

Pemberdayaan Mandiri Masyarakat dalam Optimalisasi Gerak Rongga Mulut Melalui Senam Mulut Lansia

Community Self-Empowerment in Optimizing Oral Cavity Movement through Elderly Oral Gymnastics

Endah Aryati Eko Ningtyas¹ Diyah Fatmasari² Lanny Sunarjo³
Postgraduate of Dental Health Theraphy, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

Corresponding author: Endah Aryati Eko Ningtyas
Email: endaharyati@poltekkes-smg.ac.id

Received: written by editor; Revised: written by editor; Accepted: written by editor
(date of submission, 10pt)

ABSTRACT

The most common diseases in the elderly based on the 2018 Basic Health Research (Riskesdas) are stroke (77.7%), hypertension (41.62%), arthritis (34.18%), diabetes mellitus (12.32%), heart disease (8.5%), and dental and oral problems (87.6%). Basically, diseases suffered by the elderly are rarely with a single diagnosis, but almost always multi-diagnosis. One of the dental and oral health problems experienced by the elderly is Xerostomia (dry mouth). Xerostomia in the elderly can affect the quality of life, due to discomfort in the oral cavity, difficulty in speaking, bad breath and affecting dental and oral health. To overcome this problem, oral gymnastics is carried out for the elderly to maintain and improve the oral function of the elderly. This activity aims to improve the oral health of the elderly through proper diet and oral gymnastics that effectively stimulate saliva production and prevent problems such as dry mouth, gum infections, and tooth decay. Some of the steps taken are strengthening the knowledge and independence of the elderly through counseling, dental examinations, oral gymnastics and evaluation. The target of the activity is 21 elderly people in Padangsari Village. From the results of these activities, it can be concluded that this training provides benefits for the elderly in improving oral health. Through proper dietary patterns and oral exercises, it has been proven effective in maintaining and improving oral cavity function such as stimulating saliva production and preventing oral health problems that are often experienced by the elderly, such as dry mouth, gum infections, and tooth decay. Overall, this training program helps improve the quality of life of the elderly through a holistic and practical approach.

Keywords: Community empowerment; optimization of oral cavity movements; oral exercises; elderly.

**Introduction
(Pendahuluan)**

Kesehatan gigi dan mulut menjadi salah satu kunci dalam meningkatkan dan mempertahankan kondisi kesehatan secara umum. Kesehatan mulut penting karena tempat masuk

pertama proses pencernaan dan pernapasan [1]. Kesehatan gigi dan mulut menjadi salah satu yang harus diperhatikan, berdasarkan *The Global Burden of Disease Study 2016*, setengah populasi penduduk dunia (3,58 Milyar jiwa) masih mengalami masalah kesehatan gigi dan mulut.

Kesehatan gigi dan mulut yang dialami lansia dianggap masih rentan [2]. Berdasarkan data dari NCHS (*National Center for Health Statistics*) Amerika (2015) hampir semua lansia berusia 65 tahun lebih 96% mengalami kerusakan gigi dan 1 dari 5 lansia memiliki kerusakan gigi yang tidak diobati [3].

Kesehatan gigi dan mulut diartikan sebagai cakupan beragam hal meliputi kemampuan untuk berbicara, tersenyum, mencium, merasa, menyentuh, mengunyah, menelan, dan menyampaikan berbagai emosi melalui ekspresi wajah dengan percaya diri dan tanpa rasa sakit, ketidaknyamanan, dan tanpa kompleks penyakit yang berkaitan dengan kraniofasial [4]. Penyakit terbanyak pada lansia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 adalah stroke (77,7%), hipertensi (41,62%), artritis (34,18%), diabetes melitus (12,32%), penyakit jantung (8,5%), dan masalah gigi dan mulut (87,6%). Pada dasarnya penyakit yang diderita lansia jarang dengan diagnosis tunggal, melainkan hampir selalu multi diagnosis [5].

