

Pendampingan Kesehatan Rongga Mulut Pada Lansia Dalam Mendukung Kesejahteraan Psikologis Di Sekolah Lansia Bahtera

Nurwahyuni Nasir¹, Fathana Gina², Sandra Adetya³

^{1,2,3} Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Nurwahyuni Nasir

E-mail: nurwahyuni.nasir@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Kesehatan rongga mulut merupakan salah satu aspek kesehatan yang penting namun sering terabaikan pada kelompok lansia, padahal kondisi rongga mulut memiliki keterkaitan erat dengan kesehatan fisik, psikologis, dan kualitas hidup lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterlibatan lansia dalam menjaga kesehatan rongga mulut melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Kegiatan dilaksanakan dengan metode edukasi yang disampaikan oleh dokter gigi dari Puskesmas Harapan Baru, Seroja, dan Perwira, serta difasilitasi oleh dosen psikologi dalam mendukung partisipasi dan kesejahteraan psikologis lansia. Materi edukasi meliputi permasalahan kesehatan rongga mulut pada lansia, pentingnya perawatan gigi dan mulut, serta pelaksanaan senam mulut. Pendekatan partisipatif dilakukan melalui diskusi dan tanya jawab untuk memberikan ruang bagi lansia dalam mengekspresikan pengalaman dan keluhan terkait kesehatan rongga mulut. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia mengenai kesehatan rongga mulut, tingginya partisipasi dalam kegiatan, serta munculnya respons psikologis positif seperti rasa nyaman, percaya diri, dan keterlibatan sosial. Kegiatan ini memberikan kontribusi positif tidak hanya terhadap kesehatan fisik lansia, tetapi juga terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Dengan demikian, pengabdian kepada masyarakat ini menegaskan pentingnya integrasi edukasi kesehatan fisik dan pendekatan psikologis dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia secara holistik.

Kata kunci - kesehatan rongga mulut, lansia, pengabdian kepada masyarakat, kesejahteraan psikologis, edukasi kesehatan

Abstract

Oral health is an essential aspect of overall health that is often neglected among the elderly, despite its close association with physical health, psychological well-being, and quality of life. This community service activity aimed to enhance elderly individuals' knowledge, awareness, and engagement in maintaining oral health through educational and participatory approaches. The program was implemented through oral health education delivered by dentists from Harapan Baru, Seroja, and Perwira Public Health Centers, with facilitation by psychology lecturers to support active participation and psychological well-being among elderly participants. Educational materials included common oral health problems experienced by the elderly, the importance of oral hygiene, and oral exercise activities. A participatory approach was applied through discussion and question-and-answer sessions, allowing elderly participants to express their experiences and concerns related to oral health. The results indicated an improvement in participants' understanding of oral health issues, high levels of engagement throughout the activities, and positive psychological responses such as increased comfort, self-confidence, and social involvement. This community service activity contributed not only to the improvement of oral health knowledge but also to the enhancement of psychological well-being among the elderly. Therefore, the program highlights the importance of integrating physical health education with psychological approaches to promote holistic well-being in the elderly population.

Keywords - oral health, elderly, community service, psychological well-being, health education

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial sebagai bagian dari proses penuaan. Salah satu aspek kesehatan yang sering terabaikan pada kelompok lansia adalah kesehatan rongga mulut, padahal kondisi rongga mulut memiliki peran penting terhadap kualitas hidup, status gizi, serta kesehatan umum secara keseluruhan. Masalah kesehatan rongga mulut pada lansia, seperti karies gigi, penyakit periodontal, kehilangan gigi, mulut kering (xerostomia), serta penggunaan gigi tiruan yang tidak sesuai, masih banyak ditemukan dan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Petersen & Yamamoto, 2005).

Menurut World Health Organization (2018), kesehatan rongga mulut yang buruk dapat berdampak langsung pada kemampuan lansia dalam mengunyah, berbicara, dan menelan, sehingga berpotensi menurunkan asupan nutrisi dan memperburuk kondisi kesehatan sistemik. Selain itu, Gerritsen, et. al, 2010) berbagai penelitian menunjukkan bahwa penyakit periodontal berkaitan dengan penyakit sistemik seperti diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, dan infeksi saluran pernapasan, yang banyak dialami oleh lansia. Oleh karena itu, kesehatan rongga mulut tidak dapat dipisahkan dari upaya peningkatan kesehatan dan kesejahteraan lansia secara menyeluruh.

