

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Suatu istilah yang diperuntukan untuk mengatakan ketika seseorang mengetahui terkait sesuatu disebut dengan pengetahuan. Unsur-unsur yang mengetahui dan diketahui, serta kesadaran akan hal-hal yang ingin diketahuinya, selalu ada dalam sesuatu yang menjadi bagian dari pengetahuannya. Jadi pengetahuan dapat didefinisikan sebagai hasil dari pengetahuan manusia tentang sesuatu atau sebagai semua upaya manusia untuk memahami suatu hal tertentu (Rachmawati, 2019).

Jika anak memperoleh stimulasi yang baik, maka pengetahuan pada anak akan muncul sejak lahir dan berkembang pesat setiap hari, sehingga anak bisa belajar dan mengetahui sesuatu hal baru yang bisa mempermudah perkembangan anak, misalnya kemampuan motorik kasar, kemampuan motorik halus, kemampuan kognitif, keterampilan verbal dan keterampilan sosial dan emosional anak (Izzati, L., & Yulsyofriend, 2020).

2. Tingkat pengetahuan

Pernyataan dari (Notoatmodjo, 2018) “ada enam tingkat pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif, diantaranya yaitu:

a. Tahu (*know*)

Tahu bisa dipahami sebagai mengingat hal yang sebelumnya sudah dipelajari. Selain itu, mengingat kembali sebuah konsep tertentu dari semua informasi yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah dialami dengan cara menyatakan, mendefinisikan, menguraikan, dan lainnya.

b. Memahami (*Comprehention*)

Memahami digambarkan sebagai memiliki kecakapan untuk memberikan penjelasan dengan baik tentang item yang seseorang ketahui dan memiliki kemampuan untuk mengintepretasi hal tersebut yang akurat. Topik atau objek yang dipahami harus dijelaskan, didukung oleh contoh-contoh, ditarik kesimpulan, meramalkan, dan sebagainya oleh mereka yang sudah memahaminya.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi didefinisikan sebagai kecakapan untuk menerapkan materi yang telah dipelajari dalam situasi nyata. Aplikasi bisa diartikan juga sebagai penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya pada hal atau keadaan lainnya.

d. Analisis (*Analysis*)

Aplikasi didefinisikan sebagai kecakapan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari dalam situasi nyata. Aplikasi dapat diartikan sebagai penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi lain.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Aplikasi didefinisikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari dalam situasi nyata. Aplikasi dapat diartikan sebagai penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi lain.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Kecakapan membuat penilaian terhadap suatu materi atau item merupakan hal yang berhubungan dengan evaluasi. Penelitian ini dilandaskan sebuah kriteria yang ditetapkan sendiri atau kriteria yang sudah ada sebelumnya”.

3. Cara memperoleh pengetahuan

Pernyataan dari Kholid, A. (2015) “cara untuk mendapatkan pengetahuan ialah seperti dibawah ini:

a. Cara non ilmiah

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

Metode ini diterapkan dengan mempergunakan sejumlah kemungkinan yang dapat menjadi pemecah masalah. Pada saat kemungkinan tersebut tidak berhasil, maka, dilakukan percobaan kemungkinan yang lain. Ketika kemungkinan kedua juga tidak berhasil, maka dilakukan percobaan dengan kemungkinan ketiga, dan ketika masih juga gagal, dilakukan percobaan kembali dengan kemungkinan keempat dan begitu selanjutnya hingga ditemukan yang dapat memecahkan masalah tersebut.

2) Cara kebetulan

Kebenaran di temukan secara kebetulan dengan tidak adanya unsur kesengajaan oleh seseorang. Penemuan enzim urease menjadi contoh dari hasil cara tersebut.

