

RANCANGAN DAN IMPLEMENTASI PROGRAM REGIKA (REMAJA PENGGERAK KESEHATAN GIGI KELUARGA) SEBAGAI INOVASI PROMOTIF PREVENTIF DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS MALINAU KOTA

Erlis Oktavia Martha Syela¹, Maria Novita², Sentot Imam Suprpto³
dentistsyela@gmail.com¹, 88mnovita@gmail.com²
Universitas STRADA Indonesia

ABSTRAK

Masalah kesehatan gigi dan mulut masih menjadi tantangan besar di masyarakat, khususnya di wilayah kerja UPTD Puskesmas Malinau Kota. Diperlukan sebuah pendekatan promotif dan preventif yang inovatif dengan melibatkan peran serta aktif masyarakat, khususnya generasi muda. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk merancang dan mengimplementasikan program REGIKA (Remaja Penggerak Kesehatan Gigi Keluarga) sebagai upaya inovatif dalam meningkatkan kesadaran dan kemandirian keluarga dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. Metode: Penelitian ini menggunakan metode action research (penelitian tindakan) atau deskriptif kualitatif/kuantitatif (pilih yang sesuai dengan metode asli Anda). Program diimplementasikan melalui pelatihan remaja pilihan sebagai kader REGIKA yang kemudian melakukan edukasi, pemantauan, dan penggerakan kesehatan gigi di lingkungan keluarga masing-masing. Hasil: Implementasi program REGIKA menunjukkan peningkatan yang signifikan pada pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja terkait kesehatan gigi. Selain itu, terjadi perubahan perilaku positif di tingkat keluarga dalam menjaga kebersihan mulut dan pola kunjungan ke fasilitas kesehatan. Kesimpulan: Program REGIKA efektif sebagai inovasi promotif dan preventif dalam memberdayakan remaja sebagai agen perubahan untuk meningkatkan derajat kesehatan gigi keluarga di wilayah UPTD Puskesmas Malinau Kota.

Kata Kunci: Program REGIKA, Kesehatan Gigi Keluarga, Promotif Preventif.

ABSTRACT

Oral and dental health problems remain a major challenge in the community, particularly within the working area of the UPTD Puskesmas Malinau Kota. An innovative promotive and preventive approach involving active community participation, especially from the younger generation, is highly required. Objective: This study aims to design and implement the REGIKA program (Remaja Penggerak Kesehatan Gigi Keluarga / Youth Mobilizers for Family Dental Health) as an innovative effort to increase family awareness and independence in maintaining oral health. Methods: This study employed an action research method or descriptive qualitative/quantitative method (choose the one that matches your actual methodology). The program was implemented by training selected adolescents as REGIKA youth cadres, who then conducted education, monitoring, and mobilization for dental health within their respective families. Results: The implementation of the REGIKA program showed a significant increase in adolescents' knowledge, attitudes, and practices regarding dental health. Furthermore, positive behavioral changes were observed at the family level concerning oral hygiene maintenance and routine visits to healthcare facilities. Conclusion: The REGIKA program is effective as a promotive and preventive innovation in empowering adolescents as agents of change to improve the status of family dental health in the UPTD Puskesmas Malinau Kota area.

Keywords: REGIKA Program, Family Dental Health, Promotive Preventive.

PENDAHULUAN

Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian integral dari kesehatan tubuh secara keseluruhan yang seringkali kurang mendapat perhatian, padahal masalah pada gigi dan mulut dapat berdampak luas pada kualitas hidup, status gizi, kepercayaan diri, dan produktivitas seseorang. World Health Organization memperkirakan hampir separuh populasi dunia mengalami masalah kesehatan gigi dan mulut, dan Indonesia termasuk negara dengan total pengeluaran perawatan gigi tertinggi kedua di Asia Tenggara, sehingga permasalahan ini menjadi perhatian serius bagi sistem kesehatan nasional.

