

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012) *dalam* Muliadi dkk (2021), pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Proses pengindraan tersebut terjadi melalui pancaindra manusia yakni indra pengelihatn, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan yang diperoleh manusia melalui indra pengelihatn dan indra pendengaran. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang.

2. Tingkatan pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014) *dalam* Masturoh dan Anggita (2018), secara garis besar terdapat 6 tingkatan pengetahuan, yaitu:

a. Tahu (*know*)

Pengetahuan yang dimiliki baru sebatas berupa mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga tingkatan pengetahuan pada tahap ini merupakan tingkatan yang paling rendah. Kemampuan pengetahuan pada tingkatan ini adalah seperti menguraikan, menyebutkan, mendefinisikan, menyatakan.

b. Memahami (*comprehension*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini dapat diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan tentang objek atau sesuatu dengan benar. Seseorang yang telah paham tentang pelajaran atau materi yang telah diberikan dapat

menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek atau sesuatu yang telah dipelajarinya tersebut.

c. Aplikasi (*application*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini yaitu dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajarinya pada situasi kondisi nyata atau sebenarnya.

d. Analisis (*analysis*)

Kemampuan menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen yang ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis yang dimiliki seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), memisahkan dan mengelompokkan, membedakan atau membandingkan.

e. Sintesis (*synthesis*)

Pengetahuan yang dimiliki adalah kemampuan seseorang dalam mengaitkan berbagai elemen atau unsur pengetahuan yang ada menjadi satu suatu pola baru yang lebih menyeluruh. Kemampuan sintesis ini seperti menyusun, merencanakan, mengkategorikan, mendesain, dan menciptakan.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini berupa kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Evaluasi dapat digambarkan sebagai proses merencanakan, memperoleh, dan menyediakan informasi yang sangat diperlukan untuk membuat alternatif keputusan.

3. Cara memperoleh pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012) dalam Dewi (2019), cara memperoleh pengetahuan adalah sebagai berikut:

a. Cara non ilmiah

1) Cara coba salah (*trial and error*)

Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan beberapa kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan lain. Apabila kemungkinan kedua ini gagal pula maka dicoba lagi dengan kemungkinan ketiga dan apabila kemungkinan ketiga gagal dicoba kemungkinan keempat dan seterusnya, sampai masalah tersebut dapat terpecahkan.

2) Cara kebetulan

Penemuan kebenaran secara kebetulan terjadi karena tidak disengaja oleh orang yang bersangkutan. Salah satu contoh adalah penemuan enzim *urease*.

3) Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal maupun informal, para pemuka agama, pemegang pemerintahan dan sebagainya. Dengan kata lain, pengetahuan ini diperoleh berdasarkan pada pemegang otoritas, yakni orang yang mempunyai wibawa atau kekuasaan, baik tradisi, otoritas, pemerintahan, otoritas pemimpin agama, maupun ahli ilmu pengetahuan atau ilmunan. Prinsip inilah, orang lain menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas

tanpa terlebih dahulu menguji atau membuktikan kebenarannya, baik berdasarkan fakta empiris ataupun berdasarkan pendapat sendiri.

4) Berdasarkan pengalaman

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengulang Kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.

5) Cara akal sehat (*Common Sense*)

Akal sehat kadang-kadang dapat menemukan teori kebenaran. Sebelum ilmu pendidikan ini berkembang, para orang tua zaman dahulu agar anaknya mau menuruti nasehat orang tuanya atau agar anak disiplin, biasanya menggunakan cara hukuman fisik. Misalnya dijewer telinganya atau dicubit. Ternyata cara tersebut sampai sekarang berkembang menjadi teori, bahwa hukuman merupakan metode (meskipun bukan yang paling baik) bagi pendidikan anak-anak.

6) Kebenaran melalui wahyu

Ajaran agama adalah suatu kebenaran yang diwahyukan dari Tuhan melalui para Nabi. Kebenaran ini harus diterima dan diyakini oleh pengikut-pengikut agama yang bersangkutan, terlepas dari apakah kebenaran tersebut rasional atau tidak, sebab kebenaran ini diterima oleh para Nabi adalah sebagai wahyu dan bukan karena hasil usaha penalaran atau penyelidikan manusia.

