

Peningkatan Pengetahuan Terhadap Kesehatan Tubuh, Gigi Dan Rongga Mulut Pada Komunitas Yoga

Intan Farizka¹, Deviyanti Pratiwi², Jeti Erawati¹, Octarina², Yessy Ariesanti³, Namyera Tanaya⁴, Nurul Izah⁴, Syafira Anisa⁴

¹ Profesi Dokter Gigi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

² Pendidikan Dokter Gigi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

³ Mahasiswa Doktor Ilmu Kedokteran Gigi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

⁴ Mahasiswa Profesi Kedokteran Gigi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

Sejarah Artikel

Diterima 21 Mei 2025

Revisi 26 Juni 2025

Disetujui 28 Juni 2025

Terbit Online 30 Juni 2025

✉ Penulis Korespondensi: **Deviyanti Pratiwi**: Tel. +62 852 81 222 700 | E-mail: deviyanti@trisakti.ac.id

ABSTRACT

Dental and oral health is an important part of overall body health. Lack of concern for body, dental and oral health is more due to the lack of proper understanding of the community in maintaining health in daily activities. Yoga is a form of exercise that is widely loved and associated with appreciation for body health and tranquility. Health education provided during yoga training is a form of effort to improve health by instilling concern for the importance of improving the quality of life with overall body health. This training was conducted on Saturday morning from 09.00-12.00, at health studio located at South Jakarta with 25 participants. The material was given after the yoga training in the form of presentations and questions and answers session. Evaluation of success was assessed from the analysis of the increase in pre-test and post-test results on 13 questions that showed the enthusiasm of the participants and an increase in understanding of body, dental and oral health. PKM activities that are tailored to the needs of partners have shown success in avoiding participant boredom. It is hoped that this activity can increase knowledge about body, dental and oral health.

Keywords: Body; Dental; Health; Oral Cavity; Yoga

ABSTRAK

Kesehatan gigi dan rongga mulut merupakan bagian penting dari kesehatan tubuh secara menyeluruh. Kurangnya kepedulian terhadap kesehatan tubuh, gigi dan rongga mulut lebih disebabkan karena kurang tepatnya pemahaman masyarakat dalam menjaga kesehatan di aktivitas sehari-hari. Yoga merupakan suatu bentuk olahraga yang banyak digemari dan dikaitkan dengan penghargaan terhadap kesehatan tubuh dan ketenangan. Edukasi kesehatan yang diberikan saat pelatihan yoga merupakan suatu bentuk usaha dalam meningkatkan kesehatan dengan menanamkan kepedulian terhadap pentingnya meningkatkan kualitas hidup dengan kesehatan tubuh secara menyeluruh. Pelatihan ini dilakukan pada sabtu pagi 09.00-12.00, di studio kesehatan Jakarta Selatan dengan 25 peserta perempuan. Materi diberikan setelah pelatihan yoga dalam bentuk presentasi serta tanya jawab. Evaluasi keberhasilan dinilai dari analisis peningkatan hasil pretest dan posttest pada 13 pertanyaan yang menunjukkan antusias para peserta dan peningkatan pemahaman terhadap kesehatan tubuh, gigi dan rongga mulut. Kegiatan PKM yang disesuaikan dengan kebutuhan mitra telah menunjukkan keberhasilan dan menghindari kejenuhan peserta. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan terhadap kesehatan tubuh, gigi dan rongga mulut.

Kata Kunci: Gigi; Kesehatan; Rongga mulut; Tubuh; Yoga

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mulut merupakan bagian penting dari kesehatan tubuh secara menyeluruh dan kesejahteraan umum serta berhubungan dengan kualitas hidup. Kesehatan adalah suatu gambaran dengan keadaan fisik, mental, dan sosial yang optimal, bukan hanya ketiadaan penyakit. Implementasi kesehatan melibatkan gaya hidup sehat, pemantauan kesehatan, pola makan yang baik, olahraga, manajemen stres, dan perawatan medis ketika hal itu diperlukan. Kesehatan juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, sosial, genetik, dan ekonomi. Pemahaman tentang kesehatan sangat penting untuk menjaga kualitas hidup dan mencegah penyebaran penyakit.¹