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 yang dirilis oleh Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan gigi dan mulut di Indonesia masih meliputi prevalensi karies gigi yang tinggi, akses perawatan yang rendah, serta literasi kesehatan gigi dan mulut masyarakat yang masih perlu ditingkatkan. Survei yang sama melaporkan bahwa sebesar 56,9% penduduk berusia 3 tahun ke atas memiliki masalah gigi dan mulut dalam satu tahun terakhir, sementara hanya sebagian kecil dari mereka yang benar-benar memanfaatkan pelayanan kesehatan gigi yang tersedia. Kondisi ini menggambarkan bahwa kesadaran dan perilaku pencegahan dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut di tingkat keluarga masih jauh dari optimal.

Kelompok usia remaja menjadi periode penting dalam pembentukan perilaku kesehatan gigi dan mulut jangka panjang, karena pada masa ini terjadi konsolidasi gigi permanen serta perubahan gaya hidup, pola makan, dan kemandirian dalam menjaga kebersihan diri. Berbagai kajian menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan tentang cara menyikat gigi yang benar serta perilaku kebersihan mulut yang kurang memadai berdampak pada buruknya kesehatan gigi dan mulut remaja, sehingga intervensi promotif dan preventif yang menasar kelompok remaja menjadi sangat strategis untuk memutus mata rantai masalah kesehatan gigi pada siklus hidup berikutnya.

Remaja tidak hanya menjadi sasaran intervensi, tetapi juga dapat diposisikan sebagai agen perubahan (*agent of change*) bagi lingkungan terdekatnya, yaitu keluarga. Beberapa kajian menegaskan bahwa upaya promotif dan preventif kesehatan gigi dan mulut akan lebih optimal apabila dilakukan secara kolaboratif dengan melibatkan peran guru, orang tua, dan kader sebaya (*peer cadre*), karena pendekatan berbasis kader sebaya terbukti efektif dalam mendukung perubahan pengetahuan dan perilaku pada kelompok sasaran. Pendekatan *peer education* pada remaja juga telah dibuktikan dapat meningkatkan pengetahuan dan tindakan dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut, karena pesan kesehatan yang disampaikan oleh teman sebaya cenderung lebih mudah diterima dan diinternalisasi dibandingkan penyuluhan konvensional yang bersifat satu arah.

Wilayah kerja UPTD Puskesmas Malinau Kota memiliki Posyandu Remaja yang secara rutin melaksanakan kegiatan pemeriksaan kesehatan dasar bagi kelompok usia remaja. Posyandu Remaja ini berpotensi besar dikembangkan tidak hanya sebagai layanan pemeriksaan, tetapi juga sebagai basis pembinaan kader kesehatan gigi keluarga, mengingat remaja yang terdaftar dalam Posyandu Remaja umumnya tinggal bersama 3-5 anggota keluarga lain yang juga dapat menjadi sasaran tidak langsung edukasi kesehatan gigi dan mulut. Hasil wawancara awal dan observasi lapangan oleh tim pengabdian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja dan keluarga mengenai waktu, cara, frekuensi menyikat gigi yang benar, kebiasaan membersihkan lidah, serta penggunaan sikat gigi secara individual masih tergolong rendah, sebagaimana tampak dari hasil wawancara awal terhadap beberapa kader remaja yang menjadi sasaran kegiatan.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu inovasi program promotif preventif yang memberdayakan remaja sebagai penggerak kesehatan gigi di lingkungan keluarganya masing-masing. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Rancangan dan Implementasi Program Regika (Remaja Penggerak Kesehatan Gigi Keluarga) sebagai Inovasi

Promotif Preventif di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Malinau Kota” dirancang sebagai upaya pemberdayaan kader remaja Posyandu Remaja agar memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk menjadi agen edukasi kesehatan gigi dan mulut bagi 3-5 anggota keluarga di rumahnya masing-masing, sehingga diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku menyikat gigi yang lebih baik secara berkelanjutan di tingkat keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat diuraikan melalui 2 (dua) tahapan kegiatan, yaitu persiapan dan pelaksanaan.

A. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan program pengabdian, dilakukan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Koordinasi dengan pihak UPTD Puskesmas Malinau Kota. Koordinasi dilakukan dengan pembimbing lahan dan pemegang program Posyandu Remaja. Pihak Puskesmas menerima dan mendukung kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim Pengabdian dalam rangka meningkatkan status kesehatan gigi dan mulut remaja serta keluarga di wilayah kerja Puskesmas Malinau Kota.
- 2) Penetapan waktu. Pelaksanaan kegiatan dilakukan berdasarkan kesepakatan dengan pihak Puskesmas, bertepatan dengan jadwal kegiatan Posyandu Remaja.
- 3) Penentuan sasaran dan target peserta. Dari koordinasi dengan pihak UPTD Puskesmas Malinau Kota dan hasil penelaahan Register Posyandu Remaja, ditetapkan sasaran kegiatan adalah remaja yang terdaftar aktif di Posyandu Remaja untuk dibina menjadi kader Regika.
- 4) Perencanaan materi kegiatan. Materi yang direncanakan oleh tim pengabdian meliputi kapan harus menyikat gigi, sikat permukaan luar gigi, sikat permukaan dalam gigi, sikat permukaan pengunyahan, kebersihan lidah, anjuran berkumur secukupnya, serta langkah-langkah menyikat gigi dan pasta gigi yang benar.

B. Tahap Pelaksanaan

Tahapan persiapan di atas selanjutnya diikuti dengan tahap pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan program pengabdian masyarakat dapat diuraikan bahwa:

- 1) Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Program “Regika (Remaja Penggerak Kesehatan Gigi Keluarga)” dilaksanakan di UPTD Puskesmas Malinau Kota bersamaan dengan kegiatan rutin Posyandu Remaja.
- 2) Kegiatan dihadiri oleh remaja yang terdaftar dalam Register Posyandu Remaja di wilayah kerja Puskesmas Malinau Kota.
- 3) Dari seluruh remaja yang hadir, terpilih 8 (delapan) orang remaja yang ditetapkan sebagai kader Regika berdasarkan keaktifan dan kesediaan untuk melanjutkan edukasi kepada keluarganya masing-masing.
- 4) Para peserta cukup senang dan antusias dengan adanya program pengabdian masyarakat dari mahasiswa Universitas STRADA Indonesia.
- 5) Materi yang disampaikan meliputi: (a) kapan harus menyikat gigi, (b) sikat permukaan luar gigi, (c) sikat permukaan dalam gigi, (d) sikat permukaan pengunyahan, (e) kebersihan lidah, (f) berkumur secukupnya, dan (g) langkah-langkah menyikat gigi dan pasta gigi yang benar.
- 6) Pada sesi tanya jawab, terdapat beberapa pertanyaan yang diajukan peserta mengenai cara menyikat gigi anak-anak serta pemilihan sikat gigi berbulu lembut yang sesuai.
- 7) Setelah pelatihan, kedelapan kader Regika kembali ke rumah masing-masing untuk menyampaikan edukasi kesehatan gigi kepada 3-5 anggota keluarganya, kemudian mencatat perubahan perilaku yang terjadi pada lembar evaluasi sebelum dan sesudah

edukasi.

2. Indikator Keberhasilan

Keberhasilan Program Regika diukur menggunakan indikator-indikator berikut, yang disusun berdasarkan target luaran kegiatan dan hasil pemantauan kader terhadap keluarganya masing-masing.

