

PELATIHAN PEMBUATAN OBAT KUMUR SEDERHANA BERBAHAN DASAR HERBAL SERTA EDUKASI KESADARAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT SEBAGAI RENCANA LANJUT SEKOLAH KEDINASAN

Agnes Frethernety, Elsa Trinovita, Ysrafil, Fatmaria, Fransisca Diana Alexandra, Maulita Indrisari

Departemen Farmakoterapi, Fakultas Kedokteran, Universitas Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

ARTIKEL INFO

*Kata Kunci:
Obat Kumur Herbal, Kesehatan Gigi Dan
Mulut, Edukasi, Sekolah*

*Keywords:
Herbal Mouthwash, Dental and Oral
Health, Education, School*

ABSTRAK

Kesehatan gigi dan mulut merupakan aspek penting dalam kesehatan tubuh secara keseluruhan, namun seringkali terabaikan, terutama di kalangan siswa sekolah. Untuk itu, diperlukan upaya yang efektif dalam meningkatkan kesadaran serta keterampilan perawatan kesehatan gigi dan mulut. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah pelatihan pembuatan obat kumur sederhana berbahan dasar herbal, yang tidak hanya terjangkau tetapi juga ramah lingkungan. Pelatihan ini bertujuan untuk mengenalkan pembuatan obat kumur dengan menggunakan bahan-bahan alami seperti daun sirih, kunyit, dan kulit jeruk yang memiliki manfaat untuk kesehatan mulut, seperti membunuh kuman, mengurangi peradangan, dan menyegarkan nafas. Selain itu, program ini juga menyertakan edukasi terkait kesadaran kesehatan gigi dan mulut, yang mencakup pentingnya menjaga kebersihan mulut, mengenali penyakit gigi dan mulut, serta langkah-langkah pencegahannya. Dengan menggabungkan pelatihan praktis dan teori, diharapkan peserta dapat memahami dan mempraktikkan perawatan kesehatan mulut yang baik serta menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan keterampilan praktis siswa, tetapi juga menumbuhkan kesadaran lebih dalam tentang pentingnya perawatan kesehatan gigi dan mulut. Program ini merupakan langkah strategis untuk menciptakan pola hidup sehat dan peduli terhadap kesehatan gigi di lingkungan sekolah serta masyarakat luas.

ABSTRACT

Oral health is an important aspect of overall body health, but is often neglected, especially among school students. Therefore, effective efforts are needed to increase awareness and skills in oral health care. One solution that can be applied is training in making simple herbal mouthwash, which is not only affordable but also environmentally friendly. This training aims to introduce the manufacture of mouthwash using natural ingredients such as betel leaves, turmeric, and orange peel which have benefits for oral health, such as killing germs, reducing inflammation, and freshening breath. In addition, this program also includes education related to oral health awareness, which includes the importance of maintaining oral hygiene, recognizing oral diseases, and preventive measures. By combining practical and theoretical training, it is hoped that participants can understand and practice good oral health care and apply this knowledge in everyday life. This training is expected to not only improve students' practical skills, but also foster deeper awareness of the importance of oral health care. This program is a strategic step to create a healthy lifestyle and care for dental health in the school environment and the wider community.

Pendahuluan

Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian integral dari kesehatan tubuh secara keseluruhan. Masalah kesehatan gigi dan mulut, seperti gigi berlubang, penyakit gusi, hingga bau mulut, sering kali diabaikan, padahal dapat berdampak langsung pada kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya perawatan kesehatan gigi dan mulut sangatlah penting, terutama di kalangan generasi muda yang tengah menempuh pendidikan, seperti siswa di sekolah kedinasan.

Sebagai salah satu upaya untuk mengatasi masalah tersebut, pelatihan pembuatan obat kumur sederhana berbahan dasar herbal merupakan langkah inovatif yang dapat mendukung pencegahan

<https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/pabbura>

masalah kesehatan gigi dan mulut. Obat kumur herbal ini tidak hanya menawarkan alternatif yang lebih ramah lingkungan dan terjangkau, tetapi juga memberikan kesempatan untuk mengenalkan penggunaan bahan alami yang memiliki manfaat kesehatan, seperti daun sirih, kunyit, atau kulit jeruk. Selain itu, pemanfaatan bahan-bahan herbal untuk kesehatan mulut juga sejalan dengan tren meningkatnya kesadaran akan pola hidup sehat dan berbasis alam.