Salah satu masalah kesehatan gigi dan mulut yang dialami lansia adalah Xerostomia (mulut kering). Xerostomia pada lansia dapat mempengaruhi kualitas hidup, karena adanya rasa tidak nyaman dalam rongga mulut, kesulitan dalam berbicara, bau mulut serta mempengaruhi kesehatan gigi dan mulut [6]. Kesehatan gigi dan mulut yang buruk pada lansia dapat memengaruhi proses penuaan seperti kualitas hidup dan kesehatan secara keseluruhan [7]. Selain itu kesehatan mulut yang buruk juga memengaruhi tingkat kemandirian, kecacatan, dan angka kematian lansia. Kebanyakan masalah kesehatan gigi dan mulut lansia berhubungan dengan masalah retensi dan restorasi gigi seperti karies, penyakit gusi, mulut kering, kehilangan gigi, dan kanker mulut [8].

Berdasarkan pernyataan diatas, salah satu masalah kesehatan gigi dan mulut yang banyak dialami lansia adalah xerostomia (mulut kering), sedangkan saliva merupakan aspek penting yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut manusia. Saliva memiliki peran penting dalam memelihara kesehatan rongga mulut. Selain itu fungsi saliva juga membantu mempertahankan keseimbangan lingkungan di dalam rongga mulut [9]. Berkurangnya saliva pada lansia dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti karies, penyakit periodontal, dan oral candidiasis [10].

Berdasarkan derajat keparahan berkurangnya jumlah saliva, terdapat beberapa metode terapi yang berbeda untuk mengembalikan fungsi, mengurangi gejala, pencegahan dan memperbaiki akibat yang dihasilkan karena kekurangan saliva. Tujuan akhir dari intervensi terapi yang diberikan adalah memengaruhi kualitas hidup pasien [11]. Maka dari itu, diperlukan intervensi yang sederhana dan efektif untuk memperbaiki kondisi tersebut. Kegiatan yang akan dilaksanakan berupa senam mulut untuk dilakukan dalam promosi kesehatan gigi mulut terhadap lansia.

Senam mulut digunakan sebagai upaya untuk mempertahankan atau meningkatkan fungsi oral di kalangan lansia. Fungsi oral rongga mulut terdiri dari banyak otot, otot-otot disekitar rongga mulut dapat dilatih dan diperkuat dengan melakukan senam mulut, sehingga senam mulut dapat menjaga dan meningkatkan fungsi oral [12].

Methods

(Metode Pengabdian)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahap. Kegiatan tersebut dijabarkan sebagai berikut :

1. Penyuluhan penguatan pengetahuan serta pelatihan kemandirian lansia
 - a. Penyuluhan sederhana tentang pengaturan pola makan penderita diabetes melitus
 - b. Penyuluhan sederhana cara melakukan sikat gigi yang baik dan benar
 - c. Pelatihan Kader Posyandu Lansia dalam melakukan Senam Mulut Lansia
2. Pemeriksaan gigi
3. Pelaksanaan Senam Mulut Lansia
4. Evaluasi (Pengecekan keaktifan dan saliva setelah melaksanakan senam mulut)

Results and Discussion

(Hasil dan Pembahasan)

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Wilayah Puskesmas Padangsari memiliki fokus utama pada peningkatan pengetahuan dan kemandirian lansia, terutama dalam aspek kesehatan. Program ini dimulai dengan penyuluhan sederhana yang memberikan informasi mengenai pengaturan pola makan bagi lansia serta cara melakukan sikat gigi yang baik dan benar. Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan senam mulut lansia yang bertujuan untuk menjaga fungsi rongga mulut.