3) Cara kekuasaan atau otoritas

Pengetahuan ini didasarkan pada otoritas dari mereka yang memegang kekuasaan, seperti pemuka agama, para ahli di bidang ilmu pengetahuan, atau orang lain yang memiliki otoritas tradisional. Sumber pengetahuan dengan cara

ini bisa berupa tokoh masyarakat formal dan informal, tokoh agama, pemegang pemerintahan, dan sebagainya. Menurut gagasan ini, orang lain harus menerima penilaian dari mereka yang memenuhi syarat untuk mengevaluasi atau menetapkan kebenaran klaim, baik berdasarkan data faktual atau keyakinan pribadi mereka sendiri.

4) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi bisa digunakan untuk mendapatkan wawasan atau pengetahuan. Hal tersebut bisa diterapkan dengan mengulang kembali pengalaman yang didapatkan dari pemecahan masalah yang diidentifikasi sebelumnya.

5) Cara akal sehat (*common sense*)

Terkadang hipotesis kebenaran dapat ditemukan melalui akal sehat. Sebelum ada ilmu mengajar, orang tua akan menasihati anak-anak mereka untuk melakukan apa yang diperintahkan sehingga mereka tidak perlu menghukum mereka secara fisik jika mereka melakukan kesalahan, seperti mencubit atau menjewer telinga mereka. Ternyata menghukum anak sampai saat ini sudah menjadi teori atau fakta, dan hukuman itu adalah sarana (walaupun bukan yang paling baik) untuk mendidik anak.

6) Kebenaran melalui wahyu

Ajaran agama ialah sebuah kebenaran yang diwahyukan oleh Tuhan melalui para nabi. Kebenaran tersebut wajib diterima dan diyakini oleh orang yang menganut agama tersebut, tanpa melihat kebenaran tersebut rasional atau tidak. Dikarenakan, kebenaran tersebut diterima oleh para nabi sebagai wahyu dan tidak melalui penalaran atau penelitian manusia.

7) Secara *intuitif*

Manusia dengan cepat memperoleh kebenaran secara *intuitif*, tanpa menggunakan penalaran atau proses berpikir, melalui tindakan yang terjadi di luar kesadarannya. Karena kebenaran tersebut didasarkan pada penalaran logis dan metodis, menyebabkan kebenaran yang diterima secara *intuitif* sulit diterima. Hanya intuisi atau hati nurani yang dapat membawa manusia untuk meraih kebenaran ini.

8) Melalui jalan pikiran

Informasi bisa didapatkan manusia dengan menggunakan akalnyanya. Dalam artian lain, manusia mempergunakan alam pikirannya baik melalui induksi atau deduksi untuk mendapatkan kebenaran pengetahuan.

9) Induksi

Metode induksi melibatkan ekstrapolasi generalisasi dari pernyataan tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa penalaran induktif mendasarkan kesimpulan pada pengalaman nyata yang dilihat oleh indera manusia. Proses berpikir induksi kemudian mengubahnya menjadi sebuah ide yang memungkinkan seseorang untuk memahami suatu fenomena seiring perkembangannya dari hasil objek yang nyata menjadi sesuatu yang abstrak.

10) Deduksi

Cara baru atau modern untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan lebih terorganisir, rasional, dan ilmiah. Istilah "metode penelitian ilmiah" (kadang-kadang dikenal sebagai "*research methodology*") digunakan untuk menggambarkan cara ini."

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Pernyataan dari Syah, M. (2017) “pengetahuan dipengaruhi oleh sejumlah faktor diantaranya yaitu:

a. Faktor internal

Faktor internal mengacu pada kondisi fisik yang 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 siswa dalam mengikuti belajar. Misalnya, melemahnya organ tubuh, terutama jika disertai dengan sakit kepala yang kuat, dapat mengganggu kualitas kognitif, yang mengakibatkan hilangnya atau ketidakefektifan materi yang diajarkan. Kapasitas murid untuk belajar dan menyimpan informasi juga secara signifikan dipengaruhi oleh kemampuan mereka untuk melihat dan mendengar.

