

Cara Menyikat Gigi dan Perdarahan Gusi Pada Lansia

Dinda Alifiani^{a, 1*}, Sunomo Hadi^a Siti Fitria Ulfah^{a, 2}

^a Poltekkes Kemenkes Surabaya

¹dindaalifiani14920@gmail.com; ²mirzafitri@poltekkesdepkes-sby.ac.id

*korespondensi penulis: dindaalifiani14920@gmail.com

Informasi artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel Diterima: maret 2025 Revisi: April 2025 Dipublikasikan: Februari 2026	Pendahuluan: Lansia rentan mengalami perdarahan gusi, salah satunya akibat cara menyikat gigi yang kurang tepat. Teknik menyikat gigi yang salah, seperti arah dan tekanan yang tidak sesuai, dapat memicu iritasi gusi serta menyebabkan sisa makanan tidak terangkat secara optimal. Permasalahan yang ditemukan adalah tingginya kejadian perdarahan gusi saat menyikat gigi pada lansia di Posyandu Lansia Kampung Mustika Baru Ngagel Surabaya Tahun 2024, yang didukung oleh masih buruknya rata-rata cara menyikat gigi pada kelompok lansia. Tujuan: menganalisis hubungan cara menyikat gigi dengan perdarahan gusi pada lansia di Posyandu Lansia Kampung Mustika Baru Ngagel Surabaya Tahun 2024. Metode penelitian: Jenis penelitian ini adalah analitik cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan sampel 36 lansia. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah lembar observasi untuk mengukur cara menyikat gigi dan lembar pemeriksaan untuk mengidentifikasi perdarahan gusi. Teknik analisis menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian : Rata-rata cara menyikat gigi lansia setelah dilakukan observasi termasuk dalam kategori buruk. Terdapat hubungan yang signifikan antara cara menyikat gigi dengan perdarahan gusi pada lansia di Posyandu lansia Kampung Mustika Baru Ngagel Surabaya, dengan nilai asymp.sig (a) menunjukkan nilai 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan: Semakin baik cara menyikat gigi pada lansia, maka risiko perdarahan gusi semakin menurun. Penelitian ini menyajikan kebaruan data berbasis komunitas Posyandu Lansia yang menegaskan hubungan signifikan antara praktik menyikat gigi yang dinilai secara langsung dengan kejadian perdarahan gusi pada lansia.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.



ABSTRACT

Key word:

Elderly
gum bleeding
how to brush teeth

Background: Elderly individuals are susceptible to gingival bleeding, which may be influenced by improper toothbrushing techniques. Inappropriate brushing direction and excessive pressure can cause gingival irritation and result in ineffective plaque removal. A high prevalence of gingival bleeding during toothbrushing was observed among elderly individuals at the Elderly Posyandu of Kampung Mustika Baru Ngagel, Surabaya, in 2024, along with generally poor toothbrushing practices. **Objective:** This study aimed to analyze the association between toothbrushing techniques and gingival bleeding among elderly individuals at the Elderly Posyandu of Kampung Mustika Baru Ngagel, Surabaya, in 2024. **Methods:** An analytical cross-sectional study design was employed. A total of 36 elderly participants were selected using purposive sampling. Toothbrushing techniques were assessed using an observation checklist, while gingival bleeding was identified through clinical examination. Data were analyzed using the Chi-square test. **Results:** The majority of elderly participants demonstrated poor toothbrushing techniques. Statistical analysis revealed a significant association between toothbrushing techniques and gingival bleeding, with an asymp.sig (p) value of 0.000 ($p < 0.05$). **Conclusion:** Appropriate toothbrushing techniques are significantly associated with a reduced incidence of gingival bleeding among elderly individuals. Improving toothbrushing practices may contribute to the prevention of gingival bleeding in this population. This study presents novel community-based evidence from an elderly Posyandu setting, demonstrating a significant association between directly observed toothbrushing practices and the occurrence of gingival bleeding in the elderly.

