

Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Hubungan Kesehatan Jiwa dan Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Gigi dan Mulut di Desa Padang Lampe

Increasing Public Knowledge Regarding the Relationship of Mental Health and Physical Activity on Dental and Oral Health in Desa Padang Lampe

Muhammad Alim Jaya¹, Muhammad Fajrin Wijaya^{2*}, Muhammad Jayadi Abdi³

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia, Indonesia

^{2,3} Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Muslim Indonesia, Indonesia

Korespondensi Penulis : fajrinwijaya@umi.ac.id

Article History:

Received: November 15, 2024;

Revised: November 30, 2024;

Accepted: Desember 11, 2024;

Published: Desember 13, 2024;

Keywords: Mental Health, Dental and Oral Health Counseling

Abstract. Mental health is an integral part of physical health. Mental and physical health are interrelated both directly and indirectly. A healthy soul affects how we think, feel and behave including stress. The impact of stress on dental and oral health behavior has long been discussed in the dental literature. Psychogenic components such as stress and anxiety can act as risk factors that can influence the onset of oral mucosal infections due to changes in body condition that act as risk factors that can influence the onset of disorders or problems in the oral cavity. The purpose of this community service is to increase the knowledge of the Padang Lampe Village community about the relationship between managing mental health and physical activity with maintaining dental and oral health. The method of implementing the community service is with direct counseling techniques to the community. The results of the community service, in general, the counseling participants have an increased understanding of the relationship between mental health and physical activity to dental and oral health. The conclusion of this community service is the importance of continuous education and counseling to the community regarding the importance of maintaining and preserving the soul and dental and oral health.

Abstrak

Kesehatan jiwa merupakan bagian integral dari kesehatan fisik. Kesehatan jiwa dan raga saling berkaitan baik secara langsung maupun tidak langsung. Jiwa yang sehat mempengaruhi bagaimana kita berpikir, merasa dan berperilaku diantaranya stres. Dampak stres pada perilaku kesehatan gigi dan mulut telah lama dibahas dalam literature kedokteran gigi. Komponen psikogenik seperti stres dan kecemasan dapat berperan sebagai faktor risiko yang dapat mempengaruhi awal terjadinya infeksi mukosa mulut akibat adanya perubahan penurunan kondisi tubuh berperan menjadi faktor risiko yang dapat mempengaruhi awal terjadinya gangguan maupun masalah pada rongga mulut. Tujuan dilaksanakan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Padang Lampe tentang hubungan mengelola kesehatan jiwa dan aktivitas fisik dengan memelihara kesehatan gigi dan mulut. Metode pelaksanaan pengabdian dengan teknik penyuluhan langsung kepada masyarakat. Hasil pengabdian, secara umum peserta penyuluhan memiliki pemahaman yang bertambah mengenai hubungan kesehatan kejiwaan dan aktivitas fisik terhadap kesehatan gigi dan mulut. Kesimpulan pengabdian ini yakni pentingnya edukasi dan penyuluhan yang berkesinambungan kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga dan memelihara jiwa terhadap kesehatan gigi dan mulut

Kata Kunci: Kesehatan Jiwa, Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut

1. PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa adalah keadaan dimana seseorang memahami kemampuan yang dimilikinya dan dapat menangani stres normal yang ada dalam kesehariannya, bekerja secara produktif dan berkontribusi di lingkungan sosialnya. Kesehatan jiwa merupakan bagian

integral dari kesehatan fisik. Kesehatan jiwa dan raga saling berkaitan baik secara langsung maupun tidak langsung. Jiwa yang sehat mempengaruhi bagaimana kita berpikir, merasa dan berperilaku. Stres merupakan respon normal terhadap berbagai keadaan yang harus dihadapi dalam hidup. Stres bisa disebut sebagai gangguan mental emosional atau distress psikologis. Kondisi ini adalah keadaan yang mengindikasikan seseorang sedang mengalami perubahan psikologis. Gangguan mental emosional merupakan gangguan yang dapat dialami semua orang pada keadaan tertentu, tetapi dapat pulih seperti semula. Stres merupakan reaksi fisik dan psikologi yang normal terhadap banyak tuntutan dan tekanan hidup yang selalu berubah dan tidak pernah berakhir, karena stres merupakan reaksi normal, maka setiap orang akan mengalaminya baik orang tua, dewasa, remaja dan anak-anak. (Tjahja and Nainggolan, 2019)