Gambar 1 Penguatan pengetahuan serta kemandirian lansia melalui penyuluhan

Senam Mulut lansia bertujuan memberikan latihan pada rongga mulut untuk meningkatkan fungsi rongga mulut yang melemah akibat dari proses penuaan. Selain itu, juga memberikan pemulihan aktif pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut pada lansia. Secara menyeluruh, latihan ini dapat meningkatkan kualitas hidup lansia yang dirasa kurang [13]. Penerapan senam mulut menjadi terapi yang bisa dilakukan lansia setiap hari untuk meregangkan dan menguatkan otot pada rongga mulut yang melemah akibat dari proses penuaan [14].

Pemberian senam mulut lansia berupa gerakan-gerakan yang dilakukan pada wajah yaitu gerakan yang menstimulasi secara mekanis dan melatih ekspresi otot wajah, otot lidah, dan adanya pemijatan kelenjar saliva. Gerakan gigi juga mendorong sekresi saliva walaupun tidak terdapat makanan karena adanya manipulasi terhadap baroreseptor yang terdapat di mulut. Pada refleks saliva didapat, sekresi saliva dihasilkan tanpa rangsangan oral. Hanya dengan berpikir, melihat, membaui, atau mendengar suatu makanan yang lezat dapat memicu pengeluaran saliva melalui refleks ini [15].



Gambar 2 Pelatihan Senam Mulut Lansia

Hasil evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan peningkatan

pengetahuan lansia setelah mengikuti pelatihan tentang pengelolaan kesehatan. Pelatihan ini tidak hanya membantu lansia lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan secara menyeluruh, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesehatan gigi dan mulut mereka. Lansia yang sebelumnya kurang memahami hubungan antara kesehatan umum dan kebersihan mulut kini lebih mengerti cara merawat mulut dan mencegah masalah seperti mulut kering, infeksi gusi, serta gigi berlubang. Selain itu, penerapan senam mulut terbukti efektif dalam memperbaiki fungsi rongga mulut, menjaga produksi air liur, serta meningkatkan elastisitas otot mulut, sehingga dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan mulut pada lansia.

Untuk membentuk kemandirian lansia dalam menjaga pola makan dan fungsi rongga mulut, maka diadakan pelatihan kepada Kader Posyandu Lansia. Pelatihan ini dirancang untuk memberdayakan lansia agar lebih mandiri dalam mengelola kesehatan gigi mereka. Dalam pelatihan tersebut, lansia diajarkan cara mengatur pola makan yang sehat serta menjaga kesehatan rongga mulut melalui senam mulut.

Conclusion (Simpulan)

Pelatihan ini memberikan manfaat bagi lansia dalam meningkatkan kesehatan rongga mulut. Melalui pengaturan pola makan yang tepat dan senam mulut, terbukti efektif dalam mempertahankan dan memperbaiki fungsi rongga mulut seperti merangsang produksi saliva dan mencegah masalah kesehatan mulut yang sering dialami lansia, seperti mulut kering, infeksi gusi, dan karies gigi. Secara keseluruhan, program pelatihan ini membantu meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan yang holistik dan praktis.

Acknowledgements (Ucapan Terimakasih)

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Terima kasih kepada Pihak Puskesmas Padangsari yang telah memberikan dukungan penuh dalam penyelenggaraan pelatihan, serta kepada para mitra yang turut serta dalam memberikan bimbingan kepada para lansia.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada para lansia peserta pelatihan, yang dengan

antusias mengikuti setiap sesi pelatihan ini. Semoga ilmu yang diberikan dapat bermanfaat dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan. Semoga kegiatan ini dapat terus berlanjut dan memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat, khususnya lansia.