Pendahuluan

Lansia dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup dan kepekaan secara individual¹. Pada lansia terjadi proses degenerasi pada berbagai tingkatan yang dapat menyebabkan penurunan fungsi organ pada tubuh. Penurunan fungsi ini mengakibatkan lansia menjadi rentan terhadap berbagai penyakit, yang mengakibatkan lemahnya daya tahan jaringan periodontal terhadap berbagai iritasi, terutama dari bakteri plak².

Gingiva adalah jaringan lunak yang menutupi gigi yang mempunyai fungsi yaitu melindungi jaringan di bawah perlekatan gigi seperti akar gigi. Gingiva melindungi jaringan-jaringan tersebut terhadap rangsangan dari luar dan pengaruh lingkungan rongga mulut khususnya dari bakteri patogen dalam mulut³. Gingiva sering dipakai sebagai indikator apabila jaringan periodontal terkena penyakit⁴. Salah satu penyakit periodontal adalah perdarahan gusi⁵. Masalah kesehatan gigi dan mulut yang sering dijumpai pada lansia yaitu

gusi mudah berdarah⁶. Prevalensi perdarahan gusi pada lansia di Indonesia sebesar 13,9%, dan untuk Jawa Timur sendiri sebesar 15,4% (Kemenkes, 2018). Hasil riset kesehatan menyatakan perdarahan gusi terjadi pada saat menyikat gigi (Kemenkes, 2018).

Menurut penelitian Linasari dan Meilendra tahun 2019, menyatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan menyikat gigi pada malam hari dengan tingkat keparahan gingivitis⁷. Terdapat 2,3% penduduk Indonesia yang menyikat gigi dengan benar dan persentase perilaku menyikat gigi malam sebelum tidur hanya 2,7%. Peneliti ini menyarankan agar kebiasaan menyikat gigi pada malam hari sejak dini diajarkan oleh keluarga. Menurut penelitian Khan tahun 2023, kebersihan mulut yang buruk dapat menyebabkan penumpukan plak dan pada akhirnya terjadi penyakit perdarahan gusi⁸. Hal ini dikaitkan dengan penyebab perdarahan gusi karena teknik menyikat gigi yang salah atau tidak menggosok sikat gigi secara teratur.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Posyandu Lansia Kampung Mustika Baru Ngagel Surabaya pada 16 September 2023 terhadap 10 lansia, sebanyak 70% lansia mengalami perdarahan gusi saat menyikat gigi. Observasi menunjukkan bahwa praktik menyikat gigi yang kurang tepat, terutama penggunaan tekanan yang berlebihan dan arah penyikatan yang tidak sesuai, menyebabkan pembersihan gigi tidak optimal dan menimbulkan iritasi jaringan gusi, sehingga berkontribusi langsung terhadap tingginya kejadian perdarahan gusi pada lansia.

Metode

Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain *cross-sectional* yang berlokasi di Kampung Mustika Baru Ngagel, Surabaya. Populasi penelitian adalah lansia yang mengalami perdarahan gusi di Posyandu Lansia Kampung Mustika Baru Ngagel Surabaya selama periode September 2023–Maret 2024. Sampel penelitian berjumlah 36 lansia yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi cara menyikat gigi menggunakan lembar observasi, sedangkan pemeriksaan perdarahan gusi dilakukan menggunakan lembar checklist dan kaca mulut. Analisis data dilakukan dengan uji Chi-square untuk mengetahui hubungan antara cara menyikat gigi dan kejadian perdarahan gusi pada lansia, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	30.6
Perempuan	25	69.4
Umur (Tahun)		
60-65	15	41.7
66-72	17	47.2
73-80	4	11.2
Jumlah	37	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar lansia dari penelitian ini yaitu berusia berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 orang dengan persentase 69.4% sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 11 orang dengan persentase 30.6. Usia dalam penelitian ini 60 – 65 tahun berjumlah 15 orang dengan persentase 41,7, usia 66 – 72 tahun sebanyak 17 orang dengan persentase 47.2% sedangkan usia 73-80 berjumlah 4 orang dengan persentase 11.2%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Cara Menyikat Gigi Responden

Kategori Cara Menyikat Gigi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	15	41.7
Buruk	21	58,3
Jumlah	36	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa cara menyikat gigi responden sebagian besar ada pada kategori buruk dengan persentase 58.3%