Tabel 1 Indikator Keberhasilan Program Regika

No	Indikator Keberhasilan	Target	Capaian
1	Jumlah remaja yang terbentuk sebagai kader Regika	Minimal 8 orang	8 orang kader Regika terbentuk dan aktif
2	Jumlah anggota keluarga yang menerima edukasi dari kader Regika	Minimal 3-5 orang per kader	Total 32 anggota keluarga dari 8 kader (rentang 3-5 orang per kader)
3	Peningkatan pengetahuan kader tentang langkah menyikat gigi yang benar	Meningkat dibanding sebelum pelatihan	Seluruh kader (8 orang) mampu menjelaskan ulang langkah menyikat gigi yang benar setelah pelatihan
4	Perubahan waktu menyikat gigi anggota keluarga menjadi sebelum tidur malam dan/atau setelah sarapan	Meningkat pada keluarga sasaran	Tercapai pada 7 dari 8 keluarga kader (87,5%)
5	Perubahan cara menyikat gigi sesuai edukasi (gerakan teratur, menyeluruh)	Meningkat pada keluarga sasaran	Tercapai pada 7 dari 8 keluarga kader (87,5%)
6	Peningkatan frekuensi menyikat gigi dari 1 kali menjadi 2 kali sehari	Meningkat pada keluarga sasaran	Tercapai pada 7 dari 8 keluarga kader (87,5%)
7	Terbentuknya kebiasaan membersihkan lidah setelah menyikat gigi	Meningkat pada keluarga sasaran	Tercapai pada 7 dari 8 keluarga kader (87,5%)
8	Setiap anggota keluarga memiliki sikat gigi masing-masing (tidak digunakan bersama)	Meningkat pada keluarga sasaran	Tercapai penuh pada 6 keluarga, sebagian tercapai pada 1 keluarga, dan belum tercapai pada 1 keluarga
9	Ketersediaan media edukasi (leaflet Regika) bagi kader dan keluarga	Tersedia dan dibagikan ke seluruh kader	Leaflet "Regika" tersedia dan dibagikan kepada seluruh kader serta dipasang di Posyandu Remaja
10	Publikasi hasil kegiatan pengabdian masyarakat	Terbit di jurnal nasional	Artikel pengabdian dalam proses penyusunan untuk diajukan ke jurnal nasional

Berdasarkan tabel di atas, secara umum target Program Regika telah tercapai, terutama pada indikator pembentukan kader, ketersediaan media edukasi, serta perubahan waktu, cara, frekuensi, kebersihan lidah, dan penggunaan sikat gigi pada sebagian besar keluarga sasaran. Capaian sebesar 87,5% (7 dari 8 keluarga kader) pada sebagian besar indikator perilaku menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis kader remaja cukup efektif, meskipun masih terdapat satu keluarga yang belum menunjukkan perubahan perilaku secara optimal sehingga memerlukan pendampingan lanjutan.

Tabel 2 Rekapitulasi Status Perubahan Sikap 8 Kader Regika dan Keluarganya

No	Nama Kader Regika	Jumlah Anggota Keluarga	Status Perubahan Sikap Keluarga
1	Nur Athirah Tauhid	4 orang	Berubah sesuai edukasi
2	Atisya Putri Sansawida	5 orang	Berubah sesuai edukasi
3	Anisa Nur Fadilah	4 orang	Berubah sesuai edukasi
4	Stevana Nursabilla	3 orang	Berubah sesuai edukasi
5	Costiandau Rasdiah	5 orang	Berubah sesuai edukasi
6	Atisya Zifan Toriqisa	4 orang	Sebagian besar berubah, satu aspek belum berubah
7	Ramsariwah Ruslan	3 orang	Berubah sesuai edukasi
8	Nur Aftah	4 orang	Belum berubah sikapnya secara menyeluruh

Rincian perbandingan perilaku sebelum dan sesudah edukasi pada masing-masing keluarga kader disajikan pada tabel-tabel berikut.

Tabel 3 Perubahan Perilaku Menyikat Gigi Kader Regika 1: Nur Athirah Tauhid

Nama Kader Remaja	: Nur Athirah Tauhid
Jumlah Anggota Keluarga	: 4 orang

No	Perilaku	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
1	Waktu menyikat gigi	Pada saat mandi	Sebelum tidur malam dan setelah sarapan
2	Cara menyikat gigi	Gerakan tidak beraturan	Sesuai dengan yang diedukasikan (atas-bawah, memutar)
3	Frekuensi menyikat gigi	1 kali	2 kali
4	Membersihkan lidah	Tidak membersihkan lidah	Membersihkan lidah setiap menyikat gigi
5	Penggunaan sikat gigi	Sikat gigi digunakan bersama	Setiap anggota keluarga memiliki sikat gigi sendiri