7) Secara intuitif

Kebenaran yang secara intuitif diperoleh manusia secara cepat melalui proses diluar kesadaran dan tanpa melalui proses penalaran atau berpikir. Kebenaran yang dapat diperoleh melalui intuitif sukar dipercaya karena kebenaran ini tidak hanya menggunakan cara-cara yang rasional dan yang sistematis,. Kebenaran ini bisa diperoleh seseorang hanya berdasarkan intuisi atau suara hati.

8) Melalui jalan fikir

Manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuannya. Dalam memperoleh kebenaran pengetahuan manusia telah menggunakan pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi.

9) Induksi

Induksi adalah proses penarikan kesimpulan yang dimulai dari pernyataan-pernyataan khusus ke pernyataan yang bersifat umum. Hal ini berarti dalam berpikir induksi pembuatan kesimpulan tersebut berdasarkan pengalaman-pengalaman empiris yang ditangkap oleh indera, kemudian disimpulkan kedalam suatu konsep yang memungkinkan seseorang untuk memahami suatu gejala. Karena proses berpikir induksi itu beranjak dari hasil pengamatan indera atau hal-hal yang nyata, maka dapat dikatakan bahwa induksi beranjak dari hal-hal yang konkret kepada hal-hal yang abstrak.

10) Deduksi

Deduksi adalah pembuatan kesimpulan dari pernyataan-pernyataan umum ke khusus. Berpikir dengan cara deduksi berlaku bahwa sesuatu yang dianggap

benar secara umum, berlaku juga kebenarannya pada semua peristiwa yang terjadi.

b. Cara ilmiah

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis, dan ilmiah. Cara ini juga bisa disebut metode penelitian ilmiah, atau lebih populer disebut metode penelitian (*research methodology*).

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Syah (2012) dalam Dewi (2019), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

a. Faktor internal

Faktor internal yang dimaksud adalah keadaan atau kondisi jasmani. Faktor internal terdiri dari dua aspek, yaitu:

1) Aspek fisiologis

Kondisi umum yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya dapat mempengaruhi semangat dan intensitas dalam mengikuti pelajaran. Kondisi organ yang lemah dapat menurunkan kualitas semangat belajar, sehingga materi yang dipelajari kurang atau tidak berbekas. Kesehatan indra pendengar juga dapat mempengaruhi kemampuan informasi dan pengetahuan.

2) Aspek psikologis

Banyak faktor yang termasuk aspek psikologis yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas pengetahuan, di antara faktor-faktor tersebut ada faktor rohani yang dipandang lebih esensial adalah sebagai berikut :

a) Inteligensia

Tingkat kecerdasan atau inteligensia (IQ) tidak dapat diragukan lagi sangat menentukan tingkat pengetahuan.

b) Sikap

Sikap yang positif terhadap materi yang disajikan merupakan pertanda awal yang baik bagi proses belajar, sebaliknya sikap negatif terhadap materi pelajaran menimbulkan kesulitan dalam belajar.

c) Bakat

Seseorang akan lebih mudah menyerap pengetahuan apabila sesuai dengan bakat yang dimiliki. Secara umum, bakat adalah kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan.

d) Minat

Secara sederhana, minat adalah kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Minat akan mempengaruhi kualitas pencapaian hasil belajar dalam bidang-bidang studi tertentu.

e) Motivasi

Pengertian dasar motivasi adalah keadaan internal organik baik manusia maupun hewan yang mendorong untuk berbuat sesuatu. Dalam pengertian ini, motivasi berarti pemasok daya untuk bertingkah laku secara terarah.

b. Faktor eksternal

1) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial sekolah seperti staf, administrasi dan teman-teman dapat mempengaruhi semangat belajar seseorang. Para guru yang selalu menunjukkan sikap dan perilaku yang simpatik dan memperlihatkan siswa

teladan yang baik dan rajin, khususnya dalam belajar, misalnya rajin belajar dalam berdiskusi, dapat menjadi daya dorong yang positif bagi kegiatan belajar.