Tabel 3. Distribusi frekuensi Perdarahan Gusi Responden

Kategori Cara Menyikat Gigi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Berdarah	21	58,3
Tidak Berdarah	15	41.7
Jumlah	36	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa perdarahan gusi responden dilihat dari hasil pemeriksaan sebagian besar ada pada kategori berdarah sebesar 58.3%

Tabel 4 Hasil Analisis Hubungan cara menyikat gigi dengan perdarahan gusi pada lansia

Cara Menyikat Gigi	Perdarahan Gusi				Total	<i>p</i> value
	Tidak Berdarah		Berdarah			
	n	%	n	%		
Baik	15	100	0	0	15	0,000
Buruk	0	0	21	100	21	
Total	15	38,9	21	61,1	36	

Berdasarkan tabel 4 menyatakan bahwa cara menyikat gigi yang baik tidak menyebabkan perdarahan gusi, sedangkan cara menyikat gigi yang buruk bisa menyebabkan perdarahan gusi. Hasil dari uji Chi-Square dari 36 responden yaitu (n) diperoleh p value (0,000) < α (0,05) sehingga H1 diterima H0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan cara menyikat gigi dengan perdarahan gusi pada lansia di posyandu lansia Kampung Mustika Baru Ngagel Surabaya Tahun 2024.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara cara menyikat gigi dengan perdarahan gusi pada lansia. Sebagian besar responden memiliki kategori cara menyikat gigi yang buruk. Kondisi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain sikap individu, peran petugas kesehatan, dan pelayanan kesehatan. Sikap merupakan respons atau kecenderungan perilaku seseorang yang terbentuk melalui pengetahuan dan pengalaman sehingga menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo dalam Ekasari (2022) yang menyatakan bahwa domain praktik atau tindakan memiliki empat tingkatan, salah satunya mekanisme, yaitu kemampuan seseorang melakukan suatu tindakan dengan benar secara konsisten. Dengan demikian, lansia yang mampu menerapkan teknik menyikat gigi secara benar menunjukkan tingkat praktik yang baik dan memiliki risiko perdarahan gusi yang lebih rendah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Emini (2021) yang menyatakan bahwa teknik menyikat gigi horizontal dan vertikal memiliki hubungan dengan terjadinya resesi gingiva, dengan tingkat keparahan lebih tinggi pada teknik horizontal. Selain itu, penelitian Manoharan et al. (2021) menunjukkan bahwa meskipun kebersihan mulut secara umum baik, kebiasaan menyikat gigi dengan teknik yang tidak tepat tetap dapat menyebabkan resesi gingiva. Kesimpulan dari temuan ini menegaskan bahwa teknik menyikat gigi memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan jaringan gusi, terlepas dari status kebersihan mulut secara umum.

Menyikat gigi merupakan metode utama dalam membersihkan plak dan sisa makanan yang melekat pada permukaan gigi, yang dianjurkan dilakukan dua kali sehari setelah sarapan pagi dan sebelum tidur malam. Penelitian Nisa et al. (2023) menyatakan bahwa pembersihan gigi dan mulut dari sisa makanan atau debris merupakan langkah awal dalam pengendalian plak guna mencegah penyakit jaringan keras maupun jaringan lunak gigi. Namun, menyikat gigi memiliki keterbatasan dalam menjangkau area interproksimal. Oleh karena itu, meskipun menyikat gigi merupakan tindakan dasar, teknik yang benar dan menyeluruh tetap menjadi faktor penentu dalam pencegahan penyakit gusi.

Sejalan dengan penelitian Zulkarnain dan Idrus (2022), upaya menjaga kebersihan diri mencakup pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut. Kebiasaan menyikat gigi dengan cara yang baik dan benar dapat mencegah terjadinya gigi berlubang serta penyakit gusi dan mulut. Hal ini menunjukkan bahwa pembentukan kebiasaan menyikat gigi yang benar merupakan strategi preventif yang efektif dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut masyarakat, khususnya pada kelompok lansia.