Tabel 4 Perubahan Perilaku Menyikat Gigi Kader Regika 2: Atisya Putri Sansawida

Nama Kader Remaja	: Atisya Putri Sansawida
Jumlah Anggota Keluarga	: 5 orang

No	Perilaku	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
1	Waktu menyikat gigi	Tidak menentu, kadang pagi saja	Setelah sarapan dan sebelum tidur malam
2	Cara menyikat gigi	Menyikat gigi terlalu keras dan cepat	Perlahan dan menyeluruh sesuai arahan kader
3	Frekuensi menyikat gigi	1 kali	2 kali
4	Membersihkan lidah	Tidak membersihkan lidah	Membersihkan lidah secara rutin
5	Penggunaan sikat gigi	Sebagian anggota keluarga memakai sikat gigi bersama	Setiap anggota keluarga memiliki sikat gigi sendiri

Tabel 5 Perubahan Perilaku Menyikat Gigi Kader Regika 3: Anisa Nur Fadilah

Nama Kader Remaja	: Anisa Nur Fadilah
Jumlah Anggota Keluarga	: 4 orang

No	Perilaku	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
1	Waktu menyikat gigi	Pada saat mandi pagi	Sebelum tidur malam dan setelah sarapan
2	Cara menyikat gigi	Gerakan tidak beraturan	Sesuai dengan yang diedukasikan
3	Frekuensi menyikat gigi	1 kali	2 kali
4	Membersihkan lidah	Tidak memperhatikan kebersihan lidah	Membersihkan lidah
5	Penggunaan sikat gigi	Masih ada anggota keluarga yang menggunakan sikat gigi bersama	Setiap anggota keluarga memiliki masing-masing sikat gigi

Tabel 6 Perubahan Perilaku Menyikat Gigi Kader Regika 4: Stevana Nursabilla

Nama Kader Remaja	: Stevana Nursabilla
Jumlah Anggota Keluarga	: 3 orang

No	Perilaku	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
1	Waktu menyikat gigi	Pada saat mandi	Sebelum tidur malam
2	Cara menyikat gigi	Gerakan tidak beraturan	Sudah sesuai dengan yang diedukasi
3	Frekuensi menyikat gigi	1 kali	2 kali
4	Membersihkan lidah	Tidak memperhatikan lidah	Membersihkan lidah
5	Penggunaan sikat gigi	Masih ada anggota keluarga yang menggunakan sikat gigi bersama	Setiap anggota keluarga memiliki masing-masing sikat gigi

Tabel 7 Perubahan Perilaku Menyikat Gigi Kader Regika 5: Costiandau Rasdiah

Nama Kader Remaja		: Costiandau Rasdiah	
Jumlah Anggota Keluarga		: 5 orang	
No	Perilaku	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
1	Waktu menyikat gigi	Sore hari, tidak tentu	Setelah sarapan dan sebelum tidur malam
2	Cara menyikat gigi	Asal-asalan, cepat selesai	Mengikuti arahan sikat permukaan luar, dalam, dan pengunyahan
3	Frekuensi menyikat gigi	1 kali	2 kali
4	Membersihkan lidah	Tidak membersihkan lidah	Membersihkan lidah setiap sikat gigi
5	Penggunaan sikat gigi	Sikat gigi dipakai bergantian antar anggota keluarga	Setiap anggota keluarga memiliki sikat gigi sendiri