Pelatihan ini tidak hanya bertujuan untuk memperkenalkan cara pembuatan obat kumur herbal, tetapi juga untuk memberikan edukasi kepada peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut secara holistik. Dengan menggabungkan teori dan praktik, peserta diharapkan mampu memahami dan mempraktikkan langkah-langkah perawatan kesehatan mulut yang efektif serta memperoleh pengetahuan mengenai bahaya-bahaya yang timbul akibat kurangnya perhatian terhadap kesehatan gigi dan mulut.

Sebagai bagian dari rencana lanjutan di sekolah kedinasan, program ini bertujuan untuk menciptakan kesadaran yang lebih tinggi di kalangan siswa mengenai pentingnya kebersihan mulut dan gigi, sekaligus memberi mereka keterampilan praktis yang dapat berguna tidak hanya dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga dalam mendukung promosi kesehatan di komunitas mereka.

Dengan demikian, pelatihan pembuatan obat kumur herbal serta edukasi tentang kesehatan gigi dan mulut ini diharapkan dapat menjadi sarana yang efektif dalam membentuk pola hidup sehat di kalangan siswa sekolah kedinasan, dan juga dapat memberikan kontribusi positif terhadap upaya pencegahan penyakit gigi dan mulut di masyarakat.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui pendekatan berbasis teori dan praktik yang terstruktur, guna memastikan pemahaman dan keterampilan yang maksimal bagi peserta. Metode yang digunakan melibatkan beberapa tahapan utama yaitu :

1. **Pengenalan Materi.** Memberikan pemahaman awal kepada peserta mengenai pentingnya kesehatan gigi dan mulut serta potensi bahan herbal dalam perawatan mulut. Tahapan ini untuk mengenalkan tujuan pelatihan, manfaat yang akan diperoleh, dan penjelasan tentang bahan-bahan herbal (daun sirih, kunyit, dan kulit jeruk) dalam menjaga kesehatan mulut. yang akan digunakan.
2. **Penyuluhan dan Edukasi Kesadaran Kesehatan Gigi dan Mulut**
 - Memberikan keterampilan praktis kepada peserta dalam membuat obat kumur herbal secara mandiri.
 - Memberikan penjelasan tentang cara pengolahan bahan-bahan tersebut menjadi obat kumur, serta dosis dan cara penggunaan yang tepat.
 - Pembagian resep dan bahan-bahan untuk peserta agar mereka dapat mencoba membuat obat kumur di rumah.
3. **Demonstrasi Pembuatan Obat Kumur Herbal**
 - Demonstrasi langkah-langkah pembuatan obat kumur herbal menggunakan bahan-bahan alami, seperti daun sirih yang mengandung senyawa antibakteri yang efektif untuk mencegah bau mulut dan infeksi mulut.
 - Penjelasan tentang cara pengolahan bahan-bahan tersebut menjadi obat kumur, serta dosis dan cara penggunaan yang tepat.
 - Pembagian resep dan bahan-bahan untuk peserta agar mereka dapat mencoba membuat obat kumur di rumah.

4. **Diskusi dan Tanya Jawab.** Diskusi dilakukan untuk saling berbagi pengalaman mengenai penggunaan obat kumur herbal serta manfaat yang dirasakan.
5. **Penutup.** Kegiatan ditutup dengan penyerahan cenderamata kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Palangka Raya

Hasil

Program Kegiatan Pengabdian Masyarakat terkait pelatihan pembuatan obat kumur sederhana berbahan dasar herbal serta edukasi kesadaran kesehatan gigi dan mulut, dilakukan di lingkungan SMA Negeri 1 Palangka Raya, Kalimantan Tengah.