Kesehatan mulut merupakan bagian penting dari kesejahteraan umum dan berhubungan dengan kualitas hidup. Gaya hidup yang penuh tekanan tidak hanya dapat menyebabkan depresi, tekanan darah tinggi, dan kecemasan, tetapi juga dapat menyebabkan masalah gigi. Penyakit gigi disebabkan oleh ketidaktahuan terhadap praktik kebersihan mulut, kurangnya motivasi dan juga karena gaya hidup yang buruk di zaman modern seperti merokok. Stres sebenarnya juga sangat berkaitan dengan kesehatan gigi dan gusi.^{2,3} Penelitian menunjukkan bahwa orang yang stres cenderung tidak mau merawat gigi dan gusinya dengan baik. Penelitian telah menunjukkan bahwa orang yang stres cenderung mengabaikan perawatan gigi mereka. Gejala stres pada rongga mulut seperti sariawan, penyakit gusi, gangguan *Temporomandibular Joint* (TMJ), dan mulut kering dapat dideteksi pada pasien. Mulut kering menyebabkan halitosis, yang menyebabkan kerusakan gigi dan penyakit periodontal.²

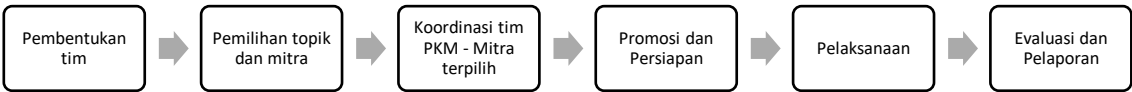
Yoga dapat berperan sebagai terapi untuk halitosis atau bau mulut, serta kelainan sendi rahang atau *temporomandibular disorder*. Latihan yoga merupakan metode pengobatan alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri sendi TMJ dan mengurangi tingkat depresi pada pasien wanita sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.⁴ Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Singh et al. menunjukan bahwa pasien yang melakukan yoga mengalami penurunan indeks debris, indeks kalkulus, dan indeks gingiva tanpa efek samping. *Systematical review* yang dilakukan oleh Kalburgi et al. menyimpulkan bahwa dengan latihan yoga secara teratur, seseorang dapat mengendalikan beberapa faktor risiko yang terkait dengan penyakit periodontal dan membantu mencapai gaya hidup sehat.¹

Yoga dianggap sebagai salah satu bentuk cara efektif untuk mengatasi berbagai masalah fisik dan psikologis. Yoga dikatakan bertujuan untuk menyatukan pikiran, tubuh, dan jiwa. Yoga berfokus pada tubuh, pernapasan, dan pikiran.¹ Hal ini dicapai dengan Asana (postur latihan), pranayama (teknik pernapasan), dan meditasi. Yoga mencegah gangguan imunitas seluler yang terlihat pada stres. Yoga melibatkan teknik relaksasi pikiran dan tubuh serta meredam perubahan yang terkait dengan stres. Yoga melibatkan teknik relaksasi pikiran dan tubuh (pranayama dan meditasi) bersama dengan latihan fisik ringan hingga sedang (Asana), sehingga dapat mengoptimalkan produksi *pro-inflammatory cytokine* dan membantu meningkatkan kesehatan periodontal dengan mengurangi mediator respons inflamasi.^{3,5}

Kegiatan penyuluhan yang bersifat edukatif mengenai kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan sehingga dapat merubah perilaku dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan.⁶ Edukasi yang dilakukan bersamaan dengan pelatihan yoga merupakan bentuk usaha kepedulian tim Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) untuk dapat meningkatkan efisiensi dan efektifitas dalam memberikan penyuluhan dan menghindari kejenuhan masyarakat khususnya pada komunitas yoga di Jakarta Selatan dalam mendapatkan penyuluhan kesehatan tubuh, gigi dan rongga mulut.