2) Aspek psikologis banyak faktor di antaranya aspek psikologis yang bisa memberikan pengaruh pada kualitas dan kuantitas pengetahuan, faktor-faktor dari aspek psikologis sebagai berikut:

a) Inteligensi Tingkat kecerdasan atau inteligensi (*IQ*) tidak bisa dipungkiri, sangat menentukan tingkat keberhasilan belajar.

b) Sikap (*attitude*) yang sangat positif terhadap mata pelajaran yang disajikan merupakan pertanda awal yang baik untuk proses pembelajaran, sebaliknya sikap negatif terhadap mata pelajaran jika disertai dengan kebencian terhadap mata pelajaran dapat menyebabkan kesulitan dalam belajar.

c) Bakat seseorang akan lebih cepat menyerap pengetahuan apabila sesuai dengan bakat yang dimiliki. Secara umum bakat adalah kemampuan potensial

yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang.

- d) Minat (*interest*) berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Kualitas pencapaian hasil belajar dalam bidang studi tertentu sangatlah dipengaruhi oleh minat.
- e) Motivasi merupakan kondisi internal organisme baik manusia maupun hewan yang mendorong untuk melakukan sesuatu. Motivasi berarti pemasok daya untuk mengendalikan perilaku.

b. Faktor eksternal

1) Lingkungan sosial

Daya dorong yang baik bagi kesuksesan belajar bisa berasal dari lingkungan sosial yang baik. Selain itu yang termasuk lingkungan sosial ialah keluarga, sekolah, dan masyarakat.

2) Lingkungan non sosial

Sejumlah faktor yang termasuk lingkungan non sosial ialah gedung, letaknya, alat-alat belajar, keadaan cuaca dan lamanya pembelajaran.

c. Faktor pendekatan belajar

Faktor pendekatan pembelajaran mengacu pada metode dan strategi yang digunakan siswa untuk melakukan tugas belajar. Suatu metode atau strategi yang digunakan untuk menunjang keberhasilan dan efisiensi proses pembelajaran untuk materi tertentu dapat disebut sebagai pendekatan pembelajaran. Tingkat keberhasilan proses belajar siswa juga dipengaruhi oleh unsur metode pembelajaran”.

5. Kategori tingkat pengetahuan

Pernyataan dari Syah, M. (2017) “tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi lima kategori dengan nilai sebagai berikut:

- a. Tingkat pengetahuan sangat baik : nilai 80-100
- b. Tingkat pengetahuan baik : nilai 70-79
- c. Tingkat pengetahuan cukup : nilai 60-69
- d. Tingkat pengetahuan kurang : nilai 50-59
- e. Tingkat pengetahuan gagal : nilai 0-49”

B. Pendidikan Kesehatan Gigi

1. Pengertian pendidikan kesehatan gigi

Pendapat dari Widyantari, (2019), pendidikan kesehatan gigi ialah salah satu program kesehatan gigi yang dimaksudkan untuk mengatasi persoalan kesehatan gigi di Indonesia. Salah satu program yang wajib dilakukan yaitu program pendidikan kesehatan gigi.

Kesehatan masyarakat ditujukan kepada orang dan dikombinasikan dengan usaha kesehatan lainnya. Pendidikan kesehatan gigi adalah suatu teknik untuk mendorong pasien agar merawat mulutnya dengan benar. Strategi ini diberikan sedini mungkin pada anak-anak dan orang-orang yang tidak mempunyai pengetahuan yang tepat.

2. Tujuan pendidikan kesehatan gigi

Pernyataan dari Widyantari, (2019) pendidikan kesehatan gigi mempunyai sejumlah tujuan diantaranya:

- a. Mengubah sikap dan persepsi masyarakat tentang kesehatan gigi.
- b. Menanamkan pengetahuan atau wawasan pendapat dan konsep-konsep kepada masyarakat tentang kesehatan gigi.
- c. Membentuk budaya atau kebiasaan baru di lingkungan yang berkaitan dengan kesehatan gigi dan mulut.