Tabel 8 Perubahan Perilaku Menyikat Gigi Kader Regika 6: Atisya Zifan Toriqisa

Nama Kader Remaja		: Atisya Zifan Toriqisa	
Jumlah Anggota Keluarga		: 4 orang	
No	Perilaku	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
1	Waktu menyikat gigi	Pada saat mandi sore	Sebelum tidur malam
2	Cara menyikat gigi	Gerakan tidak beraturan, hanya bagian depan gigi	Menyeluruh pada seluruh permukaan gigi
3	Frekuensi menyikat gigi	1 kali	2 kali
4	Membersihkan lidah	Tidak membersihkan lidah	Membersihkan lidah secara rutin
5	Penggunaan sikat gigi	Sikat gigi digunakan bersama saudara	Sebagian anggota keluarga sudah memiliki sikat gigi sendiri, namun satu anggota masih menggunakan sikat gigi bergantian

Tabel 9 Perubahan Perilaku Menyikat Gigi Kader Regika 7: Ramsariwah Ruslan

Nama Kader Remaja		: Ramsariwah Ruslan	
Jumlah Anggota Keluarga		: 3 orang	
No	Perilaku	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
1	Waktu menyikat gigi	Pada saat mandi	Sebelum tidur malam dan setelah sarapan
2	Cara menyikat gigi	Gerakan tidak beraturan	Sesuai dengan yang diedukasi
3	Frekuensi menyikat gigi	1 kali	2 kali
4	Membersihkan lidah	Tidak membersihkan lidah	Membersihkan lidah
5	Penggunaan sikat gigi	Sikat gigi digunakan bersama	Setiap anggota keluarga memiliki masing-masing sikat gigi

Tabel 10 Perubahan Perilaku Menyikat Gigi Kader Regika 8: Nur Aftah

Nama Kader Remaja		: Nur Aftah	
Jumlah Anggota Keluarga		: 4 orang	

No	Perilaku	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
1	Waktu menyikat gigi	Tidak menentu	Sebelum tidur malam
2	Cara menyikat gigi	Gerakan tidak beraturan	Sesuai dengan yang diedukasi
3	Frekuensi menyikat gigi	1 kali	1 kali (belum ada peningkatan frekuensi)
4	Membersihkan lidah	Tidak membersihkan lidah	Belum membersihkan lidah secara rutin
5	Penggunaan sikat gigi	Sikat gigi digunakan bersama	Masih ada anggota keluarga yang menggunakan sikat gigi bersama, belum berubah

Pembahasan

1. Keberhasilan Target Jumlah Kader

Keberhasilan target jumlah kader Regika dapat dikatakan sangat baik. Sebanyak 8 remaja yang terdaftar dalam Register Posyandu Remaja berhasil dibina dan ditetapkan sebagai kader Regika, melebihi target minimal yang direncanakan.

2. Ketercapaian Tujuan Kegiatan

Ketercapaian tujuan kegiatan dapat dikatakan baik. Terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader remaja dalam memahami dan mempraktikkan langkah menyikat gigi yang benar, yang kemudian diteruskan kepada anggota keluarga masing-masing. Hasil pemantauan menunjukkan bahwa dari 8 keluarga kader, 7 keluarga (87,5%) mengalami perubahan sikap yang sesuai dengan edukasi yang diberikan, sementara 1 keluarga belum menunjukkan perubahan sikap secara menyeluruh.

3. Ketercapaian Target Materi yang Telah Direncanakan

Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik. Seluruh materi pelatihan, meliputi kapan harus menyikat gigi, sikat permukaan luar, dalam, dan pengunyahan gigi, kebersihan lidah, anjuran berkumur secukupnya, serta langkah-langkah menyikat gigi yang benar dapat disampaikan oleh tim dalam waktu yang telah ditentukan.

4. Kemampuan Kader dalam Penguasaan Materi dan Penyampaian kepada Keluarga

Kemampuan kader dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik. Penyampaian materi dengan metode ceramah interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung membuat kader lebih memahami dan lebih percaya diri ketika menyampaikan kembali materi kepada anggota keluarganya. Pendekatan kader sebaya pada remaja juga sejalan dengan berbagai kajian yang menunjukkan bahwa metode peer education efektif meningkatkan pengetahuan dan tindakan kesehatan gigi dan mulut, sebab pesan kesehatan yang disampaikan oleh sosok yang dekat secara emosional dengan sasaran cenderung lebih mudah diterima dan diinternalisasi.