References (Daftar Pustaka)

- [1] M. Sari and N. F. Jannah, "Gambaran Pengetahuan Kesehatan Gigi Mulut, Perilaku Kesehatan Gigi Mulut, dan Status Gigi Lansia di Panti Wreda Surakarta," *J. Surya Masy.*, vol. 3, no. 2, p. 86, 2021, doi: 10.26714/jsm.3.2.2021.86-94.
- [2] Kementerian Kesehatan RI, "InfoDATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI," *Pusdatin Kemenkes RI*, pp. 1–10, 2019, [Online]. Available: <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodat-in-gigi.pdf>
- [3] B. Dye, G. Thornton-Evans, X. Li, and T. Lafolla, "Dental caries and tooth loss in adults in the United States, 2011-2012," *NCHS Data Brief*, vol. 197, no. 197, 2015.
- [4] A. D. Pitoy, V. N. S. Wowor, and M. A. Leman, "Efektivitas Dental Health Education Menggunakan Media Audio Visual dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar," *e-GiGi*, vol. 9, no. 2, p. 243, 2021, doi: 10.35790/eg.v9i2.34903.
- [5] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019.
- [6] W. Lewapadang, L. E. N. Tendean, and P. S. Anindita, "Pengaruh Mengonsumsi Nanas (Ananas Comosus) Terhadap Laju Aliran Saliva Pada Lansia Penderita Xerostomia," *e-GIGI*, vol. 3, no. 2, 2015, doi: 10.35790/eg.3.2.2015.9837.
- [7] D. Sari, Sandra, Y. M. D. Arina, and T. Ermawati, "Hubungan Pengetahuan Kesehatan Gigi Mulut Dengan Status Kebersihan Rongga Mulut Pada Lansia," *J. IKESMAS*, vol. 11, no. 1, pp. 44–51, 2015.
- [8] K. V. Siagian and A. Bahar, "Penurunan keadaan dan fungsi gigi mulut (oral hypofunction) terkait risiko sarkopenia pada lansia," *e-GiGi*, vol. 11, no. 1, pp. 70–78, 2023, doi: <https://doi.org/10.35790/eg.v11i1.44523>.
- [9] B. Nurwati, I. R. Ulfah, and A. F. S. Fatimah, *Kesehatan Gigi*, 1st ed. Solok: PT Mafi Media Literasi Indonesia, 2023.
- [10] N. U. Kalsum, Syahniati, Tri, and Mujiyanti, "Gambaran Xerostomia Pada Kesehatan Gigi Dan Mulut Terkait Kualitas Hidup Pada Lansia," *J. Kesehat. Gigi Dan Mulut*, vol. 2, no. 2, pp. 32–36, 2020.
- [11] A. J. . Ligtenberg, H. S.Brand, P. A. M. Van, Keijbus, and E. C.I.Veerman, "The effect of physical exercise on salivary secretion of MUC5B, amylase and lysozyme," *Arch. Oral Biol.*, vol. 60, no. 11, pp. 1639–1644, 2015, doi: <https://doi.org/10.1016/j.archoralbio.2015.07.012>.
- [12] S. Sulistiani, S. Wahyudi, and W.- Nurwanti, "Senam Wajah Terhadap Kecepatan Aliran Saliva Pada Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Xerostomia," *JDHT J. Dent. Hyg. Ther.*, vol. 2, no. 2, pp. 58–61, 2021, doi: 10.36082/jdht.v2i2.337.
- [13] S.-Y. Seo, Y.-Y. Choi, K.-H. Lee, and E.-S. Jung, "Improvement in oral function after an oral exercise program including whole-body exercises," *J. Korean Soc. Dent. Hyg.*, vol. 21, no. 1, pp. 5–16, 2021, doi: 10.13065/jksdh.20210002.
- [14] M. Al Amin, N. Hidayatin, and W. Pujiwati, "Hubungan senam lansia dengan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro wilayah kerja Puskesmas Klatak," *Healthy*, vol. 5, no. 1, pp. 44–58, 2016.
- [15] W. J. D. Utami, S. J. Sukendro, Prasko, and S. Maulidah, "Facial Excercise as an Effort to Improve The Quality of Life in Elderly with Xerostomia at Posyandu, Gedawang Banyumanik, Semarang," *J. Kesehat. Gigi*, vol. 1, no. 1, pp. 1–4, 2023.