World Health Organization (WHO) mendefinisikan sehat sebagai suatu keadaan sempurna baik secara fisik, mental, ataupun sosial, bukan hanya terbebas dari suatu penyakit atau kelemahan. Kesehatan rongga mulut mencerminkan kesehatan tubuh secara keseluruhan dan dapat dilihat dari kondisi gigi dan jaringan periodontal. Indikator untuk mengukur kesehatan periodontal pada umumnya adalah usia, kebiasaan merokok, dan metode penyikatan gigi. Pada individu normal teknik menyikat gigi dapat dipelajari dengan mudah sehingga dapat membuang plak secara efektif. Pada pasien gangguan kejiwaan sangat sulit menerima edukasi tentang cara membersihkan gigi secara baik dan benar, sehingga menyebabkan kebersihan mulut mereka terabaikan. Hal ini disebabkan karena orang dengan gangguan jiwa mempunyai masalah dalam hal berkomunikasi, belajar, dan bersosialisasi. (Surya Editha and Zubardiah, 2020)

Dalam penelitian baru-baru ini, memberikan beberapa petunjuk kedalam hubungan dampak stres pada perilaku kesehatan gigi dan mulut. *Streptococcus mutans* dalam memprediksi gigi yang karies, dengan anak-anak dari latar belakang sosial ekonomi yang lebih rendah. Komponen psikogenik seperti stres dan kecemasan dapat berperan sebagai faktor risiko yang dapat mempengaruhi awal terjadinya infeksi mukosa mulut, dampak terjadinya stres dan kecemasan yang mana merupakan akibat adanya perubahan penurunan kondisi tubuh berperan menjadi faktor risiko yang dapat mempengaruhi awal terjadinya gangguan maupun masalah pada rongga mulut. Oleh karena itu manajemen psikosomatik harus dipertimbangkan ketika menangani kasus pasien dengan penyakit mulut ini. (Amran *et al.*, 2022). Kondisi perekonomian masyarakat di Kecamatan Ma'rang bertumpu pada beberapa sektor/sub sektor antara lain perikanan, pertanian, perkebunan dan beberapa industri kecil masyarakat. (Eko Saputra, 2022)

Tabel 1. Data Klasifikasi Keluarga di Kecamatan Ma'rang

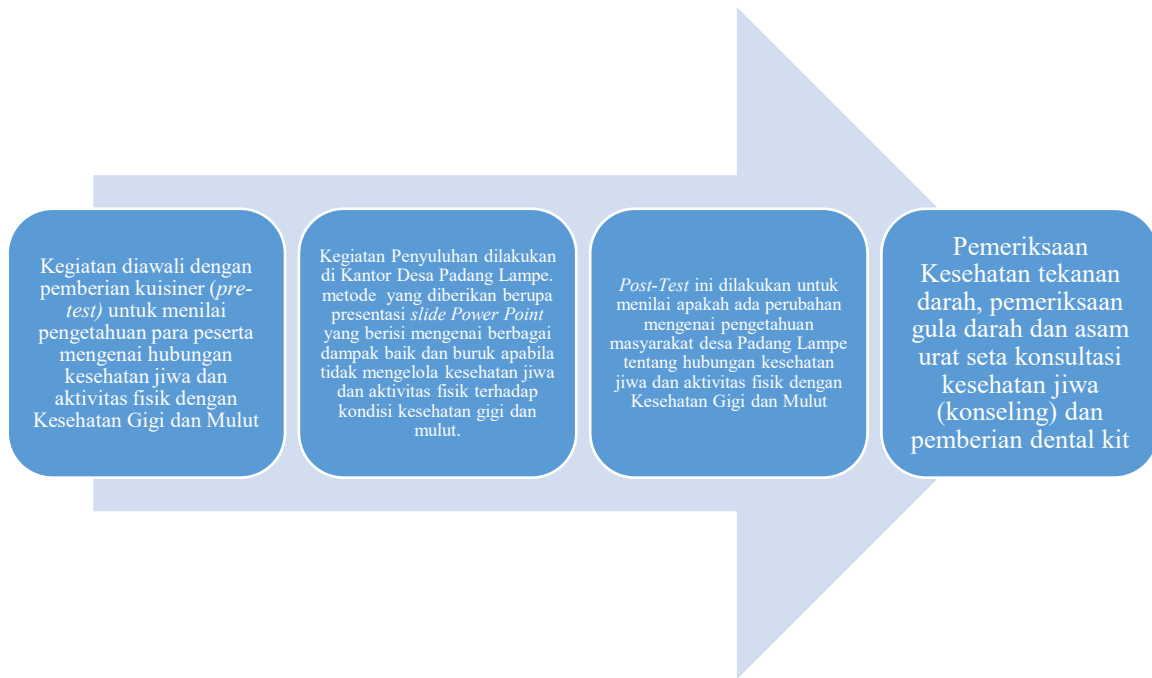
Desa / Kel	PraSejahtera	Keluarga Sejahtera					JUMLAH
		I	II	III	III+		
Kel.Talaka	91	142	216	281	26		756
Kel. Attang salo	45	297	135	246	48		771
Desa Padang lampe	33	125	438	301	64		960
Desa Alesipitto	93	173	359	104	13		742
Kel. Ma'rang	22	232	365	144	46		809
Kel. Bonto - bonto	46	115	230	104	12		507
Desa pitue	43	130	171	167	66		517
Desa Pitu sunggu	13	156	326	60	7		562
Desa Tamangapa	65	137	178	96	8		484
Desa Punranga	56	180	397	147	46		826
Kel.Talaka	93	197	206	39	7		542