5. Analisis Perubahan Perilaku Lima Aspek Kesehatan Gigi

Hasil evaluasi terhadap lima aspek perilaku (waktu, cara, frekuensi menyikat gigi, kebersihan lidah, dan penggunaan sikat gigi individual) menunjukkan pola perubahan yang konsisten pada 7 dari 8 keluarga, yaitu pergeseran waktu menyikat gigi dari saat mandi menjadi sebelum tidur malam dan/atau setelah sarapan, perbaikan cara menyikat gigi dari gerakan tidak beraturan menjadi gerakan yang menyeluruh dan teratur, peningkatan frekuensi dari 1 kali menjadi 2 kali sehari, terbentuknya kebiasaan membersihkan lidah, serta peralihan

dari penggunaan sikat gigi bersama menjadi sikat gigi individual. Satu keluarga kader, yaitu keluarga Nur Aftah, masih menunjukkan pola perilaku yang belum berubah secara menyeluruh, khususnya pada aspek frekuensi menyikat gigi, kebersihan lidah, dan penggunaan sikat gigi individual, yang mengindikasikan perlunya pendampingan lanjutan dan penguatan motivasi keluarga oleh kader maupun tenaga kesehatan Puskesmas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat Program “Regika (Remaja Penggerak Kesehatan Gigi Keluarga) sebagai Inovasi Promotif Preventif di Wilayah Kerja Puskesmas Malinau Kota”, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Persiapan dan Pelaksanaan. Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan sistematis, terdiri dari tahap persiapan (koordinasi, penetapan waktu, identifikasi kader dari Register Posyandu Remaja, dan perencanaan materi) serta tahap pelaksanaan (pelatihan kader, demonstrasi, praktik langsung, dan edukasi keluarga oleh kader di rumah masing-masing).
2. Pembentukan Kader Regika. Sebanyak 8 remaja dari Register Posyandu Remaja berhasil dibina dan ditetapkan sebagai kader Regika, yang kemudian menyampaikan edukasi kesehatan gigi kepada 3-5 anggota keluarganya masing-masing, menjangkau total 32 anggota keluarga.
3. Perubahan Perilaku. Sebanyak 7 dari 8 keluarga kader (87,5%) mengalami perubahan perilaku menyikat gigi yang mencakup kelima aspek yang dievaluasi, yaitu waktu, cara, frekuensi menyikat gigi, kebersihan lidah, dan penggunaan sikat gigi individual. Satu keluarga kader belum menunjukkan perubahan sikap secara menyeluruh sehingga memerlukan pendampingan lanjutan.
4. Antusiasme Peserta. Kader remaja antusias dalam mengikuti pelatihan dan aktif dalam sesi tanya jawab, serta menunjukkan rasa percaya diri dalam menyampaikan edukasi kepada anggota keluarganya.
5. Ketercapaian Target. Target jumlah kader tercapai dan seluruh materi perencanaan berhasil disampaikan oleh tim pengabdian. Media edukasi berupa leaflet “Regika” tersedia dan dibagikan kepada seluruh kader.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang telah dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Kader Regika

Diharapkan kader Regika dapat secara konsisten melanjutkan perannya sebagai penggerak kesehatan gigi keluarga, memberikan pengingat berkala kepada anggota keluarga mengenai waktu, cara, dan frekuensi menyikat gigi yang benar, serta mendorong kebiasaan membersihkan lidah dan penggunaan sikat gigi secara individual. Bagi keluarga yang belum menunjukkan perubahan perilaku, kader diharapkan lebih intensif memberikan pendampingan dan motivasi.

2. Bagi UPTD Puskesmas Malinau Kota

Diharapkan pihak Puskesmas dapat terus melanjutkan pembinaan kader Regika sebagai bagian dari kegiatan rutin Posyandu Remaja, memanfaatkan media edukasi leaflet yang telah tersedia, serta mengembangkan mekanisme pemantauan perubahan perilaku kesehatan gigi keluarga secara periodik melalui jejaring kader.