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Masyarakat di SMA 1 Palangka Raya

Kesehatan gigi dan mulut memegang peranan penting dalam menjaga kualitas hidup seseorang. Menurut data dari berbagai sumber, banyak masalah kesehatan mulut yang disebabkan oleh kebiasaan buruk yang tidak diperbaiki sejak dini, seperti jarang menyikat gigi, merokok, atau konsumsi makanan yang berlebihan mengandung gula. Terlebih lagi, masalah kesehatan gigi dan mulut sering kali terjadi tanpa disadari hingga menimbulkan komplikasi yang lebih serius, seperti penyakit gusi, kerusakan gigi permanen, atau bahkan infeksi yang dapat mempengaruhi kesehatan tubuh secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai cara menjaga kesehatan gigi dan mulut, serta mengenalkan alternatif pengobatan yang lebih alami dan ramah lingkungan.



Gambar 2. Foto bersama Tim Pengabdian Masyarakat dengan Guru dan Siswa SMA 1 Palangka Raya

Di lingkungan SMA Negeri 1 Palang Raya, Kalimantan Tengah yang terdiri dari individu yang terlatih untuk disiplin dan peduli terhadap kesehatan diri, masalah kesehatan gigi dan mulut dapat menjadi tantangan yang perlu mendapatkan perhatian serius. Di satu sisi, kebiasaan menjaga kesehatan gigi yang baik sering kali kurang diajarkan secara mendalam dalam kurikulum pendidikan, sehingga meningkatkan risiko timbulnya masalah kesehatan mulut.

Kegiatan pelatihan pembuatan obat kumur herbal ini tidak hanya berfokus pada penyuluhan mengenai pentingnya perawatan gigi dan mulut, tetapi juga mengedukasi peserta tentang pilihan alternatif dalam menjaga kesehatan mulut dengan menggunakan bahan alami. Hal ini sejalan dengan meningkatnya tren gaya hidup sehat berbasis alam yang banyak dipilih masyarakat, khususnya generasi muda, yang semakin peduli terhadap penggunaan produk-produk alami.



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan Gigi Siswa - Siswa SMA 1 Palangka Raya

Bahan herbal memiliki banyak manfaat dalam menjaga kesehatan mulut. Obat kumur herbal yang mengandung sifat antibakteri, antiseptik, dan antiinflamasi dapat membantu membersihkan kuman, mengurangi peradangan, dan mencegah bau mulut. Pembuatan obat kumur herbal juga dapat menjadi solusi bagi mereka yang memiliki alergi terhadap bahan kimia tertentu yang biasa terkandung dalam obat kumur komersial. Selain itu, penggunaan herbal ini mendorong peserta untuk lebih peduli terhadap pilihan bahan alami yang tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan pribadi, tetapi juga untuk menjaga lingkungan karena bahan-bahan tersebut mudah didaur ulang dan tidak mengandung bahan kimia berbahaya yang merusak alam.



Gambar 4. Proses Pembuatan Obat Kumur Berbahan Dasar Herbal

Pelatihan ini bukan hanya tentang pembuatan obat kumur herbal, tetapi juga mengenai pentingnya kebiasaan menjaga kesehatan mulut yang baik. Melalui edukasi tentang sikat gigi yang benar, penggunaan benang gigi, serta perawatan gusi yang tepat, peserta akan mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai cara menjaga kesehatan gigi dan mulut secara berkelanjutan. Dengan memberikan edukasi yang menyeluruh tentang kesehatan mulut, peserta tidak hanya akan belajar tentang cara menjaga kebersihan mulut secara pribadi, tetapi juga akan memiliki keterampilan untuk menyebarkan informasi ini kepada keluarga dan teman-temannya. Ini adalah bentuk pendidikan kesehatan yang bisa mengubah pola hidup menjadi lebih sehat secara lebih luas, baik dalam lingkup individu maupun komunitas. Kegiatan akhir dari pengabdian masyarakat ini yaitu penyerahan cenderamata kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Palang Raya, Kalimantan Tengah.