Berdasarkan data pada tabel 1 dimana mayoritas masyarakat Desa Padang Lampe tergolong keluarga sejahtera II yaitu keluarga yang telah dapat memenuhi kebutuhan dasarnya, juga memenuhi kebutuhan psikologinya, tetapi belum dapat memenuhi kebutuhan pengembangan. Seperti kebutuhan untuk menabung dan memperoleh informasi. Indikator dari Keluarga Sejahtera II adalah sebagai berikut: a. Mempunyai upaya untuk meningkatkan pengetahuan agama. b. Sebagian dari penghasilan dapat disisihkan untuk tabungan keluarga. c. Biasanya makan bersama paling kurang sekali sehari dan kesempatan itu dapat dimanfaatkan untuk berkomunikasi antar anggota keluarga. d. Ikut serta dalam kegiatan masyarakat di lingkungan tempat tinggalnya e. Mengadakan rekreasi bersama di luar rumah f. Dapat memperoleh berita dari surat kabar/radio/tv/majalah g. Anggota keluarga mampu menggunakan sarana transportasi sesuai kondisi daerah.(Sari, Astuti and Dzulfikry, 2023)

Oleh karena masyarakat Desa Padang Lampe belum dapat memenuhi kebutuhan pengembangan terkait kebutuhan untuk memperoleh informasi sehingga dianggap perlu memberikan pengetahuan yang cukup kepada masyarakat tentang pentingnya mengelola kesehatan jiwa dan aktivitas fisik dan hubungannya dengan kesehatan gigi dan mulut.

2. METODE

Penyuluhan kesehatan ini diberikan kepada masyarakat Desa Padang Lampe yang dilaksanakan di Kantor Desa Padang Lampe. Kegiatan ini kami bagi dalam beberapa metode pelaksanaan yakni melakukan *pre-test dan post-test* untuk melihat peningkatan pengetahuan masyarakat, penyuluhan hubungan kesehatan jiwa dan aktivitas fisik terhadap kesehatan gigi dan mulut melalui metode slide presentasi, pemeriksaan kesehatan, konsultasi kesehatan jiwa dan pemberian *Dental Kit*.



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian

3. HASIL

Penyuluhan Hubungan Kesehatan Jiwa dan Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Gigi dan Mulut

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Padang Lampe tentang hubungan mengelola kesehatan jiwa dan aktivitas fisik dengan memelihara kesehatan gigi dan mulut yang diukur melalui kuisisioner *pre* dan *post test*

Pemeriksaan Kesehatan Jiwa (Konseling) dan Kesehatan Masyarakat

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat secara individu mengenai mengenai kondisi yang dialami oleh tiap individu serta memberikan tips bagaimana bisa mengelola kesehatan jiwa diantaranya stress dan kecemasan. Dilakukan juga pemeriksaan kesehatan tekanan darah dan gula darah serta asam urat untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai kondisi kesehatan yang dialami.

Pemberian Dental Kit

Kegiatan ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut.

Tabel. 2 Kegiatan Pengabdian

No	Nama Kegiatan	Keterangan
1	Pengisian Kuisioner <i>Pre</i> dan <i>Post</i>	Terlaksana
2	Penyuluhan Hubungan Kesehatan Jiwa dan Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Gigi dan Mulut	Terlaksana
3	Pemeriksaan Kesehatan Jiwa (Konseling) dan Kesehatan Masyarakat	Terlaksana
4	Pemberian <i>Dental Kit</i>	Terlaksana

4. DISKUSI

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah dilakukan sesuai tahap yang direncanakan dari awal. Kegiatan ini dilakukan bersama masyarakat, tim Dosen dan Mahasiswa.