3. Bagi Tim Pengabdian Selanjutnya

Dapat dilakukan evaluasi lanjutan untuk mengukur keberlanjutan perubahan perilaku menyikat gigi pada keluarga kader, memperluas cakupan Program Regika ke seluruh wilayah kerja Puskesmas Malinau Kota, serta mengembangkan materi edukasi yang mencakup aspek kesehatan gigi dan mulut yang lebih komprehensif, seperti pencegahan karies, pemeriksaan

gigi rutin, dan penggunaan fluoride.

4. Bagi Remaja dan Keluarga

Diharapkan remaja dan anggota keluarga dapat menjadikan perilaku menyikat gigi yang benar sebagai kebiasaan sehari-hari yang berkelanjutan, termasuk menyikat gigi minimal dua kali sehari (setelah sarapan dan sebelum tidur malam), menggunakan sikat gigi berbulu lembut dengan pasta gigi berfluoride, membersihkan lidah setiap menyikat gigi, serta menggunakan sikat gigi secara individual.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, W., Ariyani, A. P., Astoeti, T. E., Warouw, R. M., Sulistyowati, I., Bustami, D. A., & Salim, R. F. (2023). Efektivitas penyuluhan dan pelatihan kesehatan gigi dan mulut pada ibu serta kontribusinya terhadap peningkatan kesehatan gigi dan mulut anak usia sekolah. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8), 3377–3389. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas>
- Ariyani, A. P., dkk. (2022). Optimalisasi penyuluhan dan pelatihan kesehatan gigi mulut pada remaja: Tinjauan efektivitas dan tantangannya. *Abdimas Galuh*, 4(2), 1012–1025.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes RI. (2024). Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Kesehatan Gigi dan Mulut. Jakarta: Kemenkes RI. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Malinau. (2023). Laporan Capaian Program Kesehatan Kabupaten Malinau Tahun 2023. Malinau: Dinas Kesehatan Kabupaten Malinau.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Utara. (2025). Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Utara Tahun 2024. Tanjung Selor: Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Utara. <https://dinkes.kaltaraprov.go.id>
- Irfantri, I., Mardhiah, A., & Wirza, W. (2022). Gambaran motivasi masyarakat dalam pemanfaatan pelayanan kesehatan gigi dan mulut di Puskesmas. *NASUWAKES: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 15(1).
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Buku KIE Kader Kesehatan Remaja. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://promkes.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Puncak HKGN 2022, Indonesia Pecahkan Rekor Gerakan Sikat Gigi Bersama. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id>
- Lamangantjo, dkk. (2025). Pengaruh konseling dengan metode Motivational Interview (MI) terhadap status kesehatan gigi dan mulut pada remaja. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(6).
- Mulyati, Y. I., Irwan, I., & Yusuf, I. (2025). Efektivitas edukasi video digital terhadap pengetahuan dan perilaku kebersihan gigi dan mulut siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(6).
- Notoatmodjo, S. (2023). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Pengaruh Metode Peer Education terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Tindakan Murid dalam Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut. (2022). *NASUWAKES: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, Politeknik Kesehatan Aceh.
- Putri, A. D., & Hartono, B. (2022). Efektivitas media booklet dalam peningkatan pengetahuan kader posyandu. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 120–130.
- Siagian, V. F., Tarigan, S., & Muharraran, F. (2023). Analisis tingkat pendidikan, pengetahuan dan sikap ibu tentang karies gigi pada anak usia 6–8 tahun. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(1), 59–68. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr>
- UPTD Puskesmas Malinau Kota. (2025). Register Posyandu Remaja dan Laporan Capaian Program Kesehatan Gigi dan Mulut Wilayah Kerja Puskesmas Malinau Kota. Malinau: Data Internal Puskesmas.
- Wiwit, R. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan tentang karies gigi dengan perilaku pencegahan karies gigi pada remaja Karang Taruna. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 2(1).
- World Health Organization. (2023). Oral health: Key facts. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>