dan gigi, bagaimana menjaga mulut agar tetap sehat, gigi yang tanggal karena keropos, juga tentang perawatan gigi palsu yang umumnya dipakai oleh lansia. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini menasar sekolah lansia dengan kegiatan pelatihan terkait tatacara menjaga kesehatan rongga mulut, mencegah berbagai penyakit.

## PEMBAHASAN

### A. Persiapan penyelenggara

Panitia dibentuk dalam rangka mempersiapkan pelaksanaan pelatihan lansia terkait kesehatan gigi dan mulut, persiapan terkait teknis lapangan.

### B. Penyelenggaraan Pelatihan Kesehatan Gigi dan mulut Pada Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Husnul Khatimah 2 Wilayah Cilodong Depok.

Kegiatan Pelatihan dan pemeriksaan kesehatan pada lansia dengan melibatkan tim PKM. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 40 lansia dan 4 orang tim. Diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar. berupa pelatihan Kesehatan Gigi dan mulut Pada Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Husnul Khatimah 2 dan pemeriksaan kesehatan serta pemberian gizi seimbang.

Kegiatan diawali dengan berdoa, menyanyikan lagu Indoensia Raya serta dilanjutlan menyanyikan mars lansiadan setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan pelatihan Kesehatan Gigi dan mulut setelah sebelumnya diawali dahulu dengan pemanasan badan dan anggota gerak.



**Gambar 3.** Peserta Pelatihan Sekolah Lansia bersama tim PKM

Pada gambar di atas menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan bagi lansia berjalan dengan lancar dan penuh antusias dari peserta yang hadir dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan bagi seluruh lansia seperti mengukur tekanan darah, kadar glukosa dalam darah, pemeriksaan asam urat dan sebagainya.

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas hidup pada lansia di Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Husnul Khatimah 2 Wilayah Cilodong Depok. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi tentang Kesehatan Gigi dan mulut. Di samping itu juga lansia menyatakan bahwa sudah memahami tentang Kesehatan Gigi dan mulut dan manfaatnya bagi kesehatan lansia.

Kegiatan pelatihan ini juga menampilkan sesi tanya jawab dan diskusi, kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan bagi lansia. Pelatihan ini juga sudah dapat memicu semangat dan antusiasme peserta, hal ini terlihat dari animo peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab.



**Gambar 4.** Para penanya

Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) menyatakan penduduk Indonesia yang memiliki masalah gigi dan mulut dengan proporsi usia 55-64 tahun sebanyak 61,9 % dan usia >65 tahun sebanyak 54,2 %. Kesehatan gigi dan mulut menjadi faktor penting yang mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan dan yang akhirnya akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Beberapa masalah kesehatan gigi dan mulut yang sering dihadapi oleh lansia meliputi kehilangan gigi, nyeri akibat gigi berlubang, penyakit jaringan penyangga gigi, mulut terasa kering, peradangan gusi, sariawan hingga kanker mulut.

Hasil Pengabdian ini menyatakan bahwa kegiatan pelatihan yang diberikan sudah 100% terlaksana, kemudian hasil pengabdian menyatakan adanya kemauan dan motivasi dari lansia mampu melakukan pencegahan dini terhadap penyakit mulut dan gigi.

Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang kesehatan gigi dan mulut lansia Pada Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Husnul Khatimah 2 Wilayah Cilodong Depok dapat meningkatkan kesehatan lansia, selain itu pelatihan tentang cara merawat mulut dan gigi dengan baik ini diharapkan juga dapat mencegah pemyakit jantung dan penyakit lainnya karena gizi terserap dengan baik. Sehingga lansia bisa hidup bahagia dimasa tua dengan hidup sehat dan mandiri atau dengan kata lain kualitas hidup lansia meningkat.



**Gambar 5.** Swafoto dengan para lansia peserta pelatihan

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas hidup lansia ditandai dengan banyak lansia yang terlihat bergembira dengan wajah cerah. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi tentang manfaat pelatihan kesehatan gigi dan mulut pada peserta yang merupakan lansia di Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Husnul Khatimah 2 Wilayah Cilodong Depok . Di samping itu juga lansia menyatakan bahwa sudah memahami tentang kesehatan gigi dan mulut serta manfaatnya bagi kesehatan lansia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pengakuan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik atas bantuan banyak pihak, untuk itu disampaikan terima kasih kepada Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Husnul Khatimah 2 Wilayah Cilodong Depok yang telah memfasilitasi tim PKM sehingga kegiatan ini berjalan lancar, beserta seluruh lansia yang telah membantu dan berpartisipasi. Kami mengharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia terutama tentang kesehatan gigi dan mulut serta cara perawatannya. Terima kasih juga bagi tim PKM lainnya yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

## REFERENSI

- [1] Direktorat kesehatan keluarga, Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat, “Panduan praktis untuk caregiver dalam perawatan jangka panjang bagi lanjut usia“, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2019.
- [2] Yeny Sulistyowati, International Community Service Programe For Longlife Education, Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat, Vol. 1, No. 2 September 2023
- [3] Susiana Nugraha, “Buku Modul untuk Peserta Sekolah Lansia IRL Jabar“, 2024

- [4] Yovita T. Sualang, Jurnal Pengabdian Masyarakat MAPALUS, Latihan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di LKS Rumah Singgah Lansia “Kaneren” Kelurahan Wawali, 2023
- [5] Andriani, Raraningrum & Sulistyowati. (2019). Pemberdayaan Lansia Produktif, Aktif, Sehat Melalui Promosi Kesehatan dan Pemanfaatan Tanaman Obat di Desa Bumiharjo Kecamatan Glenmore Kabupaten Banyuwangi. *Warta Pengabdian*. Volume 13, doi: 10.19184/wrtp.v13i1.9837.
- [6] Budi, Sarasati. Menuju Lansia Smart: Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif. Published: 16 December (2019). <https://buletin.kpin.org/index.php/arsip-artikel/509-menuju-lansia-smartsehat-mandiriaktif-dan-produktif>.