2. METODE

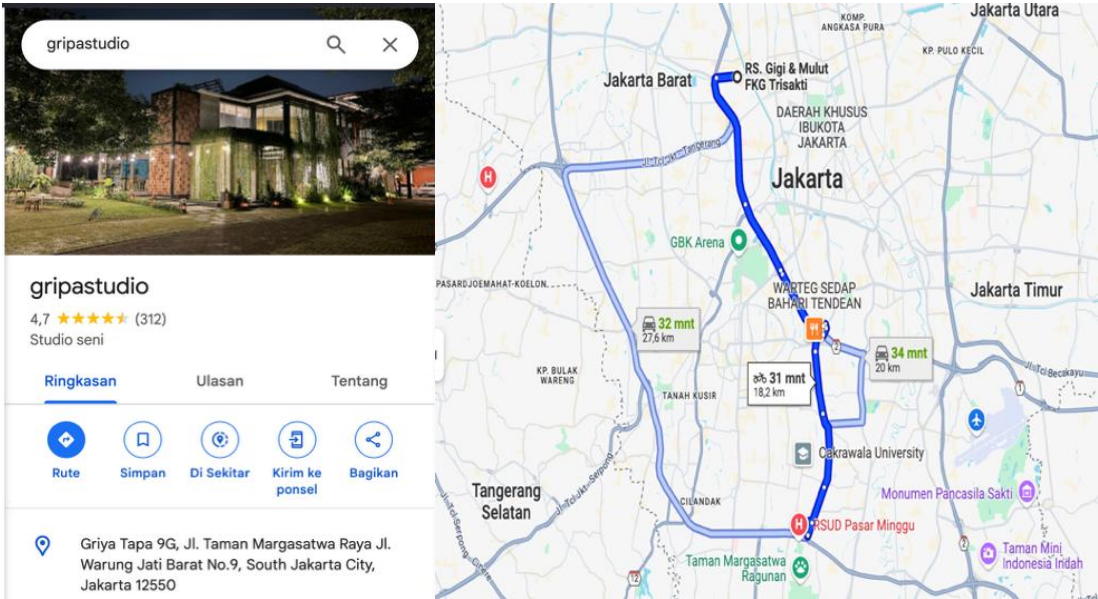
Kegiatan PKM ini dilakukan dengan beberapa tahap seperti yang terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Kegiatan PKM

2.1 Tempat dan Waktu

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada hari sabtu, 3 Mei 2025 di Gripa Studio, Jakarta Selatan. Kegiatan dimulai dengan registrasi ulang, pelatihan yoga dan penyuluhan kesehatan (08.30 – 11.30). Lokasi dan flyer kegiatan terlihat pada Gambar 2 dan Gambar 3. Lokasi studio berjarak 20 km dari titik kumpul tim PKM di Jakarta Barat.



Gambar 2. Lokasi Kegiatan



Gambar 3. Flyer Kegiatan

2.2 Masyarakat Sasaran / Mitra

Sasaran PKM ini adalah perkumpulan orang-orang yang melakukan kegiatan latihan yoga bersama di Jakarta Selatan, yaitu komunitas yoga Dynamic Duo. Komunitas ini terdiri dari 25 peserta yang berasal di area Jakarta yang mulai menyadari pentingnya untuk latihan yoga secara rutin namun belum memiliki kecukupan pengetahuan mengenai kesehatan gigi dan mulut serta belum memahami adanya hubungan antara olahraga fisik dengan kesehatan rongga mulut. Latihan yoga juga masih dilakukan atas dasar faktor eksternal, seperti adanya keluhan, ajakan teman, trend, *reward*, sehingga belum dilakukan atas kesadaran pribadi.

2.3 Metode Pengabdian

Tim kegiatan PKM ini terdiri dari 9 orang yang melibatkan pengajar, petugas administrasi dan mahasiswa. Kegiatan PKM ini terdiri dari 2 kegiatan utama yaitu pelatihan yoga sebagai pelatihan kesehatan fisik dan mental/jiwa serta edukasi atau penyuluhan mengenai peningkatan kepedulian terhadap kesehatan tubuh, gigi dan rongga mulut. Kegiatan ini dilakukan setelah melakukan koordinasi dengan mitra yaitu pendiri komunitas *Dynamic Duo* untuk kesesuaian konsep acara dengan aktivitas komunitas. Tim PKM kemudian melakukan kegiatan promosi menggunakan *flyer* elektronik pada grup komunitas dan media promosi (Instagram) serta pendataan terhadap anggota komunitas dan masyarakat umum yang akan berpartisipasi dengan media *googleform*. Selanjutnya tim PKM melakukan persiapan materi dalam bentuk PPT (*powerpoint*) dengan *design* yang menarik untuk menghindari kejenuhan dalam penyampaian materi.⁷