Di sisi lain, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2018) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya perawatan rongga mulut masih relatif rendah. Faktor keterbatasan fisik, ekonomi, akses layanan kesehatan, serta kurangnya edukasi kesehatan menjadi hambatan utama dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut pada usia lanjut (Locker, 2002). Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi, pemeriksaan sederhana, dan pendampingan kesehatan rongga mulut bagi lansia. Selain aspek fisik, kesehatan rongga mulut juga memiliki keterkaitan erat dengan kondisi psikososial lansia. Gangguan pada gigi dan mulut, seperti kehilangan gigi atau bau mulut, sering kali menurunkan rasa percaya diri dan membatasi interaksi sosial lansia (Shay, K., 2002). Hal ini dapat berdampak pada munculnya perasaan malu, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Dengan demikian, perawatan kesehatan rongga mulut tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia secara menyeluruh (Glick, M., et al., 2012).

Berdasarkan pada beberapa kajian ilmiah, kesehatan rongga mulut pada lansia merupakan determinan penting dalam menjaga kesehatan fisik, fungsi sehari-hari, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Griffin et al. (2012) menunjukkan bahwa tingginya prevalensi penyakit gigi dan mulut pada lansia, termasuk karies dan penyakit periodontal, berkaitan erat dengan keterbatasan akses layanan kesehatan, kondisi medis kronis, serta menurunnya kemampuan perawatan diri. Hal ini menegaskan bahwa permasalahan kesehatan rongga mulut pada lansia tidak hanya bersifat klinis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan lingkungan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada kesehatan rongga mulut lansia menjadi sangat relevan dalam mendukung program promotif dan preventif kesehatan masyarakat. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, kegiatan ini diharapkan dapat memberdayakan lansia serta keluarga dan pendampingnya untuk lebih peduli terhadap perawatan gigi dan mulut secara mandiri. Selain itu, kegiatan ini juga berpotensi memperkuat jejaring antara institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan lansia secara berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterlibatan aktif lansia dalam menjaga kesehatan rongga mulut. Pendekatan edukasi dipilih untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai permasalahan kesehatan gigi dan mulut yang umum

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

dialami oleh lansia, sedangkan pendekatan partisipatif digunakan untuk mendorong keterlibatan langsung peserta dalam setiap rangkaian kegiatan.

Metode edukasi dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan yang disampaikan oleh dokter gigi dari Puskesmas Harapan Baru, Puskesmas Seroja, dan Puskesmas Perwira. Materi edukasi mencakup berbagai permasalahan kesehatan rongga mulut pada lansia, seperti karies gigi, penyakit periodontal, kehilangan gigi, penggunaan gigi tiruan, serta mulut kering. Selain itu, peserta juga diberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kebersihan rongga mulut sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan umum dan kualitas hidup lansia. Sebagai bagian dari kegiatan edukatif, peserta lansia juga diajak untuk mengikuti senam mulut, yaitu serangkaian latihan sederhana yang bertujuan untuk melatih otot-otot mulut, meningkatkan fungsi pengunyahan dan bicara, serta membantu menjaga kesehatan jaringan rongga mulut. Kegiatan ini dilakukan secara langsung dengan pendampingan tenaga kesehatan sehingga peserta dapat mempraktikkan gerakan secara benar dan aman sesuai dengan kondisi fisik lansia.