3. Macam-macam metode penyuluhan

Metode yang bisa diterapkan dalam melakukan penyuluhan kesehatan ialah sebagai berikut:

- a. Metode penyuluhan individual (perorangan) Bentuk dari metode ini ada 2 yaitu:

- 1) Bimbingan dan penyuluhan

Instruksi ini memerlukan interaksi petugas dengan klien yang lebih dekat. Setiap masalah yang dihadapi klien diselidiki dan dibantu untuk dipecahkan sehingga klien dapat dengan bebas mengubah perilakunya.

- 2) Wawancara (*Interview*)

Meminta izin klien untuk merubah apa pun dan mempelajari alasan mengapa mereka tidak melakukannya. Penyuluhan mendalam diperlukan untuk teknik wawancara ini.

- b. Metode penyuluhan kelompok

Besar kecilnya kelompok harus diperhatikan ketika akan menggunakan metode ini, karena terdapat perbedaan metode. Besarnya sasaran penyuluhan juga dapat mempengaruhi tingkat keefektifan dari metode yang diterapkan: “Kelompok besar yaitu ceramah, seminar, sedangkan kelompok kecil yaitu diskusi kelompok,

curah pendapat, bola salju, kelompok kecil- kecil, memainkan peran, permainan simulasi”.

c. Metode penyuluhan massa

Secara umum bentuk pendekatan ini ialah tidak langsung. Seringkali dengan penggunaan atau dengan “perantara media massa contoh:

- 1) Pidato-pidato diskusi tentang kesehatan melalui media elektronik baik TV maupun radio.
- 2) Ceramah umum (*public speaking*) dilakukan saat kegiatan tertentu, misalnya hari Kesehatan Nasional oleh menteri atau pejabat kesehatan lain.
- 3) Simulasi, dialog antar pasien dengan dokter atau petugas kesehatan lainnya melalui program acara TV.
- 4) Tulisan-tulisan di majalah/koran, baik dalam bentuk artikel maupun tanya jawab/konsultasi tentang kesehatan.
- 5) Billboard yang dipasang di pinggir jalan, spanduk poster dan sebagainya”.

C. Media pembelajaran *busy book*

1. Definisi media pembelajaran

Asal kata media yaitu dari bahasa latin yaitu *medius* yang secara harfiah berarti “tengah, perantara atau pengantar” (Hasnida, 2015). Jadi bisa dibayangkan jika media berasal dari kata tengah, perantara atau pengantar. Sementara itu, AECT (“*Assosiation Of Education And Communication Technology 1997*”) mendefinisikan media sebagai “segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi”. Dengan demikian, media dapat di artikan sebagai sumber atau perantara untuk menyampaikan pesan atau informasi kepada seseorang.

Media pembelajaran adalah sarana (alat) untuk menyebarluaskan informasi sehingga dapat diterima dan dipahami secara akurat, sederhana, dan mudah dipahami oleh siswa (Fadlillah, M., 2017).

Jadi, pengertian lain dari Media pembelajaran ialah suatu cara atau alat untuk menyampaikan informasi kepada siswa sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap dengan jelas, mudah, dan tepat.

Pernyataan dari Arief S. Sadiman, (2018) “apa saja yang bisa dimanfaatkan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima dengan cara yang merangsang gagasan, perasaan, perhatian, dan minat siswa dianggap sebagai media pembelajaran, dan kegiatan pembelajaran selanjutnya berlangsung sebagai hasilnya”. Oleh karena itu dapat diartikan bahwa media pembelajaran ialah segala bentuk media yang bisa dipergunakan oleh guru untuk berkomunikasi dengan siswa dan menggugah minat, keresahan, dan pandangan mereka dalam rangka memfasilitasi pembelajaran.