Pembagian Kuisioner (*Pre-Test*)

Kegiatan ini dilakukan pada hari Senin, 9 Desember 2024 Pukul 10.00 WITA di Kantor Desa Padang Lampe. Kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh masyarakat desa padang lampe, staf kantor desa serta perwakilan dari Puskesmas. Kegiatan diawali dengan pemberian kuisiner (*pre-test*) untuk menilai pengetahuan para peserta mengenai hubungan kesehatan jiwa dan aktivitas fisik dengan Kesehatan Gigi dan Mulut.

Gambar 1 Pengarahan Pengisian Kuisioner *Pre Test*

Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan Penyuluhan dilakukan di Kantor Desa Padang Lampe. metode yang diberikan berupa presentasi *slide Power Point* yang berisi mengenai berbagai dampak baik dan buruk apabila tidak mengelola kesehatan jiwa dan aktivitas fisik terhadap kondisi kesehatan gigi dan mulut. Setelah penyuluhan kemudian di buka sesi tanya jawab untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang ditanyakan oleh para peserta.



Gambar 2. Penyuluhan penyuluhan mengenai “*Hubungan kesehatan jiwa dan aktivitas fisik dengan Kesehatan Gigi dan Mulut*”

Pembagian Kuisioner (*Post-Test*)

Post-Test ini dilakukan untuk menilai apakah ada perubahan mengenai pengetahuan masyarakat desa Padang Lampe tentang hubungan kesehatan jiwa dan aktivitas fisik dengan Kesehatan Gigi dan Mulut



Gambar 3. Pengarahan Pengisian Kuisioner (*Post-Test*)

Konsultasi Kesehatan Kejiwaan oleh dokter spesialis kejiwaan



Gambar 4. Sesi Konseling

Pemeriksaan Kesehatan kepada masyarakat desa Padang Lampe



Gambar 5 Pemeriksaan Kesehatan

Pemberian dental kit kepada masyarakat Desa Padang Lampe



Gambar 6. Pemberian Dental Kit

Pada akhir program terwujud peningkatan pengetahuan tentang hubungan kesehatan jiwa dan aktivitas fisik dengan Kesehatan Gigi dan Mulut. Pentingnya mengelola kesehatan jiwa dan aktivitas fisik berdampak pada pola hidup yang sehat meliputi memelihara kebersihan gigi dan mulut. Dampak buruk dari tidak terkelola dengan baiknya kesehatan jiwa dan aktivitas fisik dapat menyebabkan kebiasaan buruk seperti mengggertakkan gigi atau mengonsumsi makanan manis yang berlebihan sehingga dapat merusak gigi. Dengan pengelolaan aktivitas fisik yang baik dapat meningkatkan sirkulasi darah agar dapat memberikan nutrisi yang baik ke gigi maupun gusi sehingga kondisi rongga mulut dapat terpelihara dengan baik. Kualitas hidup adalah persepsi seseorang terhadap posisinya dalam kehidupan, dalam konteks budaya, sistem nilai dimana mereka berada dan hubungannya terhadap tujuan hidup, harapan, standar dan hal lain yang terkait. Masalah yang mencakup kualitas hidup sangat luas dan kompleks termasuk masalah kesehatan fisik, status psikologi, tingkat kebebasan, hubungan sosial dan lingkungan tempat seseorang tersebut berada. Kualitas hidup sebagai sebuah persepsi yang menggambarkan keadaan dirinya saat ini. Persepsi merupakan pengalaman tentang suatu objek, peristiwa atau hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkannya. Persepsi tersebut dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal diri seseorang dalam berperilaku. Faktor internal meliputi perasaan, sikap, dan kepribadian individu, keadaan fisik, proses belajar, keadaan fisik, gangguan kejiwaan, nilai, dan kebutuhan minat, serta motivasi. Sedangkan faktor eksternal meliputi latar belakang keluarga, informasi yang diperoleh, pengetahuan, dan kebutuhan disekitar, ukuran, dan intensitas, hal-hal baru yang dikenal atau ketidakasingan sesuatu. Kualitas hidup yang rendah serta problem psikologis dapat memperburuk gangguan metabolik, baik secara langsung melalui stres hormonal ataupun secara tidak langsung melalui komplikasi.

