

## Peningkatan Literasi Kesehatan Mulut dan Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat (GeMa CerMat) pada Lansia melalui Edukasi Terpadu di Komunitas

Diah Turis Kaemirawati<sup>1\*</sup>, RR. Endang Sri Sulasih<sup>2</sup>, Getah Ester Hayatullah<sup>3</sup>, Dwi Ratna Kartika<sup>4</sup>, Dwi Andayani<sup>5</sup>, Nani Siti Rochmani<sup>6</sup>, Yessy Kusumadewi<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Hukum, Universitas Krisnadwipayana

Email: diahturis@gmail.com

### Abstrak

Kesehatan gigi dan mulut pada lansia sering menurun akibat perubahan fisiologis, penurunan produksi saliva, pola makan, serta keterbatasan perawatan mandiri. Kondisi ini berkontribusi pada karies, gigi tanggal, xerostomia, dan peradangan gusi yang akhirnya memengaruhi kualitas hidup. Di sisi lain, praktik penggunaan obat yang tidak rasional masih ditemukan di masyarakat, misalnya pemilihan obat bebas tanpa informasi memadai, penggunaan dosis dan durasi yang tidak tepat, hingga potensi interaksi obat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan mulut serta pemahaman Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat (GeMa CerMat) pada lansia melalui edukasi terpadu, demonstrasi keterampilan, dan diskusi interaktif. Kegiatan dilaksanakan pada Sekolah Lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Jatimakmur dengan metode penyuluhan, praktik menyikat gigi yang benar, latihan senam Patakara untuk kesehatan rongga mulut, serta sosialisasi DAGUSIBU (Dapatkan, Gunakan, Simpan, Buang) dan penggolongan obat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai pencegahan masalah gigi-mulut, tanda risiko mulut kering, serta langkah sederhana menjaga kebersihan gigi dan gigi palsu. Peserta juga lebih mampu membedakan golongan obat (obat bebas, bebas terbatas, obat keras) dan memahami prinsip penggunaan obat yang benar. Edukasi terpadu direkomendasikan dilakukan secara berkala melalui posyandu/kelas lansia dengan melibatkan keluarga dan kader untuk menjaga keberlanjutan perubahan perilaku.

Kata kunci : Kesehatan gigi dan mulut, Lansia, GeMa CerMat, Penggunaan obat rasional, DAGUSIBU, Edukasi komunitas

### Abstract

Oral health in older adults often declines due to physiological changes, reduced salivary flow, dietary patterns, and limitations in self-care. These factors may lead to dental caries, tooth loss, xerostomia, and gingival inflammation, ultimately affecting quality of life. In parallel, irrational medicine use remains a community issue, including self-medication without adequate information, inappropriate dosing and duration, and potential drug



interactions. This community engagement activity aimed to improve oral health literacy and promote the Indonesian movement for smart medicine use (GeMa CerMat) among older adults through integrated education, skills demonstration, and interactive discussion. The activity was conducted at a senior community class within the UPTD Puskesmas Jatimakmur service area using health talks, proper toothbrushing practice, Patakara oral exercises, and DAGUSIBU education (Get, Use, Store, Dispose) alongside medicine classification awareness. Participants demonstrated better understanding of preventive oral care, warning signs of dry mouth, and practical steps for maintaining oral hygiene, including denture care. They also became more capable of distinguishing medicine categories (over-the-counter, limited OTC, prescription-only) and applying principles of correct medicine use. Regular integrated sessions involving family members and community health volunteers are recommended to sustain behavioral changes.

**Keywords :** Oral health, Older adults, GeMa CerMat, Rational medicine use, DAGUSIBU, Community education

## PENDAHULUAN

Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia terus meningkat seiring bertambahnya usia harapan hidup. Peningkatan jumlah lansia perlu diimbangi dengan upaya promotif dan preventif agar lansia tetap sehat, mandiri, dan memiliki kualitas hidup yang baik.

Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian penting dari kesehatan umum. Pada lansia, perubahan fisiologis dan penggunaan gigi jangka panjang dapat menyebabkan gigi aus, perubahan warna, serta menurunnya kemampuan mengunyah. Kondisi tersebut dapat berdampak pada asupan gizi, kenyamanan, komunikasi, dan kepercayaan diri.

Beberapa masalah gigi dan mulut yang sering ditemukan pada lansia meliputi karies, gigi tanggal/ompong, dan xerostomia (mulut kering). Penurunan fungsi kelenjar saliva dapat meningkatkan risiko gigi berlubang, radang gusi, serta infeksi jamur (candidiasis) sehingga perlu dikenali sejak dini melalui edukasi sederhana di komunitas.

Selain masalah gigi-mulut, perilaku penggunaan obat di masyarakat masih menyisakan tantangan. Penggunaan obat tanpa pengetahuan yang memadai dapat memicu masalah kesehatan baru, seperti dosis berlebihan, durasi tidak tepat, kejadian efek samping, interaksi obat, hingga penyalahgunaan obat.

Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan menetapkan Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat (GeMa CerMat) sebagai upaya bersama pemerintah dan masyarakat untuk meningkatkan kepedulian, pemahaman, dan keterampilan menggunakan obat secara tepat dan benar.



Ruang lingkup GeMa CerMat mendorong perubahan perilaku agar masyarakat mampu memilih obat sesuai indikasi, menggunakan sesuai aturan pakai, memahami peringatan pada kemasan, serta berkonsultasi dengan tenaga kesehatan ketika diperlukan. Bagi lansia yang sering memiliki penyakit penyerta dan konsumsi obat rutin, literasi ini menjadi semakin penting.

Di tingkat pelayanan dasar, kelas lansia/posyandu lansia merupakan wadah strategis untuk edukasi. Integrasi edukasi kesehatan mulut dan GeMa CerMat diharapkan lebih efektif karena keduanya berkaitan dengan perilaku sehari-hari, kebiasaan perawatan diri, dan peran keluarga sebagai pendamping.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan literasi kesehatan gigi dan mulut sekaligus memperkuat pemahaman GeMa CerMat melalui pendekatan edukasi terpadu yang praktis, partisipatif, dan mudah dipraktikkan oleh lansia.

## **METODE PELAKSANAAN**

### Waktu dan Lokasi

Kegiatan dilaksanakan pada Kamis, 8 Januari 2026 pada kegiatan Sekolah Lansia di pendopo Universitas Krisnadwipayana, Kota Bekasi. Sasaran kegiatan adalah peserta lansia dan pendamping/keluarga yang hadir pada sesi kelas lansia.

#### 1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pengelola kelas lansia dan kader, penyusunan materi edukasi (kesehatan gigi-mulut dan GeMa CerMat), menyiapkan media penyuluhan (slide/leaflet), menyiapkan pemutaran demonstrasi menyikat gigi dan senam mulut, dan daftar pertanyaan untuk penilaian pemahaman singkat.

Selanjutnya disediakan juga pemeriksaan Kesehatan dan konsultasi gratis bagi lansia. Tim dari puskesmas telah berada lebih awal sebelum acara dimulai.

#### 2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan diawali dengan pembukaan, membaca doa dan penyampaian tujuan kegiatan. Dilanjutkan sambutan-sambutan dan pengarahan dari Dinas, lalu pre-assessment singkat berupa tanya jawab untuk memetakan kebiasaan menyikat gigi, penggunaan gigi palsu, dan perilaku swamedikasi.

Sesi edukasi kesehatan gigi-mulut mencakup pengenalan masalah umum pada lansia (karies, gigi tanggal, xerostomia, gigi aus), faktor risiko, serta pencegahan melalui kebersihan mulut, pemilihan makanan, hidrasi, dan pemeriksaan rutin ke dokter gigi minimal 6 bulan sekali.