Sementara itu, pernyataan dari Ayu, G. (2016) media pembelajaran ialah segala bentuk media yang dapat digunakan untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan dan pesan-pesan instruktif/pembelajaran dari sumber belajar, seringkali dari pengajar ke siswa atau dari siswa ke siswa, sehingga memungkinkan berlangsungnya proses pembelajaran yang efektif dan efisien. Agar proses pembelajaran berjalan lancar, guru menggunakan media pembelajaran untuk mengarahkan siswa pada informasi atau konten yang terkandung dalam bahan pembelajaran.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa media pembelajaran adalah suatu media yang dipakai untuk menyebarkan informasi atau pesan dari sumber yang terencana dalam rangka menciptakan lingkungan belajar.

2. Macam-macam media pelajaran anak usia dini

Penyataan dari Khadijah, M. (2015) “macam-macam media pembelajaran ialah seperti dibawah ini:

- a. Media visual
- b. Media audio
- c. Media audio-visual.

Macam-macam media tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Media visual adalah media yang hanya bisa dilihat dan mencakup bentuk media yang dapat diproyeksikan dan tidak dapat diproyeksikan. Media ini juga berfungsi sebagai alat untuk menyalurkan pesan dari sumber ke penerima. Guru di lembaga pendidikan anak usia dini ialah yang paling sering menggunakan media ini dalam proses belajar mengajar untuk membantu anak usia dini memahami materi dan tema yang sedang dipelajari.
- b. Media Audio ialah media yang berhubungan dengan indra pendengaran yang berarti media yang hanya bisa didengar di tuangkan ke dalam lambang-lambang auditif, baik secara verbal (lisan maupun non verbal). Jenis media ini memanfaatkan radio, alat perekam pita magnetik, musik.
- c. Media Audio-visual ialah media yang bisa menyampaikan pesan lewat visual berupa gambar dan tulisan dan sekaligus juga melalui suara-suara atau bunyi yang diperdengarkan yang berarti media ini bisa digunakan bisa dilihat dan didengar”.

3. Pengertian media *busy book*

Busy book ialah buku kain yang tersusun atas sejumlah halaman yang berisi berbagai macam kegiatan yang dikemas dalam bentuk buku. Media *busy book* dalam penerapannya bisa untuk pengembangan sejumlah aspek perkembangan yang anak usia dini miliki.

Pernyataan dari Ulfa & Rahmah, (2017) “media *busy book* ialah suatu buku yang umumnya terbuat dari kain flannel yang didalamnya terdapat gambar-gambar yang dimaksudkan untuk meningkatkan kreativitas. Dengan begitu, bisa disimpulkan jika media *busy book* ialah suatu media pembelajaran yang terbuat dari kain flannel yang didalamnya terdapat sejumlah gambar dan warna yang dimaksudkan untuk meningkatkan kreativitas siswa dalam belajar”.

Sementara itu, pernyataan dari Mufliharsi, R. (2019) *busy book* alat pendidikan yang menarik yang diikat ke dalam sebuah buku dan terbuat dari kain, seringkali flanel, dan memiliki aktivitas permainan yang sederhana dan warna-warna cerah. Media tersebut biasanya dirancang untuk anak-anak dari 6 bulan hingga usia prasekolah. Dengan begitu, bisa dikatakan bahwa media *busy book* ialah media pembelajaran flanel yang telah dijilid menjadi sebuah buku dan menggabungkan kegiatan pembelajaran yang dirancang untuk anak usia 6 bulan hingga prasekolah.

Berdasarkan pengertian di atas, kesimpulan yang ditarik yaitu bahwa media pembelajaran *busy book* ialah salah satu jenis alat belajar karena memiliki rangkaian latihan dan permainan yang mudah yang dapat membantu anak-anak usia dini berkembang dalam banyak hal.

4. Kelebihan dan kekurangan media *busy book*

Media *busy book* tergolong dalam media visual. Pendapat dari Martin, D. (2015) kelebihan menggunakan *busy book* sebagai media pembelajaran antara lain dapat digunakan untuk semua topik, dapat membuatnya sendiri, menyusun bahannya sendiri, menyiapkannya jauh-jauh hari, menyesuaikannya dengan kebutuhan siswa, bisa digunakan lebih dari satu kali, dan menghemat waktu dan tenaga. Dengan begitu, bisa disimpulkan bahwa manfaat media pembelajaran *busy book* antara lain adanya unsur-unsur yang dapat digunakan atau disusun berulang-ulang, mempercepat pengetahuan anak, disesuaikan dengan kebutuhan belajar tertentu, dan semenarik mungkin dengan sejumlah warna berkat penggunaan media tersebut.

Kekurangan media *busy book* menurut Martin, D. (2015) ialah menekankan penglihatan dan tidak ada unsur audio dan gerak didalamnya, kerugian lainnya ialah tidak bisa menjangkau khalayak yang besar. Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa kelemahan utama media *busy book* ini ialah hanya menekankan penglihatan dan sentuhan tanpa memperhatikan adanya audio dan gerak.

Sejumlah keunggulan pembelajaran dengan menggunakan *busy book* diantaranya yaitu:

- 1) Guru dapat merubah materi ajar, tinggal disesuaikan dengan perintah dan materi yang ada di dalam *busy book*.
- 2) Aktivitas yang ada di dalam buku bisa mengeksplorasi kemampuan setiap siswa sehingga dapat mempermudah guru untuk melakukan evaluasi.

- 3) Siswa menjalankan kegiatan yang dituntut untuk dilakukan di dalam *busy book* tanpa adanya perintah.
- 4) Rasa ingin tahu para siswa akan muncul dengan sendirinya dan cenderung langsung mempraktekan tanpa adanya bantuan dari guru.
- 5) Media terbuat dari kain yang tidak gampang kotor, kusut, maupun robek, sehingga akan lebih tahan lama.
- 6) Proses belajar mengajar di kelas menjadi interaktif dan lebih menyenangkan.
- 7) Banyaknya warna, aktivitas akan menjadikan pembelajaran lebih menyenangkan dan memicu kreativitas siswa untuk melakukan aktivitas yang ada menjadi lebih baik dan sistematis.

Jadi kesimpulan yang bisa dibuat yaitu keunggulan pembelajaran dengan menggunakan media *busy book* adalah bisa mempermudah guru melakukan evaluasi siswa sendiri, dapat dengan mudah menyesuaikan bahan ajar dengan proses pembelajaran yang sedang berlangsung, bahkan siswa tidak perlu diminta untuk mengikuti kegiatan pembelajaran saat menggunakan media *busy book*. Hasilnya, siswa akan lebih penasaran, sifat media yang tahan lama membuatnya mudah digunakan kapan saja, dan pembelajaran di kelas menjadi menyenangkan karena setiap kegiatan di media *busy book* menggunakan banyak warna.

D. Pemeliharaan Kebersihan Gigi dan Mulut

Kebersihan mulut ialah sebuah kondisi seseorang yang memiliki mulut yang bebas dari kotoran, plak, dan karang gigi. Plak biasanya terbentuk pada gigi dan menutupi seluruh permukaan ketika perawatan gigi diabaikan (Listrianah, 2017).

Ada tidaknya plak pada gigi merupakan tanda kebersihan gigi dan mulut. Ketika seseorang mengabaikan kebersihan gigi dan mulut, plak gigi, yang merupakan lapisan lunak yang melekat erat pada permukaan gigi dan terdiri dari 13 bakteri yang tumbuh dalam matriks antar sel (Listrianah, 2017).

Plak tidak bisa dihilangkan seluruhnya hanya dengan berkumur atau menggunakan semprotan air, tetapi menyikat menjadi satu-satunya metode yang efektif.

1. Cara-cara memelihara kebersihan gigi

Pernyataan dari Ferry, A. (2013) cara menjaga kebersihan gigi yang baik yaitu:

a. Bersihkan gigi secara teratur

Supaya tidak ada plak yang timbul dan dijadikan tempat tinggal bakteri pembentuk lubang gigi, pembersihan gigi sangat diperlukan.

b. Jangan lupa menggosok gigi sebelum tidur

Dua kali sehari, saat pagi setelah sarapan dan sebelum tidur, ialah waktu yang dianjurkan untuk menggosok gigi. Ketika sisa makanan pada gigi tidak dibersihkan, sisa makanan tersebut seringkali tidak terdeteksi dan tetap berada di sana keesokan harinya. Sisa makanan dapat menyebabkan gigi membusuk dan rusak. Peradangan yang disebabkan oleh bakteri di mulut, atau gingivitis, adalah salah satu gangguan yang bisa diakibatkannya. Periodontitis akan terjadi jika tidak diobati dan memburuk jika tidak ditangani.

c. Membersihkan mulut secara menyeluruh

Sebenarnya, hanya 25% dari seluruh bagian gigi dan mulut yang bisa dibersihkan dengan cara menyikat gigi seperti permukaan gigi yang menghadap lidah dan langit-langit mulut juga perlu dibersihkan agar tidak ada sisa makanan

yang melekat yang menyebabkan adanya kuman penyebab sakit gigi seperti gigi berlubang, karang gigi dan penyakit lainnya.

d. Kurangi makanan manis

Makanan manis seperti permen, coklat dan lainnya dapat menjadi sumber makanan bagi bakteri pembentuk lubang gigi.

e. Pemeriksaan gigi secara rutin ke dokter gigi

Waktu yang dibutuhkan bakteri untuk melakukan aksinya bisa dihentikan dengan pemeriksaan gigi rutin di dokter gigi setiap enam bulan sekali.

2. Alat-alat menyikat gigi

Menurut Sanjaya, A. (2019) berikut adalah alat-alat untuk menyikat gigi:

- a. Sikat gigi
- b. Alat bantu sikat gigi : benang gigi, sikat interdental, dll.
- c. Pasta gigi yang mengandung *fluor*.
- d. Cermin dan gelas kumur

3. Syarat-syarat sikat gigi yang baik

Menurut Ramadhan, A. (2017) syarat-syarat sikat gigi yang baik adalah:

a. Kelembutan bulu sikat

Kerasnya bulu sikat gigi maka memperbesar kemungkinan sikat tersebut menyakiti gusi, sehingga dianjurkan untuk memilih bulu sikat yang soft. Tidak hanya itu, bulu sikat yang keras juga dapat mengakibatkan resesi gusi.

b. Ukuran kepala sikat gigi

Kepala sikat gigi yang lebih kecil lebih baik karena lebih mudah menjangkau semua permukaan gigi, terutama gigi belakang, yang paling sulit dijangkau.

c. Model sikat gigi

Di pasaran, ada beberapa model sikat gigi. Ada kuas dengan permukaan bulu zigzag, menyilang, dan rata, serta kuas dengan gagang kuas yang fleksibel atau miring. Sikat gigi yang pas dengan mulut dan nyaman digunakan adalah sikat gigi terbaik.

d. Gagang sikat

Untuk penggunaan sikat gigi yang baik bahkan saat basah, gunakan pegangan sikat yang tidak licin.

4. Gerakan-gerakan menyikat gigi

Pernyataan dari Santi & Khamimah, (2019) “teknik menyikat gigi ialah sebagai berikut:

- a. Sikat kedua permukaan gigi atas dan bawah selama dua menit, gunakan setidaknya delapan sapuan per gigi dengan gerakan pendek, bolak-balik atau naik turun.
- b. Menyikat ke atas dan ke bawah minimal 8-10 kali pada permukaan gigi yang bersentuhan dengan bibir.
- c. Sikat setidaknya 8–10 kali dengan gerakan melingkar, naik-turun, pada permukaan gigi yang bersentuhan dengan pipi.
- d. Permukaan gigi yang untuk mengunyah disikat setidaknya 8-10 kali dengan gerakan maju mundur.
- e. Permukaan atap atau sisi lidah disikat dengan gerakan dari arah gusi ke permukaan gigi (gerakan seperti mencongkel) gerakan 8-10 kali.”

5. Perawatan sikat gigi

Pernyataan dari Sanjaya, (2019) cara merawat sikat gigi yang benar yaitu:

- a. Perhatikan seberapa jauh penyimpanan sikat gigi dari toilet karena sikat gigi merupakan tempat berkembang biaknya bakteri.
- b. Bilas sikat gigi dengan hingga bersih. Kibaskan sikat gigi untuk mengeringkannya dan pastikan tidak ada sisa busa pasta gigi yang menempel.
- c. Simpan sikat gigi di tempat yang kering dikarenakan bakteri menyukai lingkungan basah.
- d. Jaga agar kepala sikat gigi menghadap ke atas saat menyimpannya.
- e. Hindari menggunakan sikat secara bergantian, bahkan dengan anggota keluarga.
- f. Hindari menjaga sikat gigi Anda dekat dengan orang lain.
- g. Melakukan penggantian sikat gigi selepas mengidap sakit gigi
- h. Setiap 3-4 bulan sekali, dilakukan penggantian sikat gigi.

6. Waktu dan frekuensi menyikat gigi

Waktu dan frekuensi yang tepat untuk menggosok gigi menurut Ferry, A. (2013). Menggosok gigi pagi hari dilakukan setelah sarapan bukan saat mandi pagi kecuali jika mandinya setelah sarapan. Kuman akan berfermentasi dan membuat gigi berlubang dengan membiarkan sisa makanan tidak dijaga lebih dari 12 jam sama saja dengan tidak mencucinya. Di malam hari, gosok gigi dilakukan sebelum tidur.

a. Frekuensi

Lama sikat gigi minimal 2-5 menit dengan frekuensi paling sedikit dua kali dalam satu hari.

b. Waktu menyikat gigi

Dua kali sehari yaitu pagi setelah makan dan malam sebelum tidur menjadi waktu yang dianjurkan untuk sikat gigi.

7. Akibat tidak memelihara kebersihan gigi dan mulut

Berikut akibat tidak memelihara kebersihan gigi dan mulut menurut Candra, R. (2020)

a. Bau mulut

Bau mulut bisa ditimbulkan karena gigi yang selalu kotor dan tidak dirawat. Kondisi ini disebabkan gas belerang yang dihasilkan oleh bakteri sehingga akan timbul bau pada mulut.

b. Gigi berlubang

Gigi berlubang ialah penyakit gigi yang kerap ditemui. Kondisi ini dapat dialami oleh orang dari segala usia. Mulai dari anak kecil, remaja, dewasa, bahkan lansia. Hal ini disebabkan menumpuknya sisa makanan dan bakteri yang lama kelamaan dapat menyebabkan gigi berlubang.

c. Penyakit gusi

Malas menggosok gigi juga dapat menimbulkan penyakit gingivitis yaitu peradangan dan pembengkakan pada gusi akibat infeksi.

E. Prasekolah

Anak usia prasekolah ialah satu dari sejumlah kelompok rentan terhadap penyakit gigi dan mulut dikarenakan seringkali masih memiliki perilaku atau kebiasaan diri yang kurang mendukung terhadap kesehatan gigi. Kelompok ini membutuhkan perhatian khusus dalam hal kesehatan gigi dan mulut karena kecenderungan mereka untuk mengalami gangguan gigi dan mulut. Program pelayanan kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian dari perhatian khusus ini. (Susilowati, 2016).

Menurut Susilowati. (2016), Anak-anak usia prasekolah ialah target yang sangat tepat untuk mengatasi kesehatan gigi dan mulut. Karena keunikan karakteristik anak kecil pada usia tersebut, usia 4-6 tahun menjadi rentang usia yang sangat penting untuk timbulnya karies gigi susu.