Pelaksanaan dilakukan dengan koordinasi yang baik dan pembagian tugas yang merata sesuai bidang kemampuan anggota tim. Nara sumber dan MC melakukan pemaparan materi secara interaktif dan komunikatif dua arah selama kegiatan berlangsung. Materi yang disampaikan terkait manajemen stres, kaitan stres dengan kesehatan tubuh, gigi dan rongga

mulut, serta cara memelihara kesehatan tubuh, gigi dan rongga mulut melalui kombinasi perawatan dan yoga (gambar 4).

Evaluasi yang dilakukan dalam bentuk pertanyaan menggunakan aplikasi elektronik *google form*. Penilaian *pretest* dilakukan satu hari sebelum pelaksanaan dan *posttest* dilakukan setelah rangkaian kegiatan penyuluhan selesai. Evaluasi dan pelaporan dilakukan setelah acara selesai.



Gambar 4. Pelaksanaan kegiatan PKM Bersama komunitas

2.4 Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran diri mengenai kesehatan tubuh, gigi dan rongga mulut. Keberhasilan kegiatan ini juga dapat dilihat dari tingkat antusias para peserta untuk tetap mengikuti rangkaian kegiatan hingga selesai.

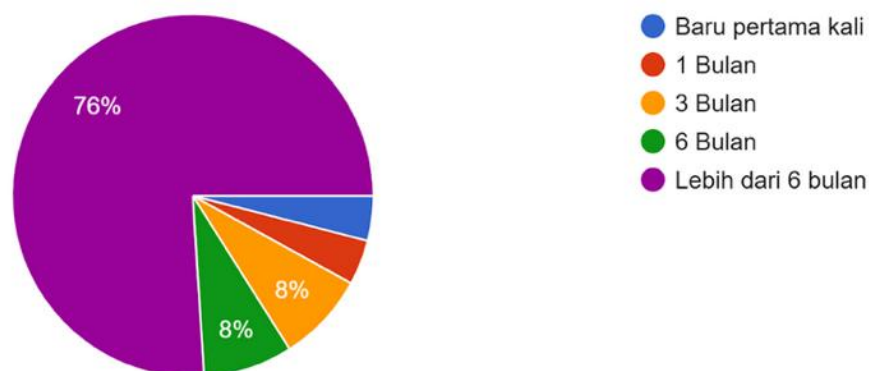
2.5 Metode Evaluasi

Penilaian keberhasilan dengan 13 pertanyaan pada *pretest* dan *posttest* yang berkaitan terhadap kesehatan gigi dan rongga mulut serta manfaat yoga terhadap kesehatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