Perdarahan gusi merupakan salah satu masalah yang paling sering dijumpai pada lansia, yang umumnya disebabkan oleh cara menyikat gigi yang kurang tepat serta penggunaan bulu sikat gigi yang tidak sesuai. Penelitian Hanik et al. (2021) menyatakan bahwa pencegahan penyakit gigi dan mulut pada lansia dapat dilakukan dengan menyikat gigi secara benar serta menghindari tekanan berlebihan saat menyikat gigi karena dapat memicu perdarahan gusi. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan dan keterampilan

menyikat gigi pada lansia menjadi kunci utama dalam menurunkan kejadian perdarahan gusi dan meningkatkan kualitas kesehatan gigi dan mulut lansia.

Kesimpulan

Rata - rata lansia menyikat gigi dikategorikan buruk yaitu sebesar 58.3%. Sebagian besar lansia juga mengalami perdarahan ketika menyikat gigi sebesar 58.3%. Terdapat hubungan cara menyikat gigi dengan gusi berdarah pada lansia dengan nilai uji *Chi-Square* dari 36 responden yaitu (n) diperoleh p value (0,000) < α (0,05) sehingga H1 diterima H0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan cara menyikat gigi dengan perdarahan gusi pada lansia di posyandu lansia Kampung Mustika Baru Ngagel Surabaya Tahun 2024

Referensi

1. Rifqatuss'adah S, Fathonah Y, Putri B. Quality of life among the elderly during the COVID-19 pandemic. *Proceedings of the National Medical Research Seminar*. 2022;41–49.
2. Sari M, Putri NIP. Improving oral health knowledge among the elderly through demonstration-based health promotion. *Insisiva Dental Journal*. 2021;10(2):26–31.
3. Laksmiastuti SR. *Gingival diseases in children*. Klaten: IKAPI Publisher; 2023.
4. Tetan-El D, Adam AM, Jubhari EH. Gingival diseases: plaque-induced and non-plaque-induced. *Makassar Dental Journal*. 2021;10(1):71–85.
5. Faisal M, Sukanti E, Yenti A. The condition of gingival tissue among students. *Kesehatan Saintika Meditory Journal*. 2023;6(2):228–235.
6. Suwandi T, Suwartini T, Binartha CT, Christin F. Healthy lifestyle training through exercise and oral health improvement for the elderly in Podomoro City, West Jakarta. *Journal of Community Service*. 2023;2(1):74–86.
7. Linasari L, Meilendra K. Association between nighttime toothbrushing behavior and gingivitis severity among adolescents in Bandar Lampung. *Sai Betik Journal of Nursing*. 2019;14(2):200–206.
8. Khan AA, Gilani SI, Jan N, Haroon H. Self-reported bleeding gums and oral hygiene habits in rural areas of Peshawar. *IP International Journal of Periodontology and Implantology*. 2023;8(2):103–108.
9. Ekasari RF, Hadi S, Larasati R. Association between toothbrushing technique and oral hygiene index among fifth-grade students at SDN Tambakrejo 1 Krembung, Sidoarjo. *Journal of Dental Nursing*. 2022;3(1):280–287.
10. Emini, Erwin, Tari SJ. Toothbrushing methods and gingival recession among Posyandu mothers in North Bekasi. *Media Kesehatan Gigi*. 2021;20(2):7–12.
11. Manoharan S, Jeevitha M, Aravind Kumar S. Gingival recession in patients with good oral hygiene. *International Journal of Dentistry and Oral Science*. 2021;8(7):3174–3178.
12. Nisa NLR, Larasati R, Putra NPIGAKA. Association between oral health knowledge and dental caries incidence. *Journal of Oral Health Care*. 2023;10(2):59–66.
13. Zulkarnain M, Idrus F. Improvement of oral health education during the COVID-19 pandemic in Tilongkabila District, Bone Bolango Regency. *Indonesian Journal of Community Dedication*. 2022;4(1):6–11.

14. Hanik U, Syagran EA, Setianto B, Bistara DN, Adriansyah AA, Sa'adah N. WhatsApp group-based education (KulWaG) to improve oral care understanding among the elderly community at Islamic Hospital Surabaya. *To Maega: Journal of Community Service*. 2021;4(3):386–392.