Demonstrasi praktik dilakukan untuk teknik menyikat gigi yang benar (posisi 45 derajat pada garis gusi, gerakan lembut, pembersihan permukaan luar-dalam-kunyah, pembersihan lidah) dan perawatan gigi palsu. Peserta diajak mempraktikkan langkah-langkah tersebut dengan pendampingan fasilitator.

Sebagai penguatan, dilakukan latihan senam Patakara sebagai latihan sederhana otot-otot mulut yang dapat membantu fungsi oromotor, kenyamanan rongga mulut, dan menunjang kebiasaan perawatan diri secara menyenangkan. Pada saat jeda waktu pergantian narasumber, dilakukan tepuk lansia bersama-sama.

Sesi GeMa CerMat membahas prinsip penggunaan obat rasional, penggolongan obat (obat bebas, obat bebas terbatas, obat keras), serta DAGUSIBU (Dapatkan, Gunakan, Simpan, Buang). Materi ditekankan pada cara membaca label, aturan pakai, tanda peringatan, dan kapan harus berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

Diskusi interaktif dilakukan melalui studi kasus ringan (misalnya keluhan nyeri gigi, sariawan, batuk/pusing) untuk melatih peserta memilih langkah yang tepat: perawatan mandiri yang aman, penggunaan obat yang benar, atau rujukan ke fasilitas kesehatan.

### 3. Tahap Penutup

Kegiatan ditutup dengan rangkuman poin penting, post-assessment singkat untuk menilai pemahaman, serta komitmen perilaku sederhana yang dapat dilakukan di rumah (misalnya menyikat gigi 2 kali sehari, minum air cukup, dan selalu membaca label obat).

Sebagai tindak lanjut, kader dan keluarga didorong untuk melakukan pengingat rutin (reminder) serta memfasilitasi kunjungan pemeriksaan gigi dan konsultasi obat, khususnya bagi lansia dengan penyakit kronis dan konsumsi obat jangka panjang.

Pendekatan pelaksanaan menggunakan metode partisipatif dengan bahasa sederhana, demonstrasi langsung, serta ruang tanya jawab agar materi mudah dipahami dan sesuai kebutuhan peserta.

Data hasil kegiatan dikumpulkan secara deskriptif melalui catatan fasilitator, respons peserta saat diskusi, serta hasil pre dan post assessment singkat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan edukasi terpadu berlangsung kondusif dan mendapat respons positif dari peserta lansia. Pada awal sesi, pre assessment menunjukkan bahwa sebagian peserta masih menyikat gigi dengan teknik yang kurang tepat (misalnya gerakan horizontal kuat) dan belum memahami dampak mulut kering terhadap risiko karies serta infeksi mulut.

Setelah pemaparan materi dan demonstrasi, peserta mampu mengulangi langkah teknik menyikat gigi yang benar, termasuk pembersihan lidah dan anjuran membilas mulut secukupnya agar sisa fluoride tetap bekerja. Peserta pengguna gigi palsu juga memahami



cara membersihkan gigi palsu secara lembut di bawah air mengalir dan pentingnya menjaga kebersihan gusi.

Pada sesi diskusi, keluhan yang paling sering disampaikan adalah gigi berlubang, gusi mudah berdarah, dan bibir/lidah terasa kering. Fasilitator menekankan tanda xerostomia seperti bibir pecah-pecah, sering sariawan, dan bau mulut, serta langkah sederhana yang aman: meningkatkan asupan cairan, menjaga kebersihan mulut, dan berkonsultasi bila keluhan menetap.

Implementasi GeMa CerMat memperlihatkan bahwa sebagian peserta masih menganggap semua obat bebas aman digunakan kapan saja. Setelah edukasi, peserta lebih memahami perbedaan logo/penandaan obat (lingkaran hijau untuk obat bebas, lingkaran biru untuk obat bebas terbatas dengan peringatan, dan lingkaran merah-huruf K untuk obat keras) sehingga lebih berhati-hati dalam swamedikasi.

Materi DAGUSIBU membantu peserta memahami bahwa obat sebaiknya diperoleh dari tempat yang tepat (puskesmas/apotek), digunakan sesuai aturan pakai, disimpan sesuai ketentuan (misalnya suhu, jauh dari jangkauan anak), dan dibuang dengan cara aman agar tidak disalahgunakan.

Diskusi kasus menunjukkan peningkatan kewaspadaan terhadap interaksi dan efek samping, khususnya pada lansia yang sudah rutin minum obat untuk hipertensi, diabetes, atau penyakit lain. Peserta didorong untuk membawa daftar obat saat berobat dan tidak menambah obat lain tanpa konsultasi.

Latihan senam Patakara menjadi bagian yang paling diminati karena mudah diikuti dan membuat suasana kelas lebih hidup. Aktivitas ini juga berperan sebagai pengingat bahwa kesehatan mulut tidak hanya terkait gigi, tetapi juga fungsi otot-otot mulut dan kebiasaan sehari-hari.

Secara umum, pendekatan demonstrasi dan praktik langsung lebih efektif dibanding penyuluhan satu arah, karena peserta dapat langsung memperbaiki teknik, menanyakan kendala, dan mendapat umpan balik.

Temuan kegiatan ini memperkuat pentingnya integrasi edukasi gigi-mulut dan literasi obat di kelas lansia. Lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gigi-mulut sekaligus rentan terhadap kesalahan penggunaan obat akibat penyakit penyerta dan konsumsi obat jangka panjang.

Dalam konteks promotif preventif, edukasi terpadu membantu membangun kebiasaan sederhana yang berdampak besar, seperti menyikat gigi 2 kali sehari, membatasi makanan manis/asam, minum air cukup, dan membaca label obat sebelum digunakan.



Keterlibatan keluarga dan kader menjadi faktor pendukung penting. Pendamping dapat membantu mengingatkan jadwal perawatan, mengantarkan pemeriksaan gigi, serta memastikan kepatuhan penggunaan obat sesuai anjuran tenaga kesehatan.

Keterbatasan kegiatan ini adalah evaluasi kuantitatif yang masih sederhana. Ke depan, disarankan menggunakan pre-test dan post-test terstruktur serta pemantauan lanjutan untuk menilai perubahan perilaku dalam beberapa minggu setelah kegiatan.

Secara keseluruhan, kegiatan menunjukkan bahwa program kelas lansia dapat menjadi pintu masuk efektif untuk penguatan literasi kesehatan, terutama bila materi dikemas praktis, relevan, dan dapat langsung dipraktikkan di rumah.

Kesehatan gigi-mulut dan penggunaan obat rasional memiliki keterkaitan pada aspek perilaku dan akses layanan. Nyeri gigi yang tidak tertangani, misalnya, sering mendorong swamedikasi berulang tanpa diagnosis yang tepat, sehingga edukasi rujukan ke dokter gigi perlu ditekankan.

Masalah utama yang diidentifikasi adalah masih terbatasnya pemahaman mengenai tanda bahaya yang memerlukan pemeriksaan (misalnya nyeri hebat, bengkak, perdarahan gusi menetap) serta kebiasaan membeli obat tanpa membaca aturan pakai.

GeMa CerMat menekankan peningkatan kepedulian, pemahaman, dan keterampilan masyarakat dalam menggunakan obat secara tepat dan benar. Implementasi di kelas lansia dapat memperkuat kemandirian dan mendorong perubahan perilaku, khususnya pada praktik swamedikasi.

Dari sisi kesehatan mulut, edukasi yang menekankan perawatan harian dan pemeriksaan rutin membantu pencegahan karies dan penyakit periodontal. Pencegahan juga mencakup penghentian merokok, pemilihan makanan yang mudah dikunyah, serta pengelolaan mulut kering.