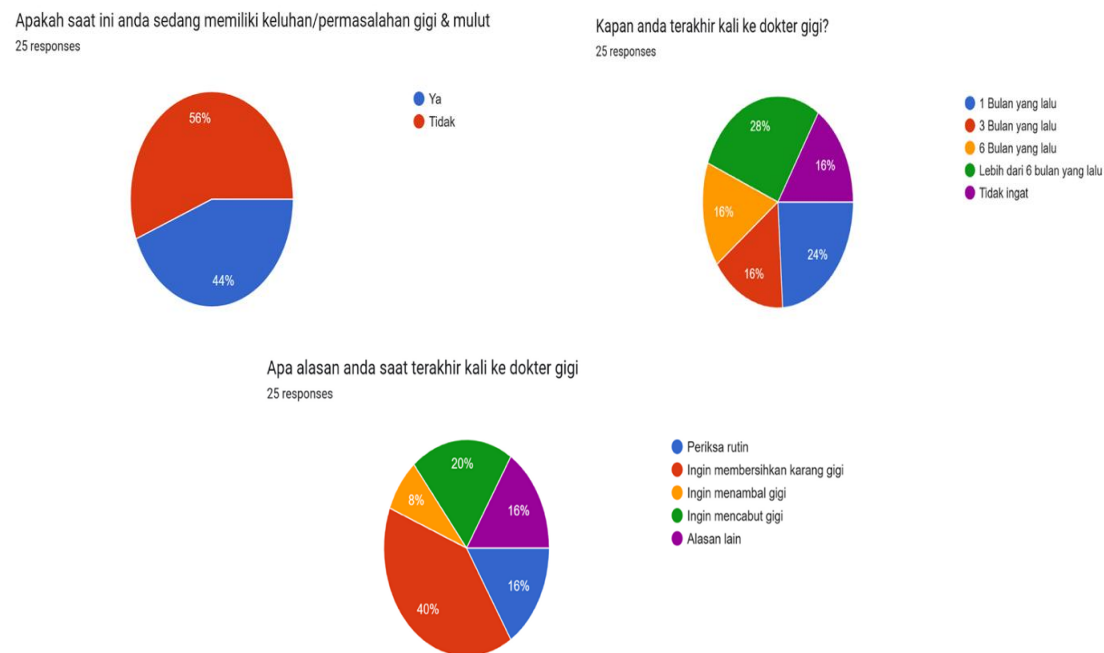
Komunitas ini terdiri dari perempuan berusia dewasa muda, dan berbagai latar belakang sosial ekonomi. Pola hidup di area Jakarta sering kali identik dengan kehidupan yang serba cepat, kompetitif, dan penuh tekanan sehingga orang-orang dalam komunitas ini mungkin memiliki potensi kurang mampu mengendalikan emosi terhadap tekanan hidup. Beberapa masalah yang sering dihadapi berdasarkan hasil wawancara kepada anggota komunitas adalah sering merasa cemas, mudah panik, tuntutan ibu rumah tangga yang harus mengurus suami dan anak-anaknya, kehilangan waktu bersosial, masalah rumah tangga, kebiasaan berpikir berlebihan yang membuat pikirannya terus aktif bahkan saat tubuh sudah kelelahan dan cenderung tidak nafsu makan. Perasaan cemas bertambah saat merasa tidak nyaman akan keadaan fisik tubuhnya termasuk merasa bau mulut dan gusi sering berdarah setiap sikat gigi. Berdasarkan data responden pada kegiatan PKM ini, diketahui bahwa peserta PKM berusia 21-39 tahun dan kebanyakan peserta adalah berusia 28 tahun (32%).

Mayoritas peserta sudah berlatih yoga lebih dari 6 bulan (76%), akan tetapi kesadaran mereka berlatih yoga belum didukung dengan kesadaran dan pengetahuan terhadap kesehatan rongga mulut (Gambar 5).



Gambar 5. Evaluasi frekuensi mengikuti Latihan yoga

Hasil kuesioner menunjukkan tingkat kesadaran dalam mencegah masalah kesehatan gigi dan rongga mulut masih rendah (periksa rutin = 16%). Selain itu, peserta juga mengakui saat ini sedang memiliki permasalahan terhadap kesehatan gigi dan mulut (44%). Mereka cenderung mengunjungi dokter gigi dikarenakan adanya keluhan masalah kesehatan rongga mulut seperti mencabut gigi, menambal gigi dan membersihkan karang gigi (gambar 6).



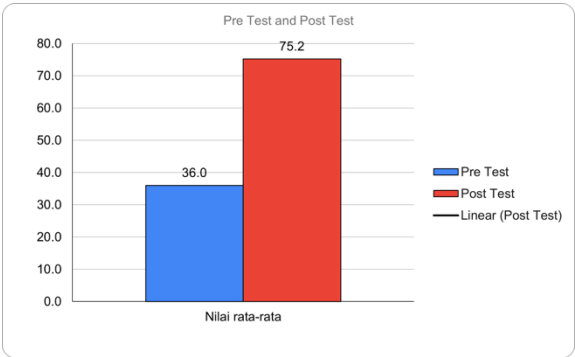
Gambar 6. Evaluasi kesadaran kesehatan gigi.

Pengetahuan kesehatan tubuh, gigi dan rongga mulut juga dapat dilihat dari evaluasi hasil *pretest* yang dilakukan sebelum pemberian edukasi. Para peserta masih terlihat kurangnya pemahaman terhadap masalah kesehatan gigi dan rongga mulut, pengaruh stress terhadap kesehatan rongga mulut serta manfaat yoga terhadap kesehatan rongga mulut. Peningkatan pengetahuan terlihat setelah para peserta mendengarkan pemaparan tim pemateri PKM.⁴ Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan jumlah responden yang menjawab benar terhadap 13 pertanyaan *posttest* pada 13 pertanyaan yang diajukan (Tabel 1) dan peningkatan nilai rata-rata dari 36 (*pretest*) menjadi 75.2 (*posttest*) (Gambar 7). Hasil ini masih belum menunjukkan peningkatan yang maksimal, sehingga kegiatan PKM yang dilakukan secara berkala dengan variasi tema dapat dilakukan untuk menunjukkan keberhasilan tujuan PKM dan menghindari kejenuhan pada para peserta.

Tabel 1. Evaluasi nilai *pretest* dan *posttest* terhadap 13 pertanyaan.

No.	Pertanyaan	Persentase Benar (%)	
		Pretest	Posttest
1	Apakah penyakit gigi & mulut yang paling sering terjadi?	56	80
2	Apakah faktor penyebab karies gigi?	20	76
3	Apakah faktor penyebab Halitosis (Bau mulut)?	40	80
4	Apakah faktor penyebab penyakit periodontal (penyakit gusi)?	48	80
5	Apakah gejala dari penyakit periodontal (penyakit gusi)	20	60

6	Bagaimana mencegah dan mengatasi penyakit periodontal (penyakit gusi)	12	56
7	Bagaimana mencegah dan merawat bau mulut	28	72
8	Kapan waktu yang tepat untuk menyikat gigi?	24	96
9	Bagaimana cara menyikat gigi yang benar	32	80
10	Apakah akibat dari pembersihan karang gigi yang tidak rutin?	44	76
11	Apakah pengaruh stress terhadap penyakit periodontal (penyakit gusi)?	28	76
12	Apakah pengaruh stress terhadap tubuh dan rongga mulut?	20	68
13	Apakah manfaat yoga terhadap kesehatan rongga mulut?	32	60



Gambar 7. Grafik nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*.

Pelatihan ini diharapkan membangun kemampuan dalam meningkatkan kemandirian dalam menjaga kesehatan tubuh meliputi rongga mulut. Peranan perempuan penting untuk menciptakan budaya sehat dalam sebuah keluarga.^{8,3} Anggota komunitas ini diharapkan dapat merasakan manfaat kegiatan sehingga dapat berperan sebagai kader untuk menjadi contoh, menyebarkan informasi kesehatan tubuh dan rongga mulut serta memberikan semangat hidup sehat kepada keluarga maupun ke seluruh lapisan masyarakat.⁹

Sebagian besar kondisi kesehatan mulut sebagian besar dapat dicegah dan dapat diobati pada tahap awal. Penting untuk memahami faktor etiologi dan patogenesis setiap status kesehatan gigi untuk mengenali dan memahami faktor risiko yang terkait. Penyakit periodontal, karies gigi, erosi gigi, fluorosis serta kanker rongga mulut mempunyai faktor risiko bersifat multifaktorial, manajemen penyakit yang efektif memerlukan pemahaman yang jelas tentang semua faktor risiko yang terkait hampir semua faktor risiko bermakna terhadap status kesehatan gigi.¹⁰

Solusi dalam peningkatan pengetahuan pada masyarakat khususnya pada suatu komunitas yoga terbagi menjadi dua aspek yaitu pelatihan dan edukasi. Peningkatan kualitas hidup komunitas masyarakat melalui pemahaman holistik tentang kesehatan dengan

memberikan pelatihan berupa olahraga yoga. Yoga merupakan kombinasi antara gerakan tubuh dan pernapasan yang berasal dari India. Yoga bisa dilakukan oleh siapa saja dan memiliki banyak manfaat secara fisik dan psikologis.¹¹ Filosofi yoga menggambarkan kesadaran antara pikiran, tubuh dan pada seorang individu.^{1, 11} Pada Latihan yoga menggabungkan gerakan fisik, pernafasan dan meditasi sehingga manfaat yang didapatkan dari latihan yoga tidak hanya kesehatan secara fisik namun dapat meningkatkan kesehatan psikologis seperti berpikiran positif, rasa bahagia, percaya diri serta penerapan gaya hidup sehat yang terintegrasi. Meningkatkan kesadaran dan pengetahuan akan pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut sebagai bagian dari kesehatan menyeluruh dengan memberikan edukasi materi mencakup mengenai kesehatan gigi dan mulut, peran yoga terhadap kesehatan rongga mulut. Yoga juga diyakini bermanfaat dalam mengelola penyakit periodontal, karena yoga melibatkan pranayama dan meditasi, bersama dengan berbagai asana yang melibatkan latihan fisik, praktik yoga dapat mengoptimalkan produksi sitokin pro-inflamasi dan membantu meningkatkan kesehatan periodontal dengan mengurangi mediator respons inflamasi. Oleh karena itu, yoga dapat digunakan sebagai modalitas pengobatan tambahan yang potensial untuk terapi periodontal konvensional.³

Selain itu, praktik terapi yoga telah terbukti menunjukkan beberapa manfaat, seperti mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi, meningkatkan kadar antioksidan, mengurangi resistensi insulin, dan meningkatkan fungsi pernapasan. Yoga juga membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh.¹ Kecemasan merupakan respon alami dari individu yaitu berupa rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakamanan, ketidakpastian, isolasi dan ketidakberdayaan akibat bencana yang mengancam jiwa serta pengalaman traumatis yang berlangsung terus-menerus sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari. Salah satu penanganan yang tepat terhadap kecemasan yaitu dengan terapi meditasi dan yoga terutama terhadap kelompok ibu rumah tangga cenderung sering merasa cemas.¹²

Pemilihan metode edukasi dan pendekatan yang baik dengan mitra sangat mendukung keberhasilan pelaksanaan kegiatan PKM. Materi dapat dipilih dan disesuaikan dengan kegiatan komunitas sehingga mampu menciptakan suasana yang menimbulkan antusiasme yang tinggi. Kegiatan PKM dapat dikatakan berhasil dengan adanya peningkatan pemahaman partisipan berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* peserta. Kegiatan PKM yang disesuaikan dengan kebutuhan mitra dan interaksi dua arah dapat berjalan baik dan mendapatkan tanggapan yang responsive serta antusias dari komunitas sasaran.^{13,14,15}

4. SIMPULAN

Kegiatan PKM dalam usaha peningkatan kepedulian terhadap kesehatan tubuh, gigi dan rongga mulut telah berhasil dilakukan pada komunitas yoga (Dynamic Duo) di Jakarta Selatan. Hal ini terlihat dengan adanya peningkatan hasil pada evaluasi nilai *pretest-posttest* serta antusias

peserta untuk tetap aktif mengikuti rangkaian kegiatan pelatihan hingga selesai. Program PKM ini berpotensi untuk dilakukan secara periodik dengan tema yang berbeda.

5. SARAN

Tantangan kejenuhan dalam kegiatan edukasi pada masyarakat dapat diatasi dengan melakukan pendekatan serta pemilihan bentuk penyuluhan yang sesuai dengan kebiasaan aktivitas mitra yang dipilih.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Trisakti, Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti, pendiri dan anggota komunitas Yoga Jakarta Selatan atas dukungan dan kerja sama selama persiapan dan pelaksanaan kegiatan ini .

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kedlaya M, Karmakar S, Nayak N, Shanmugasundaram S, Rajagopal A, Puzhankara L. Yoga as an integrated holistic approach to oral health: A review. Vol. 13, Journal of International Society of Preventive and Community Dentistry. Wolters Kluwer (UK) Ltd.; 2023. p. 106–13.
- [2] Vijayaraghava A, Doreswamy V, Narasipur OS, Kunnavil R, Srinivasamurthy N. Effect of yoga practice on levels of inflammatory markers after moderate and strenuous exercise. Journal of Clinical and Diagnostic Research. 2015 Jun 1;9(6):CC08-CC12.
- [3] Sudhanshu A, Sharma U, Vadiraja H, Rana R, Singhal R. Impact of yoga on periodontal disease and stress management. Int J Yoga. 2017;10(3):121.
- [4] Atilgan E, Kurt H, Algun ZC. Effect of Yoga-based Exercise Program in Female Patients With Myofascial Pain of Temporomandibular Disorders. Res Sq [Internet]. 2024 Feb 7;1–17. Available from: <https://www.researchsquare.com/article/rs-3894311/v1>
- [5] Iyengar BKS. The Illustrated Light on Yoga. 2005.
- [6] Trisfilha P, Trioka Binartha C, Tjandrawinata R, Priandini D, Handojo J. Penyuluhan dan Pelatihan Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut di SDN Wijaya Kusuma 02 Pagi Jakarta Barat. Jurnal AKAL: Abdimas dan kearifan lokal [Internet]. 2025 Mar;6(1):103–9. Available from: <https://dx.doi.org/10.25105/akal.v6i1.20985>
- [7] Nauli Komala O, Erri Astoeti T, Trioka Binartha C, Cloudya Panjaitan C, Hamonangan Nasution F. Pendidikan dan Pelatihan Pencegahan Penyakit Jaringan Periodontal pada Guru dan Orang Tua SDN Tomang 01. Jurnal Abdimas Kesehatan Terpadu. 2024 Dec;03(02):58–66.
- [8] Anggraeni R, Souliissa AG, Adrian N, Stefanie R, Raiyon ML, Bougenville V, et al. Penyuluhan dan Pelatihan Pemeliharaan Kesehatan gigi dan Mulut Masyarakat RW 005 Kelurahan Tanjung Duren Selatan. Jurnal AKAL: Abdimas dan Kearifan Lokal [Internet]. 2025 Mar 23;6(1):11–8. Available from: <https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/kearifan/article/view/20546>
- [9] Farizka I, Pratiwi D, Dwisaptarini AP, Falatehan N. Peran Ibu terhadap Pemahaman Pentingnya Rontgen Gigi sebagai Tindakan Pendukung dalam Perawatan Kesehatan Gigi. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM). 2022 Sep 1;5(9):2819–28.

- [10] Pramesti IGAR, Rahardjo A, Badruddin IA. Risk Factors for Dental and Oral Disease Abnormalities in Productive Age in Indonesia. *Interdental Jurnal Kedokteran Gigi (IJKG)* [Internet]. 2024 Dec 30;20(3):376–87. Available from: <https://e-journal.unmas.ac.id/index.php/interdental/article/view/9020>
- [11] Kurnia Widya Wati NW, Supiyati S, Jannah K. Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S.ST. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2018 Mar 12;14(1):39.
- [12] Hasanah A, Palhadad M, Tasalim R, Kesehatan F, Sari Mulia. Pengaruh Terapi Meditasi dan Yoga terhadap Gangguan Kecemasan Pasca Bencana Banjir di Desa Kecamatan Hantakan. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi*. 2021 Nov;3(2):33–44.
- [13] Sundjojo M, Pratiwi D, Iskandar BO, Jeddy J. Pelatihan Penanganan Kasus Trauma Gigi dan Mulut Sederhana pada Kader Masyarakat Rw 02 Grogol. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 2022 Dec 1;5(12):4392–401.
- [14] Soulissa AG, Anggraini W, Laksmiastuti SR, Pratiwi D. Pemberdayaan Komunitas Bersepeda Dalam Edukasi Pola Hidup Sehat Menghadapi Covid-19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 2022 Jun 1;5(6):1720–7.
- [15] Pratiwi D, Salim RF, Stefani R, Tjandrawinata R, Iskandar BO, Nadiah N. Pendidikan Kesehatan Gigi Berbasis Alat Peraga Untuk Meningkatkan Peranan Guru TK Dalam Pencegahan Karies Gigi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 2021 Dec 1;4(6):1369–76.