Pendekatan partisipatif diwujudkan melalui sesi diskusi dan tanya jawab, yang memberikan kesempatan kepada lansia untuk menyampaikan pengalaman, keluhan, serta permasalahan yang mereka hadapi terkait kesehatan rongga mulut. Dalam sesi ini, peran fasilitator diemban oleh dosen psikologi, yaitu Nurwahyuni Nasir, M.Psi, Psikolog, Fathana Gina, M.Psi., Psikolog, dan Sandra Adetya, M.Psi., Psikolog yang bertugas memfasilitasi komunikasi dua arah, mendorong keterlibatan aktif peserta, serta menciptakan suasana yang suportif dan nyaman bagi lansia. Melalui kombinasi metode edukatif dan partisipatif, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan lansia mengenai kesehatan rongga mulut, tetapi juga menumbuhkan kesadaran dan kemandirian dalam menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 29 November 2025, pukul 08.00 – 10.00 WIB. Bertempat di Gedung Said Soekanto Lt. 2, Kelas Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi Utara. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan metode edukatif dan partisipatif, diperoleh hasil bahwa kegiatan edukasi kesehatan rongga mulut yang disampaikan oleh dokter gigi dari Puskesmas Harapan Baru, Seroja, dan Perwira dapat meningkatkan pemahaman lansia mengenai permasalahan kesehatan gigi dan mulut yang umum mereka alami. Lansia menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kebersihan rongga mulut, memahami dampak kesehatan rongga mulut terhadap kondisi fisik secara umum, serta menunjukkan antusiasme dalam mengikuti senam mulut dan sesi diskusi tanya jawab.

Pendekatan partisipatif yang difasilitasi oleh dosen psikologi, memberikan ruang bagi lansia untuk mengekspresikan pengalaman, keluhan, dan perasaan yang berkaitan dengan kondisi kesehatan rongga mulut mereka. Interaksi yang suportif dan empatik selama kegiatan berlangsung berkontribusi pada terciptanya suasana yang nyaman, meningkatkan rasa dihargai, serta memperkuat keterlibatan sosial lansia. Hal ini sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis lansia yang mencakup aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, serta rasa memiliki dan bermakna dalam kehidupan sosial (Kisely, et al., 2016).



Gambar 1.

Kegiatan Edukasi dengan dokter gigi Puskesmas Seroja dan fasilitator Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog



Gambar 2.

Kegiatan Edukasi dengan dokter gigi Puskesmas Harapan Baru dan fasilitator Fathana Gina, M.Psi., Psikolog



Gambar 3.

Kegiatan Edukasi dengan dokter gigi Puskesmas Perwira dan fasilitator Sandra Adetya, M.Psi., Psikolog

Secara psikologis, kesehatan rongga mulut yang lebih baik berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, dan kualitas interaksi sosial lansia. Penelitian menunjukkan bahwa gangguan kesehatan gigi dan mulut, seperti kehilangan gigi dan penyakit periodontal, berhubungan dengan penurunan kualitas hidup serta meningkatnya risiko depresi dan isolasi sosial pada lansia (Gerritsen et al., 2010; Kisely et al., 2016). Melalui edukasi dan

pendampingan yang diberikan dalam kegiatan ini, lansia tidak hanya memperoleh pengetahuan praktis, tetapi juga dukungan emosional yang berdampak positif pada kesejahteraan psikologis mereka.

Permasalahan kesehatan rongga mulut juga memiliki implikasi yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis lansia. Kondisi gigi dan mulut yang buruk dapat menyebabkan penurunan kepercayaan diri, gangguan komunikasi, dan pembatasan interaksi sosial. Studi longitudinal menunjukkan bahwa kesehatan mulut yang rendah berhubungan dengan meningkatnya risiko depresi dan penurunan kualitas hidup pada lansia (Tsakos et al., 2015). Oleh karena itu, upaya pemeliharaan kesehatan rongga mulut pada lansia perlu dilakukan secara holistik dengan memperhatikan aspek fisik dan psikososial.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesehatan rongga mulut sekaligus mendukung kesejahteraan psikologis lansia. Integrasi antara edukasi kesehatan fisik dan pendekatan psikologis terbukti penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia secara holistik. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model pengabdian masyarakat berkelanjutan yang mengintegrasikan aspek kesehatan fisik dan kesehatan mental lansia.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai kesehatan rongga mulut pada lansia yang dilaksanakan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif telah berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Edukasi kesehatan yang diberikan oleh dokter gigi dari Puskesmas Harapan Baru, Seroja, dan Perwira mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai permasalahan kesehatan rongga mulut yang sering dialami serta pentingnya perawatan gigi dan mulut sebagai bagian dari kesehatan secara menyeluruh.

Pelaksanaan senam mulut dan diskusi tanya jawab memberikan kesempatan kepada lansia untuk terlibat secara aktif, tidak hanya dalam memahami materi, tetapi juga dalam mempraktikkan perilaku perawatan kesehatan rongga mulut yang sederhana dan aplikatif. Pendekatan partisipatif yang difasilitasi oleh dosen psikologi turut mendukung terciptanya suasana yang nyaman, empatik, dan suportif, sehingga lansia merasa dihargai dan didengarkan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik lansia, khususnya kesehatan rongga mulut, tetapi juga berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis lansia, seperti meningkatnya rasa percaya diri, kenyamanan emosional, serta keterlibatan sosial. Dengan demikian, tujuan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kualitas hidup lansia melalui pendekatan holistik dapat tercapai dengan baik.

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, disarankan agar kegiatan edukasi kesehatan rongga mulut pada lansia dapat dilakukan secara berkelanjutan dan terprogram, bekerja sama dengan puskesmas dan komunitas lansia setempat. Edukasi yang berulang diharapkan dapat memperkuat pemahaman dan membentuk perilaku perawatan kesehatan rongga mulut yang konsisten.

Selain itu, disarankan untuk mengembangkan kegiatan serupa dengan cakupan yang lebih luas, seperti melibatkan keluarga atau pendamping lansia, sehingga dukungan terhadap perawatan kesehatan rongga mulut dapat dilakukan secara lebih optimal di lingkungan rumah. Integrasi antara edukasi kesehatan fisik dan pendekatan psikologis juga perlu terus ditingkatkan, mengingat keduanya saling berkaitan dalam mendukung kesejahteraan lansia secara holistik.

Ke depan, kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikembangkan dengan menambahkan evaluasi kuantitatif sederhana, seperti pengukuran tingkat pengetahuan atau kualitas hidup sebelum dan sesudah kegiatan, guna memperoleh gambaran dampak kegiatan secara lebih objektif dan terukur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung atas partisipasi banyak pihak, diantaranya Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara, para pengurus dan siswa-siswi Sekolah Lansia Bahtera, dan para narasumber dokter gigi di Puskesmas Harapan Baru, Puskesmas Seroja, dan Puskesmas Perwira.

DAFTAR PUSTAKA

- Gerritsen, A. E., Allen, P. F., Witter, D. J., Bronkhorst, E. M., & Creugers, N. H. (2010). Tooth loss and oral health-related quality of life: a systematic review and meta-analysis. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8, 126.
- Glick, M., et al. (2012). Oral health and disease: The importance of oral health in older adults. *Journal of the American Dental Association*, 143(10), 1151–1159.
- Griffin, S. O., Jones, J. A., Brunson, D., Griffin, P. M., & Bailey, W. D. (2012). Burden of oral disease among older adults and implications for public health priorities. *American Journal of Public Health*, 102(3), 411–418.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kisely, S., Sawyer, E., Siskind, D., & Lalloo, R. (2016). The oral health of people with anxiety and depressive disorders – a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 200, 119–132.
- Locker, D. (2002). Changes in chewing ability with ageing: a 7-year study of older adults. *Journal of Oral Rehabilitation*, 29(11), 1021–1029.
- Petersen, P. E., & Yamamoto, T. (2005). Improving the oral health of older people: the approach of the WHO Global Oral Health Programme. *Community Dentistry and Oral Epidemiology*, 33(2), 81–92.
- Shay, K. (2002). Infectious complications of dental and periodontal diseases in the elderly population. *Clinical Infectious Diseases*, 34(9), 1215–1223.
- Tsakos, G., Watt, R. G., Rouxel, P. L., de Oliveira, C., & Demakakos, P. (2015). Tooth loss associated with physical and cognitive decline in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 63(1), 91–99.
- World Health Organization. (2018). *Oral Health*. Geneva: WHO.