Gambar 5. Sesi Diskusi dan Tanya Jawab Siswa SMA 1 Palangka Raya



Gambar 6. Penyerahan Cenderamata kepada Kepala Sekolah SMA 1 Palangka Raya

Kesimpulan

Pelatihan pembuatan obat kumur herbal serta edukasi kesadaran kesehatan gigi dan mulut merupakan program yang sangat relevan dan bermanfaat untuk diterapkan di SMA Negeri 1 Palangka raya. Dengan mengedukasi peserta tentang pentingnya menjaga kesehatan mulut dan memberikan keterampilan praktis untuk membuat obat kumur herbal, program ini berpotensi membentuk kebiasaan sehat di kalangan siswa yang akan membawa dampak positif pada kesehatan mulut mereka dalam jangka panjang. Program ini juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan pola hidup sehat yang berkelanjutan, berbasis pada bahan alami dan ramah lingkungan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya yang telah memberikan dana hibah pengabdian masyarakat serta kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan engabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Dasgupta, A., & Rao, C. V. (2018). Phytochemistry and health benefits of *Piper betle* L. *Journal of Bioequivalence & Bioavailability*, 10(1), 12-20.
- Kumari, N., & Pandey, V. (2022). Betel leaf: A medicinal herb for oral health. *Journal of Herbal Medicine*, 14, 100429.

- Markus Hirwatu, Harapan Ketut, Raule H Jean. Gambaran karies gigi pada pasien karyawan pt freeport indonesia berdasarkan karakteristik di rumah sakit tembagapura kabupaten mimika papua tahun 2018-2019. *J ilmiah gigi & mulut*; 2020;3(2); hal 65-7.
- Mohammed RAK, Mohammed SF, Hasan MS. Isolation of Tooth Caries Bacteria. *Rev Iberoam Psicol del Ejerc y el Deport.* 2022;17(5)
- Nurhayati, R Bambang, Ilmiawati. Pengaruh Pasta Gigi yang Mengandung Katekin Gambir (*Uncaria Gambir Roxb*) Terhadap Pengaruh Indeks Plat Gigi. *J Andalas Dental*; 2019;7(2):112-7.
- Nurwati Bunga, Setijanto Darmawan. Masalah karies gigi dengan kualitas hidup anak pada usia 5-7 tahun di kecamatan landasan ulin kota banjarbaru kalimantan selatan. *J Kesehatan Masyarakat*; 2021;8(1): 21-4. ISSN 2442-4986.
- Patel, V. K., & Venkatakrishna-Bhatt, H. (2019). The antimicrobial activity of Piper betle L. *Journal of Traditional Medicine & Clinical Naturopathy*, 8(3), 126-132.
- Pradhan, D., & Singh, D. (2015). Piper betle L.: A review on its ethnobotany, phytochemistry, and pharmacology. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(7), 550-560.
- Rehena Zasendy. Hubungan Jenis dan Frekuensi Konsumsi Makanan Kariogenik dengan Kejadian Karies Gigi pada anak SD Negeri 5 Waai Kabupaten Maluku Tengah. *J Moluccas Health*; 2020:2(1): 41-7. ISSN 2686-1982.
- Safela D S, Purwaningsih Endang, Isnanto. *Systematic Literature Riview : Faktor yang Mempengaruhi Karies Gigi pada Anak Sekolah Dasar. J ilmiah Keperawatan Gigi (JIKG);* 2021:2(2): 335-10.
- Setiawaty MDW. 2017. Efek Antibakteri Sediaan Gambir (*Uncaria Gambir roxb.*) Terpurifikasi dengan Kandungan Katekin $\geq 90\%$ Terhadap Bakteri *Streptococcus Mutans*. [SKRIPSI]. Diakses pada tanggal 12 April 2023
- Srivastava, R., & Singh, P. (2020). Therapeutic potential of Piper betle. *Journal of Medicinal Plants Studies*, 8(4), 149-153.
- Suparno R Nilasary, Camalin S M C, Putri S Chintami. Pengaruh Formulasi Pasta Gigi Kombinasi Ekstrak Etanol Daun Sirih (*Piper betle L*), Biji Pinang (*Areca catechu*) dan Gambir (*Uncaria gambir*) terhadap hambatan Pertumbuhan Bakteri *Streptococcus Mutans*. *J Ilmu Farmasi*; 2020:11(2):15-6.
- World Health Organization (WHO). 2022. *Global Oral Health Status Report*