Tingkat stres yang rendah lebih memiliki manfaat dan bahkan dapat dikatakan sehat sehingga memiliki dampak positif, seperti dapat meningkatkan kinerja. Stres yang positif dianggap sebagai faktor penting untuk motivasi, adaptasi dan melakukan reaksi terhadap

lingkungan sekitar. Namun, tingkat stres yang tinggi dapat mengakibatkan masalah biologis, psikologis dan sosial. Stres dapat berasal dari faktor eksternal yang bersumber pada lingkungan atau disebabkan oleh persepsi internal individu. Stres psikososial juga telah dilaporkan memiliki hubungan dengan timbulnya stomatitis aftosa rekuren dan dapat memengaruhi kekebalan individu melalui persarafan sistem saraf pusat, sistem kekebalan atau jalur kekebalan neuroendokrin dengan pelepasan hormon seperti kortisol. (Arma, Hasendra and Afriza, 2023)

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sangat penting dilakukan, mengingat kesadaran untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pentingnya mengelola kesehatan jiwa diantaranya depresi dan kecemasan. Pada individu dengan depresi dan kecemasan, penelitian terdahulu mendokumentasikan hubungan antara penggunaan layanan kesehatan mulut dan kehilangan gigi. Banyak gejala depresi, seperti anhedonia atau kurangnya motivasi, perasaan tidak berharga, dan kelelahan, dapat mempengaruhi perilaku orang dewasa yang berkaitan dengan pemeliharaan kebersihan mulut. Beberapa penelitian menunjukkan hasil yang serupa terkait dengan depresi, perilaku dental, dan pengelolaan penyakit gigi seperti penyakit periodontal. Penelitian-penelitian ini menyoroti implikasi kesehatan masyarakat dari kesehatan mental terhadap hasil kesehatan gigi dan mulut dan potensi siklus hubungan kesehatan gigi dan mulut dengan kesehatan mental (dan sebaliknya). Risiko yang lebih besar untuk kerusakan gigi dan kehilangan gigi dapat menyebabkan pengalaman nyeri yang lebih sering, isolasi sosial, dan harga diri yang rendah, dan mengurangi kualitas hidup dan pada gilirannya mungkin terkait dengan kesehatan mental dan kesehatan secara keseluruhan yang lebih buruk. (Tiwari *et al.*, 2021). Dan kegiatan ini dapat terlaksana secara berkelanjutan dengan pemberian materi-materi yang lebih bervariasi yang dapat menyehatkan langsung ke masyarakat desa Padang Lampe.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada beberapa pihak sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan lancar diantaranya, Lembaga Pengabdian Masyarakat atas pendanaannya, kepala desa Padang Lampe atas kerjasamanya dan kesediaannya menjadi mitra. , sekretaris desa Padang Lampe yang mendampingi selama pelaksanaan kegiatan dan Masyarakat desa Padang Lampe yang berpartisipasi aktif pada kegiatan pengabdian ini serta segenap pihak yang memberikan bantuan, kerjasama, saran dan masukan.

7. DAFTAR REFERENSI

- Amran, A. J., et al. (2022). Korelasi antara keadaan stres pada pasien Covid-19 terhadap kesehatan gigi dan mulut. *Sinnun Maxillofacial Journal*, 4(01), 44–51. <https://doi.org/10.33096/smj.v4i01.72>
- Arma, U., Hasendra, S. P., & Afriza, D. (2023). Hubungan stress dengan kualitas hidup terhadap kejadian stomatitis aftosa rekuren mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran*, 35(1), 15. <https://doi.org/10.24198/jkg.v35i1.41552>
- Editha, S., & Zubardiah, L. (2020). Distribusi gingivitis pada pasien skizofrenia (kajian pada RSJD Dr. Amino Gondohusodo Semarang). *Jurnal Kedokteran Gigi Terpadu*, 2(1), 31–36. <https://doi.org/10.25105/jkg.v2i1.7520>
- Saputra, E. (2022). *Dokumen profil kawasan*. Scribd.
- Sari, D. P., Astuti, W., & Dzulfikry, N. (2023). Indikator dan tingkat keluarga sejahtera menurut Dinas P3AP2KB Kabupaten Sambas. *Ekodestinas*, 1(1), 47–54. <https://doi.org/10.59996/ekodestinas.v1i1.38>
- Tiwari, T., et al. (2021). Association between mental health and oral health status and care utilization. *Frontiers in Oral Health*, 2, 1–8. <https://doi.org/10.3389/froh.2021.732882>
- Tjahja, I., & Nainggolan, O. (2019). Hubungan kesehatan jiwa dan aktivitas fisik terhadap kesehatan gigi dan mulut (analisis lanjut Riskesdas 2013). *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(2), 135–142. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i2.1763>