Kegiatan ini sejalan dengan pendekatan GERMAS yang mendorong perilaku hidup sehat melalui keterlibatan berbagai pihak. Kelas lansia dapat menjadi forum kolaboratif antara tenaga kesehatan, kader, dan keluarga.

Penggunaan media sederhana (slide, contoh kemasan obat, alat peraga sikat gigi) memudahkan pemahaman. Peserta cenderung lebih mudah mengingat melalui contoh nyata yang dekat dengan aktivitas harian.

Walaupun tidak semua peserta memiliki akses rutin ke dokter gigi, edukasi memberikan pilihan langkah praktis yang realistis, termasuk menjaga kebersihan gigi palsu, membersihkan gusi, dan mencari layanan puskesmas ketika keluhan tidak membaik.

Untuk keberlanjutan, diperlukan penguatan peran kader sebagai pengingat dan penghubung layanan, serta integrasi materi dalam pertemuan rutin posyandu/kelas lansia sehingga edukasi tidak berhenti pada satu sesi.

Kegiatan ini dapat direplikasi di wilayah lain dengan penyesuaian konteks lokal, serta disarankan melibatkan apoteker dan dokter gigi sebagai narasumber untuk memastikan konsistensi pesan kesehatan dan keamanan obat.

Foto-foto kegiatan:



Foto 1: Kegiatan persiapan sebelum dimulai acara yaitu pemeriksaan kesehatan gratis



Foto 2 & 3: Pemeriksaan Kesehatan Gratis sedang dilakukan

# SIKAMA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Vol. 4, No.1., April 2026.. Hal -  
ISSN 3025-8464 (print), dan ISSN 2988-2419 (online)



Foto 4: Kadis

Foto 5: Sekretaris



Foto 6:

Foto 7: Narasumber ibu Dr.g.



Foto 8: Narasumber Ibu Apt.

Foto 9: Semua peserta sedang menyimak secara langsung



Foto 10 & 11: Seluruh peserta menyimak



Foto 12: Dosen Fakultas Hukum Universitas Krisnadwipayana yang mengikuti kegiatan



Foto 13: Melakukan Tepuk Lansia





Foto 14 dan 15: Foto Bersama seluruh hadirin

## KESIMPULAN

Edukasi terpadu kesehatan gigi dan mulut serta GeMa CerMat pada kelas lansia dapat meningkatkan literasi kesehatan peserta melalui pendekatan yang praktis dan partisipatif. Peserta lebih memahami cara menjaga kebersihan mulut, mengenali risiko xerostomia, dan menerapkan teknik menyikat gigi yang benar.

Selain itu, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik terkait penggolongan obat, prinsip penggunaan obat rasional, dan DAGUSIBU, sehingga diharapkan dapat mengurangi risiko kesalahan penggunaan obat pada lansia.

Disarankan pelaksanaan kegiatan secara berkala dengan evaluasi terstruktur dan tindak lanjut bersama kader serta keluarga, termasuk mendorong pemeriksaan gigi rutin dan konsultasi obat bagi lansia dengan penyakit kronis.



## DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK.02.02/MENKES/427/2015 tentang Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat (GeMa CerMat).
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 38 Tahun 2016 tentang Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK).
3. Presiden Republik Indonesia. (2017). Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).
4. World Health Organization. (2022). Global Oral Health Status Report: Towards Universal Health Coverage for Oral Health by 2030. Geneva: WHO.
5. Petersen, P. E., & Ogawa, H. (2012). The global burden of periodontal disease: towards integration with chronic disease prevention and control. *Periodontology* 2000, 60(1), 15-39.
6. Sreebny, L. M., & Schwartz, S. S. (1997). A reference guide to drugs and dry mouth. *Gerodontology*, 14(1), 33-47.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). SK Menteri Kesehatan RI Nomor 427 Tahun 2015 tentang Pencanaan GeMa CerMat (Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat).