

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu istilah yang dipergunakan untuk menuturkan apabila seseorang mengenal tentang sesuatu. Suatu hal yang menjadi pengetahuannya adalah selalu terdiri atas unsur yang mengetahui dan yang diketahui serta kesadaran mengenai hal yang ingin diketahui. Oleh karena itu pengetahuan selalu menuntut adanya subjek yang mempunyai kesadaran untuk mengetahui tentang sesuatu dan objek yang merupakan sesuatu yang dihadapi. Jadi bisa dikatakan pengetahuan adalah hasil tahu manusia terhadap sesuatu, atau segala perbuatan manusia untuk memahami suatu objek tertentu (Rachmawati, 2019).

2. Tingkatan pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan mempunyai enam tingkatan yang tercakup dalam domain kognitif yaitu:

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagian suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benartentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulai-formulasi yang ada. Misalnya, dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

3. Cara memperoleh pengetahuan

Macam-macam cara yang digunakan untuk memperoleh pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu, (Adventus, Jaya dan Mahendra, 2019):

a. Cara tradisional atau nonilmiah

Cara kuno atau tradisional ini dipakai orang untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, sebelum dikemukakannya metode ilmiah atau metode penemuan secara sistematis dan logis. Cara-cara penemuan pengetahuan pada periode ini antara lain meliputi:

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

Cara yang paling tradisional, yang pernah digunakan oleh manusia dalam memperoleh pengetahuan adalah melalui cara coba-coba atau dengan kata yang lebih dikenal "*trial and error*". Cara ini telah dipakai orang sebelum adanya peradaban. Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan lain. Apabila kemungkinan kedua ini gagal pula, maka dicoba kembali dengan kemungkinan ketiga, dan apabila kemungkinan ketiga gagal dicoba kemungkinan keempat dan seterusnya, sampai masalah tersebut dapat terpecahkan. Itulah sebabnya maka cara ini disebut metode *trial* (coba) and *error* (gagal atau salah) atau metode coba-salah/ coba-coba.

2) Cara kekuasaan atau otoritas

Dalam kehidupan manusia sehari-hari, banyak sekali kebiasaan-kebiasaan dan tradisi-tradisi yang dilakukan oleh orang, tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan tersebut baik atau tidak. Kebiasaan-kebiasaan ini biasanya diwariskan turun temurun dari generasi ke generasi berikutnya. Sumber pengetahuan tersebut dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal maupun informal, ahli agama, pemegang pemerintahan dan sebagainya. Dengan kata lain, pengetahuan tersebut diperoleh berdasarkan pada otoritas atau kekuasaan, baik tradisi, otoritas pemerintah, otoritas pemimpin agama, maupun ahli ilmu pengetahuan yang dimiliki individu sehingga mereka mendapatkan informasi sehingga menjadi pengetahuan.

3) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman itu merupakan sumber pengetahuan atau pengalaman itu merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa yang lalu. Apabila dengan cara yang digunakan tersebut orang dapat memecahkan masalah yang dihadapi, maka untuk memecahkan masalah lain yang sama, orang dapat pula menggunakan cara tersebut. Tetapi bila gagal menggunakan cara tersebut, ia tidak akan mengulangi cara itu, dan berusaha untuk mencari cara yang lain, sehingga dapat berhasil memecahkannya.

4) Melalui jalan pikiran

Dalam memperoleh kebenaran pengetahuan, manusia telah menggunakan jalan pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi. Induksi dan deduksi pada dasarnya merupakan cara melahirkan pemikiran secara tidak langsung melalui pernyataan-pernyataan yang dikemukakan, kemudian dicari hubungannya sehingga dapat dibuat

kesimpulan. Apabila proses pembuatan kesimpulan itu melalui pernyataan-pernyataan khusus kepada yang umum dinamakan induksi. Sedangkan deduksi adalah pembuatan kesimpulan dari pernyataan-pernyataan umum kepada yang khusus.

b. Cara modern atau ilmiah

Dalam memperoleh pengetahuan lebih sistematis, logis dan ilmiah. Dalam mengambil kesimpulan dilakukan dengan observasi langsung dan membuat pencatatan terhadap semua fakta yang berhubungan dengan objek penelitian.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki oleh individu dipengaruhi oleh banyak faktor. Secara umum faktor yang mempengaruhi pengetahuan dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu faktor internal (berasal dari dalam individu) dan faktor eksternal (berasal dari luar individu), (Darsini, Fahrurrozi, dan Cahyono, 2019).

a. Faktor internal

1) Usia

Usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Usia merupakan hal yang memberikan pengaruh pada daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambahnya usia maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang, sehingga seseorang akan semakin mudah dalam menerima informasi. Dan pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

2) Jenis kelamin

Perempuan lebih sering menggunakan otak kanannya, yang menjadi alasan perempuan lebih mampu melihat dari berbagai sudut pandang dan menarik kesimpulan. Laki-laki memiliki kemampuan motorik yang jauh lebih kuat dibandingkan perempuan. Adanya perbedaan respon antara perempuan dan laki-laki

terjadi karena perempuan memiliki verbal center pada kedua bagian otaknya, sedangkan laki-laki hanya memiliki verbal center pada otak bagian kiri.

b. Faktor eksternal

1) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berpesan serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi.

2) Pekerjaan

Pekerjaan pada dasarnya merupakan aktivitas yang dilakukan manusia baik untuk mendapatkan gaji (*salary*) atau kegiatan yang dilakukan untuk mengurus kebutuhannya seperti mengerjakan pekerjaan rumah atau yang lainnya. Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

3) Pengalaman

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan sebagai cara untuk mendapatkan kebenaran dengan mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh di masa lalu untuk memecahkan masalah. Pada umumnya semakin banyak pengalaman seseorang, semakin bertambah pengetahuan yang didapatkan.

4) Sumber informasi

Salah satu faktor yang dapat memudahkan individu dalam memperoleh pengetahuan yaitu dengan cara mengakses berbagai sumber informasi yang ada di

berbagai media. Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas.

5) Minat

Minat akan menuntun seseorang untuk mencoba dan memulai hal baru sehingga pada akhirnya akan mendapatkan pengetahuan yang lebih dari sebelumnya. Minat atau passion akan membantu seseorang dan bertindak sebagai pendorong guna pencapaian sesuatu hal / keinginan yang dimiliki individu.

6) Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok. Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada didalam lingkungan tersebut.

7) Sosial budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi. Seseorang yang berasal dari lingkungan yang tertutup seringkali sulit untuk menerima informasi baru yang akan disampaikan.

5. Kategori tingkat pengetahuan

Menurut Darsini, Fahrurrozi dan Cahyono (2019), membuat kategori tingkat pengetahuan seseorang menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai persentase yaitu sebagai berikut.

- a. Tingkat pengetahuan kategori Baik jika nilainya 76-100%.
- b. Tingkat pengetahuan kategori Cukup jika nilainya 56–75%.
- c. Tingkat pengetahuan kategori Kurang jika nilainya < 55%.

B. Keterampilan

1. Pengertian keterampilan

Keterampilan adalah kemampuan yang digunakan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat. Artinya melalui keterampilan, seseorang dapat mengerjakan atau membuat sesuatu dengan mudah seperti pada keterampilan pemrograman komputer, keterampilan bermain sepak bola, keterampilan menulis (Asrori, 2020).

Keterampilan adalah kegiatan yang memerlukan praktik atau dapat diartikan sebagai implikasi dari aktivitas. Berbeda dengan pembelajaran pada umumnya yang akan membutuhkan kognisi dan menghasilkan produk akademik saja, keterampilan membutuhkan praktik atau aktivitas tertentu dalam pengerjaan maupun pembelajarannya. Keterampilan merupakan perilaku yang diperoleh melalui tahap-tahap belajar, keterampilan berasal dari gerakan-gerakan yang kasar atau tidak terkoordinasi melalui pelatihan bertahap gerakan tidak teratur itu berangsur-angsur berubah menjadi gerakan-gerakan yang lebih halus, melalui proses koordinasi diskriminasi (perbedaan) dan integrasi (perpaduan) sehingga diperoleh suatu keterampilan yang diperlukan untuk tujuan tertentu (Asrori, 2020).

2. Macam-macam keterampilan

a. Keterampilan intelektual

Menurut Syafril dan Zen (dalam Nasihudin dan Hariyadin, 2021), kemampuan analisis atau intelektual merupakan kemampuan atau kecakapan seseorang/siswa untuk melakukan penyelidikan terhadap suatu peristiwa dengan tujuan untuk mengetahui keadaan sebenarnya, membuat rencana kerja, laporan kegiatan, menyusun program dan sebagainya.

b. Keterampilan personal

Keterampilan personal adalah kecakapan yang diperlukan bagi seseorang untuk mengenal dirinya secara utuh. Kecakapan ini mencakup kecakapan akan kesadaran diri atau memahami diri (*self awareness*) dan kecakapan berfikir (*thinking skill*).

Menurut Desmawati (dalam Nasihudin dan Hariyadin, 2021), bahwa kecakapan kesadaran diri itu pada dasarnya merupakan penghayatan sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa, anggota masyarakat dan Warga Negara, serta menyadari dan mensyukuri kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, sekaligus menjadikannya sebagai modal dalam meningkatkan dirinya sebagai individu yang bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.

c. Keterampilan sosial

Keterampilan dalam membangun interaksi sosial menjadi hal penting yang harus dimiliki setiap individu. Individu yang satu akan terus berhubungan dengan individu lainnya, hal ini sesuai dengan memberikan sebagai stimulasi. Keterampilan dalam membangun hubungan tersebut berkaitan dengan keterampilan sosial. Pada situasi dan keadaan zaman seperti sekarang ini, Keterampilan sosial begitu sangat penting di dalam penyesuaian dalam kehidupan sosial, individu yang mempunyai skill keterampilan sosial yang baik maka ia akan memiliki penyesuaian diri yang baik pula. Begitupun sebaliknya yang memiliki penyesuaian diri yang tidak baik maka akan memiliki keterampilan sosial yang tidak baik pula. Menurut Maryam B. (dalam Nasihudin dan Hariyadin, 2021), mendefinisikan bahwa keterampilan sosial adalah ketika individu mampu dan cakap dalam berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial dengan cara yang spesifik, yang mampu diterima dengan baik dalam kehidupan

masyarakat, bermanfaat untuk kehidupan pribadi serta saling menguntungkan dan terutama bermanfaat bagi orang banyak.

d. Keterampilan berkomunikasi

Menurut Hidajah (dalam Nasihudin dan Hariyadin, 2021), kecakapan berkomunikasi dalam hal ini diperlukan kemampuan bagaimana memilih kata dan cara menyampaikan agar mudah dimengerti oleh lawan bicaranya. Karena komunikasi secara lisan adalah sangat penting, maka perlu ditumbuhkembangkan sejak dini kepada peserta didik, lain halnya dengan komunikasi secara tertulis. Dalam hal ini diperlukan kecakapan bagaimana cara menyampaikan pesan secara tertulis dengan pilihan kalimat, kata-kata, tata bahasa, dan aturan lainnya agar mudah dipahami orang atau pembaca lain. Kecakapan bekerjasama, kemampuan bekerjasama perlu dikembangkan agar peserta didik terbiasa memecahkan masalah yang sifatnya agak kompleks.

3. Faktor yang mempengaruhi keterampilan

Menurut Notoatmodjo (2014), mengatakan keterampilan adalah aplikasi dari pengetahuan, sehingga tingkat keterampilan seseorang berkaitan dengan tingkat pengetahuan, dan pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor di bawah ini.

a. Tingkat pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin baik pengetahuan yang dimiliki sehingga seseorang tersebut akan lebih mudah menerima hal-hal yang baru. Selain itu, dapat membantu mereka dalam menyelesaikan hal-hal baru tersebut.

b. Umur

Ketika umur seseorang bertambah maka akan terjadi perubahan pada fisik dan psikologi seseorang. Semakin cukup umur seseorang, akan semakin matang dan dewasa dalam berfikir dan bekerja.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat dijadikan sebagai dasar untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya dan sebagai sumber pengetahuan untuk memperoleh suatu kebenaran. Pengalaman yang pernah didapat seseorang akan mempengaruhi kematangan seseorang dalam berpikir dalam melakukan suatu hal.

4. Tingkatan keterampilan

Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2013), penilaian perilaku yaitu penilaian yang menuntut sasaran mendemonstrasikan suatu kompetensi tertentu. Penilaian keterampilan di kualifikasikan menjadi kriteria sebagai berikut:

Tabel 1
Keterampilan Menyikat Gigi

Nilai	Kriteria
80-100	Sangat Baik
70-79	Baik
60-69	Cukup
<60	Perlu Bimbingan

(Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013).

5. Keterampilan Menyikat Gigi

Keterampilan menyikat gigi merupakan kemampuan menyikat gigi secara baik dan benar yang menjadi faktor yang cukup penting dalam perawatan kesehatan gigi dan mulut. Karena perilaku dalam menyikat gigi merupakan faktor dasar dari kebersihan gigi yang dapat menciptakan kebersihan gigi dan mulut. Kebersihan gigi

dan mulut dapat menentukan tingkat kesehatan gigi dan mulut seseorang (Arianto, 2014).

Perilaku menggosok gigi harus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari tanpa ada perasaan terpaksa. Kemampuan menggosok gigi secara baik dan benar merupakan faktor yang cukup penting untuk perawatan kesehatan gigi dan mulut. Keberhasilan menggosok gigi juga dipengaruhi oleh faktor penggunaan alat, metode menggosok gigi, serta frekuensi dan waktu menggosok gigi yang tepat (Aprilianti dan Effendi 2020).

C. Menyikat Gigi

1. Pengertian menyikat gigi

Menyikat gigi adalah tindakan untuk menyingkirkan kotoran atau debris yang melekat pada permukaan gigi, terutama dilakukan setelah makan pagi dan malam sebelum tidur sehingga mengurangi masalah kesehatan gigi (Antika, 2018).

Cara yang paling mudah dilakukan untuk menjaga kebersihan serta kesehatan gigi dan mulut dengan menggosok gigi. Perilaku menyikat gigi yang baik dan benar yaitu dilakukan secara tekun, teliti, dan teratur. Menyikat gigi adalah rutinitas yang penting dalam menjaga dan memelihara kesehatan gigi dari bakteri dan sisa makanan yang melekat dengan menggunakan sikat gigi. Menyikat gigi merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk menjaga agar gigi tetap dalam keadaan yang bersih dan sehat (Puspita dan Sirat, 2017).

2. Tujuan menyikat gigi

Menurut Ramadhan (2012), ada beberapa tujuan menyikat gigi:

- a. Gigi menjadi bersih dan sehat sehingga gigi tampak putih.
- b. Mencegah timbulnya karang gigi, lubang gigi dan lain sebagainya.

- c. Memberi rasa segar pada mulut.
- d. Membuang plak sebersih mungkin, sebab di dalam plak inilah kuman paling banyak tinggal

3. Frekuensi menyikat gigi

Menurut Hidayat, Rachmat dan Tandiar (2016), frekuensi menyikat gigi yang ideal adalah minimal dua kali sehari dengan waktu terbaik untuk menyikat gigi adalah setelah makan pagi dan malam sebelum tidur, menyikat gigi setelah makan bertujuan mengangkat sisa-sisa makanan yang menempel di permukaan ataupun 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 waktu menyikat gigi.

4. Peralatan menyikat gigi

Menurut Putri, Herijulianti, dan Nurjannah (2010), ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam peralatan dan bahan menyikat gigi agar mendapatkan hasil yang baik, yaitu:

a. Sikat gigi

Sikat gigi merupakan salah satu alat oral fisiotherapy yang digunakan secara luas untuk membersihkan gigi dan mulut, di pasaran dapat ditemukan beberapa macam sikat gigi baik manual maupun elektrik dengan berbagai ukuran dan bentuk. Sikat gigi yang baik, sebaiknya mempunyai ukuran yang sesuai dengan mulut anak dengan gagang sikat gigi yang nyaman dan kuat serta mempunyai bulu sikat yang lembut dan ujung yang membulat (Sufriani dan Aflah, 2018).

Syarat sikat gigi yang ideal secara umum mencakup:

- 1) Tangkai: tangkai sikat harus enak dipegang dan stabil, pegangan sikat harus cukup lebar dan cukup tebal.
- 2) Kepala sikat : jangan terlalu besar, untuk orang dewasa maksimal 25 – 29 mm x 10 mm; untuk anak-anak 15 – 24 mm x 8 mm ; bila gigi molar ke dua sudah erupsi maksimal 20 mm x 7 mm; untuk anak balita 18 mm x 7 mm.
- 3) Tekstur harus memungkinkan sikat digunakan dengan efektif tanpa merusak jaringan lunak maupun jaringan keras. Kekakuan tergantung pada diameter dan panjang filament dan elastisitasnya. Sikat yang lunak tidak dapat membersihkan plak dengan efektif, kekakuan medium adalah yang biasa dianjurkan. Sikat gigi biasanya mempunyai 1600 bulu, panjangnya 11 mm, dan diameternya 0,008 mm yang tersusun menjadi 40 rangkaian bulu dalam tiga atau empat deretan.

b. Pasta gigi

Pasta gigi biasanya digunakan bersama-sama dengan sikat gigi untuk membersihkan dan menghaluskan permukaan gigi geligi, serta memberikan rasa nyaman dalam rongga mulut, karena aroma yang terkandung di dalam pasta tersebut nyaman dan menyegarkan (Putri, Herijulianti dan Nurjannah, 2010). Pasta gigi biasanya mengandung bahan-bahan abrasive, pembersih, bahan penambah rasa dan warna, serta pemanis, selain itu dapat juga ditambahkan bahan pengikat, pelembab, pengawet, fluor dan air.

c. 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 (Putri, Herijulianti dan Nurjannah, 2010).

d. Cermin

Cermin digunakan untuk melihat permukaan gigi yang tertutup plak pada saat menyikat gigi. Selain itu juga bisa digunakan untuk melihat bagian gigi yang belum disikat (Putri, Herijulianti dan Nurjannah, 2010).

5. Cara menyikat gigi

Cara menggosok gigi yang benar menurut Kementerian Kesehatan RI (2012), adalah:

- a. Menyiapkan sikat gigi dan pasta yang mengandung Fluor (salah satu zat yang dapat menambah kekuatan pada gigi). Banyaknya pasta kurang lebih sebesar sebutir kacang tanah (1/2 cm).
- b. Berkumur-kumur dengan air bersih sebelum menyikat gigi.
- c. Seluruh permukaan gigi disikat dengan gerakan maju mundur pendek-pendek atau memutar selama ± 2 menit (sedikitnya delapan kali gerakan setiap tiga permukaan gigi).
- d. Berikan perhatian khusus pada daerah pertemuan antara gigi dan gusi.
- e. Lakukan hal yang sama pada semua gigi atas bagian dalam. Ulangi gerakan yang sama untuk permukaan bagian luar dan dalam semua gigi atas dan bawah.
- f. Untuk permukaan bagian dalam gigi rahang bawah depan, miringkan sikat gigi. Setelah itu, bersihkan gigi dengan gerakan sikat yang benar.
- g. Bersihkan permukaan kunyah dari gigi atas dan bawah dengan gerakan-gerakan pendek dan lembut maju mundur berulang-ulang.
- h. Sikatlah lidah dan langit-langit dengan gerakan maju mundur dan berulang-ulang.

- i. Janganlah menyikat terlalu keras terutama pada pertemuan gigi dengan gusi, karena akan menyebabkan email gigi rusak dan gigi terasa ngilu.
- j. Setelah menyikat gigi, berkumurlah satu kali saja agar sisa fluor masih ada di gigi.
- k. Sikat gigi dibersihkan dengan air dan disimpan tegak dengan kepala sikat di atas.
- l. Waktu menyikat gigi sebaiknya setiap setelah makan kita menyikat gigi, tapi hal ini tentu saja agak merepotkan. Hal yang terpenting dalam memilih waktu menyikat gigi adalah pagi hari sesudah makan dan malam hari sebelum tidur.

6. Merawat sikat gigi

Menurut Senjaya (2013), cara menjaga sikat gigi agar tetap sehat untuk digunakan adalah:

- a. Perhatikan jarak penyimpanan sikat gigi dengan WC, sebab WC mengandung banyak bakteri. Apabila sikat gigi disimpan dekat WC, maka bakteri dari WC dapat menempel ke sikat gigi.
- b. Bilas sikat gigi hingga benar-benar bersih, sikat dikebas-kebaskan agar kering dan pastikan sisa-sisa busa pasta gigi sudah tidak menempel pada sikat gigi.
- c. Simpan sikat gigi di tempat yang kering, karena bakteri menyukai tempat lembab.
- d. Simpan sikat gigi dengan kepala sikat gigi menghadap ke atas.
- e. Jangan menggunakan sikat gigi bergantian, termasuk saudara sekalipun.
- f. Jangan menyimpan sikat gigi berdekatan dengan sikat gigi orang lain.
- g. Gantilah sikat gigi setelah mengalami sakit gigi.
- h. Ganti sikat gigi dengan rutin setelah 3-4 bulan sekali

7. Akibat tidak menyikat gigi

Hal-hal yang dapat terjadi apabila tidak memelihara kesehatan gigi dan mulut, yaitu:

a. Bau mulut

Bau mulut merupakan suatu keadaan yang amat tidak menyenangkan, apabila pada saat berbicara dengan orang lain mengeluarkan bau tidak sedap yang disebabkan oleh sisa-sisa makanan yang membusuk di dalam mulut (Tarigan, 2013).

b. Karang gigi

Karang gigi merupakan jaringan keras yang melekat erat pada gigi yang terdiri dari bahan-bahan mineral. Karang gigi merupakan suatu faktor iritasi terhadap gusi sehingga dapat menyebabkan peradangan pada gusi. Peradangan gusi ini mengakibatkan terjadinya perdarahan bila menyikat gigi (Tarigan, 2013).

c. Gusi berdarah

Penyebab dari gusi berdarah adalah karena kebersihan gigi dan mulut yang kurang baik, sehingga terbentuk plak pada permukaan gigi dan gusi. Bakteri-bakteri pada plak menghasilkan racun yang merangsang gusi sehingga mengakibatkan radang gusi dan gusi menjadi mudah berdarah. Peradangan gusi dapat juga terjadi karena kekurangan vitamin C. Gusi akan tampak merah, bengkak, dan mudah berdarah bila ditekan sedikit saja (Tarigan, 2013).

d. Gigi berlubang

Gigi berlubang merupakan penyebab paling umum sakit gigi. Lubang pada gigi terjadi karena produksi asam laktat oleh bakteri sebagai hasil fermentasi karbohidrat, glukosa, dan sukrosa. Gigi berlubang paling sering terjadi pada anak-anak. Selain karena struktur gigi anak yang masih merupakan gigi susu, juga karena anak-anak

belum memiliki kesadaran untuk merawat dan menjaga kebersihan giginya orangtualah yang harus menanamkan kebiasaan sehat pada anaknya (Pratiwi dan Mumpuni, 2013).

D. Kehamilan

1. Pengertian kehamilan

Kehamilan merupakan keadaan dimana terdapat produk konsepsi didalam uterus atau terkadang di tempat lain. Kehamilan terjadi apabila sel telur dan sel spadalah hasil pembuahan antara sel telur wanita dengan sel sperma pria yang disebut dengan konsepsi dan kemudian mengalami nidasi yang biasanya terjadi di dinding depan atau belakang Rahim dekat dengan fundus uteri (Fatmasari, dkk., 2022).

Kehamilan normal biasanya berlangsung dalam waktu 40 minggu dihitung dari saat fertilisasi sampai dengan kelahiran bayi dan dibagi menjadi tiga trimester yang masing-masing trimester berlangsung dalam beberapa minggu. Trimester pertama berlangsung selama 12 minggu, trimester kedua berlangsung selama 15 minggu (minggu ke-13 sampai dengan minggu ke-27), dan trimester ketiga berlangsung selama 13 minggu (minggu ke-28 sampai minggu ke-40) (Fatmasari, dkk., 2022).