2) Lingkungan non sosial

Faktor-faktor yang termasuk lingkungan non sosial adalah gedung, rumah tempat tinggal dan letaknya, alat-alat belajar, cuaca dan waktu belajar yang digunakan, faktor-faktor ini dipandang turut menentukan tingkat keberhasilan seseorang.

c. Faktor pendekatan belajar

Faktor pendekatan belajar adalah jenis upaya belajar yang meliputi strategi non metode yang digunakan untuk melakukan metode pembelajaran.

5. Kategori tingkat pengetahuan

Menurut Arikunto (2010), pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

- a. Baik : (Hasil persentase 76-100%)
- b. Cukup : (Hasil persentase 56-75%)
- c. Kurang : (Hasil persentase <56%)

B. Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan mulut

1. Menyikat gigi

a. Pengertian Menyikat Gigi

Menurut Putri, Herijulianti, dan Nurjanah (2010), mengatakan bahwa menyikat gigi adalah tindakan membersihkan gigi dan mulut dari sisa makanan dan debris yang bertujuan untuk mencegah terjadinya penyakit pada jaringan keras maupun jaringan lunak.

b. Tujuan Menyikat gigi

Menurut Pintauli dkk (2016), tujuan menyikat gigi adalah sebagai berikut:

- 1) Menyingkirkan plak atau mencegah terjadinya pembentukan plak
- 2) Membersihkan sisa-sisa makanan, debris atau stein
- 3) Merangsang jaringan gingiva
- 4) Melapisi permukaan gigi dengan flour

c. Waktu menyikat gigi

Menurut Hidayat,dkk (2016), cara merawat kesehatan gigi yang paling sederhana adalah menyikat gigi secara rutin dan teratur minimal 2 kali sehari, waktu terbaik untuk menyikat gigi adalah setelah makan pagi dan sebelum tidur malam. Menyikat gigi setelah makan bertujuan mengangkat sisa-sisa makanan yang menempel dipermukaan atau pun di sela-sela gigi dan gusi. Sedangkan menggosok gigi sebelum tidur, berguna untuk menahan perkembangbiakan bakteri dalam mulut karena dalam keadaan tidur tidak diproduksi ludah yang berfungsi membersihkan gigi dan mulut secara alami.

d. Peralatan dan Bahan Menyikat gigi

Menurut Putri,dkk (2010) Banyak jenis sikat gigi di pasaran, harus diperhatikan ke efektifan sikat gigi untuk membersihkan gigi dan mulut

- 1) Sikat gigi
 - a) Pengertian sikat gigi

Sikat gigi merupakan alat oral fisioterapi yang digunakan secara luas untuk membersihkan gigi dan mulut. Beberapa sikat gigi dapat ditemukan

dipasaran, baik manual maupun elektrik dengan berbagai ukuran dan bentuk. Banyak jenis sikat gigi di pasaran, harus diperhatikan ke efektifan sikat gigi untuk membersihkan gigi dan mulut

b) Syarat sikat gigi yang ideal :

Tangkai sikat gigi harus enak di pegang dan stabil, pegangan sikat gigi harus cukup lebar dan cukup tebal.

c) Kepala sikat jangan terlalu besar, untuk orang dewasa maksimal 25-29 x 10 mm, untuk anak-anak 15-24 x 7 mm, untuk anak balita 18 mm x 7 mm. Tekstur harus memungkinkan sikat digunakan dengan efektif tanpa merusak jaringan lunak maupun keras.

2) Pasta gigi

Pasta gigi biasanya digunakan bersama dengan sikat gigi untuk membersihkan dan menghaluskan permukaan gigi geligi, serta memberikan rasa nyaman dalam rongga mulut, karena aroma yang terkandung didalam pasta tersebut nyaman dan menyegarkan

Pasta gigi biasanya mengandung bahan-bahan abrasi, pembersih, bahan penambah rasa dan warna, serta pemanis, selain itu dapat juga ditambahkan bahan pelembab, pengawet, fluor dan air. Bahan abrasi yang biasanya digunakan adalah kalsium karbonat atau aluminium hidoksida dengan jumlah 20%-40% dari isi pasta gigi

3) Gelas kumur

Gelas kumur digunakan untuk kumur-kumur pada saat membersihkan setelah penggunaan sikat gigi dan pasta gigi. Dianjurkan air yang digunakan adalah air matang, tetapi paling tidak air yang digunakan adalah air yang bersih dan jernih

4) Cermin

Cermin digunakan untuk melihat permukaan gigi yang tertutup plak saat menggosok gigi, cermin juga dapat digunakan untuk melihat bagian yang belum disikat

e. Teknik menyikat gigi

a. Teknik Vertikal

Teknik vertikal dilakukan dengan kedua rahang tertutup, kemudian permukaan bukal gigi disikat dengan gerakan ke atas dan ke bawah. Untuk permukaan lingual dan palatinal dilakukan gerakan yang sama dengan mulut terbuka.

b. Teknik Horizontal

Permukaan bukal dan lingual disikat dengan gerakan ke depan dan ke belakang. Untuk permukaan oklusal gerakan horizontal yang sering disebut scrubbrush technic ‘*scrubbrush technic*’ dan terbukti merupakan cara yang sesuai dengan bentuk anatomis permukaan oklusal. Kebanyakan orang yang belum diberi pendidikan khusus, biasanya menyikat gigi dengan teknik vertikal

dan horizontal dengan tekanan yang keras. Cara-cara ini tidak baik karena dapat menyebabkan resesi gusi dan abrasigusi.

c. Teknik Roll atau Modifikasi Stillman

Teknik ini disebut ‘*ADA-roll Technic*’ dan merupakan cara yang paling sering dianjurkan karena sederhana, efisien dan dapat digunakan di seluruh bagian mulut. Bulu sikat ditempatkan pada gusi sejauh mungkin dari permukaan oklusal dengan ujung-ujung sikat mengarah ke apeks dan sisi bulu sikat digerakkan perlahan - lahan melalui permukaan gigi sehingga bagian belakang kepala sikat bergerak dengan lengkungan. Pada waktu bulu sikat melalui mahkota klinis, kedudukannya hampir tegak lurus permukaan email. Gerakan ini diulang 8 -12 kali setiap daerah dengan sistematis sehingga tidak ada yang terlewat. Cara ini terutama sekali menghasilkan pemijatan gusi dan juga diharapkan membersihkan sisa makanan dari daerah interproksimal.

d. Teknik Stillman – Mc Call

Posisi dari bulu- bulu sikat berlawanan dengan charter's, sikat gigi ditempatkan dengan sebagian pada gigi dan sebagian pada gusi, membentuk sudut 45° terhadap sumbu panjang gigi mengarah ke apikal. sehingga gerakan rotasi kecil tanpa merubah kedudukan ujung bulu sikat. Penekanan dilakukan dengan cara sedikit demi sedikit menekuk bulu-bulu sikat tanpa mengakibatkan infeksi atau trauma terhadap gusi. Bulu-bulu sikat dapat ditebuk ketiga jurusan, tetapi ujung-ujung bulu sikat harus tetap pada tempatnya.

Metode Stillman Mc call ini diubah sedikit oleh beberapa ahli yaitu ditambah dengan gerakan ke oklusal dari ujung bulu sikat tetap mengarah ke

apikal. Dengan demikian setiap gerakan berakhir dibawah ujung incisal dari mahkota, sedangkan pada metode yang asli, penyikatan hanya terbatas pada daerah servikal gigi dan gusi.

5) Teknik Bass

Sikat ditempatkan dengan sudut 45° terhadap sumbu panjang gigi mengarah ke apikal dengan ujung-ujung bulu sikat pada tepi gusi. Dengan demikian, saku gusi dapat dibersihkan dan tepi gusi dapat dipijat. Sikat digerakan dengan getaran- getaran kecil ke depan dan ke belakang selama kurang lebih sepuluh sampai lima belas detik setiap daerah yang meliputi dua atau tiga gigi. Untuk menyikat permukaan bukal dan labial, tangkai dipegang dalam kedudukan horizontal dan sejajar dengan lengkung gigi. Untuk permukaan lingual dan palatinal gigi belakang agak menyudut (hampir horizontal) dan pada gigi depan, sikat dipegang vertikal.

6) Teknik Fone's atau Teknik Sirkuler

Bulu-bulu sikat ditempatkan tegak lurus pada permukaan bukal dan labial dengan gigi dalam keadaan oklusi. Sikat digerakan dalam lingkaran-lingkaran besar sehingga gigi dan gusi rahang bawah disikat sekaligus. Daerah interproksimal tidak diberi perhatian khusus. Setelah semua permukaan bukal dan labial disikat, mulut dibuka lalu permukaan lingual dan palatinal disikat dengan gerakan yang sama, hanya dalam lingkaran-lingkaran kecil. Karena cara ini agak sukar dilakukan di lingual dan palatinal dapat dilakukan dengan gerakan maju mundur untuk daerah ini. Tehnik ini dilakukan untuk meniru

jalannya makanan di dalam mulut pada waktu mengunyah. Fone' steknik dianjurkan untuk anak kecil karena mudah dilakukan.

2. Flossing dengan Benang Gigi

Menjaga kebersihan gigi dan mulut harus dilakukan dengan menyikat gigi, selain dengan menyikat gigi alat bantu untuk membersihkan gigi adalah benang gigi (dental floss) karena benang gigi dapat membantu untuk membersihkan sela-sela gigi. Dan sela- sela gigi bahagian yang tidak dapat dibersihkan dengan sempurna hanya memakai sikat gigi saja.

Banyak penyakit gigi dan sebagian besar penyakit periodontal berasal dari permukaan proksimal gigi dan daerah interdental. Benang gigi telah banyak digunakan dalam umum untuk membersihkan ruang dan proksimal permukaan interdental gigi dengan gaya gesekan..

Ada cara bagaimana membersihkan gigi dan sela-sela gigi yaitu dengan menggunakan alat yang terbuat dari benang yang khusus dibuat untuk membersihkan gigi dan sela-sela gigi Benang gigi (dental floss) bisa didapatkan dari toko- toko yang menjual alat-alat kedokteran gigi. Benang gigi (dental floss) terdiri dari 2 macam yaitu dengan menggunakan pegangan khusus dan tanpa menggunakan pegangan khusus.

Benang gigi dapat berupa nilon multifilament yang berbelit atau tidak berbelit, diikat atau tidak diikat, dilapisi lilin atau tidak dilapisi lilin, tebal atau tipis. Banyak peneliti yang telah mengevaluasi alat- alat pembersihan plak interdental mendukung pemakaian benang gigi sebagai alat yang paling diajurkan untuk pembersihan plak interdental, karena alat ini dapat masuk dengan baik ke kontak interdental dan membersihkan dengan baik plak

disebelah bukal maupun lingual (Widyanti S, 2005).

Penggunaan benang gigi menuntut keterampilan manual yang baik dari penggunaan yang kurang hati-hati dapat melukai gusi. Karena sebagian besar orang-orang hampir tidak mempunyai pengetahuan sama sekali mengenai penggunaannya yang tepat, hal ini harus didemonstrasikan dan diajarkan secara pribadi. Selain itu penggunaan yang tepat relatif memakan waktu banyak (Houwink dkk, 1993).

3. Mengurangi mengonsumsi makanan yang manis dan lengket

Sayuti (2010) menyatakan bahwa adanya pengaruh makanan manis dan lengket terhadap terjadinya karies gigi pada anak-anak. Makanan manis dan lengket yang digunakan pada penelitian ini adalah coklat, karena termasuk jenis makanan manis dan lengket serta lebih lunak dibandingkan dengan permen, biskuit, roti, dan wafer dan lain-lain.

Menurut penelitian Diana (2004), semakin besar kekuatan mastikasi maka semakin besar saliva yang dihasilkan. Salah satu faktor yang mempengaruhi gerakan mastikasi yaitu konsistensi makanan. Saat mengonsumsi makanan dengan konsistensi cair (lunak) organ mastikasi kurang menjalankan fungsi pengunyahan. Namun sebaliknya, saat mengonsumsi makanan dengan konsistensi padat (keras) organ mastikasi bekerja sangat keras.

4. Memperbanyak mengonsumsi buah yang berserat

Pengaruh makanan berserat terhadap kebersihan gigi menunjukkan hasil signifikan, baik sesudah konsumsi buah tahap 1 ($p = 0,0001$) maupun konsumsi

buah tahap 2 ($p = 0,005$). Makanan berserat dan kesehatan mulut yang baik merupakan faktor penting dalam pencegahan penyakit gigi dan mulut. Makanan berserat adalah makanan yang mempunyai daya pembersih gigi yang baik, Seperti nanas, pir, apel, stroberi, papaya, semangka dan bengkoang mengandung banyak air (Huda,et al., 2017).

Makanan yang kasar dan berserat dapat menyebabkan proses pengunyahan lebih lama. Gerakan mengunyah ini sangat menguntungkan bagi kesehatan gigi dan gusi. Mengunyah merangsang pengaliran air liur yang dapat membersihkan gigi dan menetralkan zat-zat asam yang ada. Makanan berserat dapat menimbulkan efek seperti sikat dan tidak melekat pada gigi contohnya buah nanas, apel dan belimbing (Aljufri, 2017).

Penelitian Purnomowati (2017) juga membuktikan bahwa berdasarkan uji statistik mengunyah buah semangka dan sayur mentimun didapat nilai probabilitas 0.000. Oleh karena $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak, yang berarti bahwa debris sebelum dan sesudah mengunyah semangka dan mentimun adalah tidak sama atau berbeda nyata. Artinya kedua buah ini sama-sama efektif dalam menurunkan angka debris.

5. Kontrol ke dokter gigi minimal 6 bulan sekali

Kunjungi dokter gigi minimal 6 bulan sekali untuk memastikan gigi anak tetap sehat dan kuat. sangat penting untuk tetap memastikan kesehatan mulut dan gigi anak bila terdapat masalah kesehatan mulut dan gigi.

Sedangkan menurut Ibar Maulana (2011) ada beberapa cara untuk merawat atau mencegah kerusakan gigi pada anak, yaitu:

- a. Membersihkan gigi anak sejak gigi pertama tumbuh, biasanya pada umur 6 bulan. Pembersihan dilakukan setiap malam sebelum tidur.
- b. Pemeriksaan rutin ke dokter gigi, setidaknya 6 bulan sekali. Pemeriksaan rutin membantu menjaga kesehatan mulut anak. Biarkan anak menjadi akrab dengan dokter gigi dan jangan menanamkan rasa takut.
- c. Pastikan anak menyikat gigi secara teratur dua kali sehari. Mulailah mengajarkan menyikat gigi ketika anak sudah cukup besar, biasanya pada usia 2 tahun. Lebih baik dari orang tua dalam mencontohkan cara menyikat gigi kepada anak.
- d. Siapkan makanan bergizi seperti buah-buahan, sayuran dan keju yang mengandung banyak kalsium dan rendah asam dan gula. Hindari makanan manis yang lengket.
- e. Jangan memasukkan sendok dan garpu ke mulut anak jika sendok tersebut sudah pakai, agar bakteri penyebab kerusakan gigi tidak menular.
- f. Mengganti sikat gigi setiap tiga bulan sekali. Pilih sikat gigi yang lembut.

C. Sekolah Dasar

1. Pengertian sekolah dasar

Menurut Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dijelaskan pengertian pendidikan adalah usaha sadar dan terencana yang tertuang ke dalam tujuan pendidikan nasional dan pendidikan di sekolah dasar yaitu, untuk mewujudkan suasana belajar dan proses kegiatan pembelajaran dengan tujuan agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan

dirinya dan masyarakat, dalam berbangsa dan bernegara.

Sedangkan Menurut Kamus Bahasa Indonesia, Kata pendidikan berasal dari kata 'didik' dan mendapat imbuhan 'pe' dan akhiran 'an', dari devinisi tersebut, maka dapat dijelaskan bahwa pendidikan mempunyai arti sebuah cara mendidik siswa atau memotivasi siswa untuk berperilaku baik dan membanggakan. bila dijelaskan secara spesifik, maka devinisi pendidikan adalah suatu proses pengubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran atau pembelajaran. atau dapat disimpulkan usaha sadar untuk menyiapkan siswa melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang.