

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Definisi pengetahuan

Pengetahuan merupakan produk dari proses pengenalan yang melibatkan penggunaan panca indera manusia untuk menginterpretasi suatu objek. Proses ini terjadi ketika individu mengalami rangsangan visual, auditori, atau sensoris terhadap objek tersebut melalui penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan. Tingkat pengetahuan yang dihasilkan dapat dipengaruhi oleh seberapa intens individu memusatkan perhatian dan persepsi mereka terhadap objek yang diamati. Sebagian besar informasi yang diperoleh manusia cenderung berasal dari pengalaman visual dan auditif, yaitu melalui penggunaan mata dan telinga (Notoatmodjo, 2014).

Menurut Notoatmodjo (2015), pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan yang dilakukan manusia atau pemahaman individu terhadap suatu entitas melalui penggunaan panca indera yang dimilikinya. Panca indera manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan perabaan, berperan dalam proses penginderaan terhadap entitas tersebut. Penghasilan pengetahuan melalui proses penginderaan dipengaruhi oleh tingkat intensitas perhatian dan persepsi terhadap entitas tersebut. Sebagian besar pengetahuan individu diperoleh melalui penggunaan indera pendengaran dan penglihatan.

Menurut Donsu (2017), pengertian pengetahuan merujuk pada konsepsi hasil dari keingintahuan yang timbul melalui proses sensoris, yang secara khusus mengaitkan peran penting mata dan telinga dalam mengenali dan merespons

terhadap objek yang spesifik. Pengetahuan sebagai domain kritis memainkan peran integral dalam mengarahkan perilaku yang bersifat terbuka atau open behavior .

Menurut Notoatmodjo (sebagaimana dikutip dalam Yuliana , 2017), pengetahuanl mencerminkan akumulasi hasil penginderaan manusia terhadap lingkungan sekitarnya, yang termanifestasi melalui persepsi terhadap objek menggunakan indera seperti penglihatan, penciuman, pendengaran, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, pengetahuan dapat diklasifikasikan sebagai pemahaman yang diperoleh individu melalui penggunaan beragam panca indera.

Istilah yang digunakan untuk menyatakan bahwa seseorang memiliki pemahaman tentang suatu hal disebut sebagai pengetahuan. Komponen-komponen yang terlibat dalam proses pengetahuan, yaitu pengenalan dan kesadaran terhadap informasi yang ingin dipahaminya, secara konsisten hadir dalam konteks pemahamannya. Dengan demikian, pengetahuan dapat dijelaskan sebagai hasil akumulasi pemahaman manusia tentang suatu topik atau sebagai rangkaian usaha manusia untuk menggali pemahaman terhadap suatu konsep tertentu (Rachmawati, 2019).

2. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2021), tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkat yaitu sebagai berikut :

a. Tahu (know)

Tahu dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengingat dan mengambil kembali informasi atau materi yang telah dipelajari sebelumnya. Ini melibatkan proses recall terhadap informasi spesifik dan semua rangsangan yang

telah diterima sebelumnya. Dalam konteks tingkat pengetahuan, tahu dianggap sebagai tingkat pengetahuan yang paling dasar atau rendah .

b. Memahami (comprehension)

Pemahaman merujuk pada kemampuan untuk secara akurat menguraikan tentang subjek yang dikenal, serta mampu menafsirkan materi tersebut dengan tepat. Individu yang memiliki pemahaman mendalam terhadap subjek tertentu mampu menggambarkan, memberikan ilustrasi, membuat simpulan, melakukan prediksi, dan melakukan kegiatan serupa terhadap materi yang dipelajari.

c. Aplikasi (aplication)

Aplikasi didefinisikan sebagai penggunaan praktis dari konsep-konsep, model, prinsip-prinsip, dan elemen-elemen lain yang telah dipelajari dalam konteks situasional atau kondisional yang relevan. Dalam konteks ini, aplikasi mencakup penerapan atau implementasi dari pengetahuan yang telah diperoleh untuk memahami, menafsirkan, dan mengatasi situasi yang berkaitan atau keadaan yang muncul.

d. Analisis (analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain.

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 bentuk kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang baru.

f. Evaluasi (evaluation)

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

3. Cara memperoleh pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018), berbagai macam cara yang telah digunakan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan sepanjang sejarah, dapat dikelompokkan menjadi dua, yakni cara tradisional atau non ilmiah, yaitu tanpa melalui penelitian ilmiah dan cara modern atau cara ilmiah, yakni melalui proses penelitian :

a. Cara memperoleh kebenaran non ilmiah

Cara kuno atau tradisional ini dipakai orang untuk memperoleh kebenaran pengetahuan sebelum ditemukan metode ilmiah atau metode penemuan secara sistematis dan logis adalah dengan cara non ilmiah, tanpa melalui penelitian. Cara-cara penemuan pengetahuan pada periode ini antara lain meliputi :

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

Cara memperoleh kebenaran non ilmiah, yang pernah digunakan oleh manusia dalam memperoleh pengetahuan adalah melalui cara coba-coba atau dengan kata yang lebih dikenal "*trial and error*" dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Kemungkinan kedua ini gagal pula, maka di coba lagi dengan kemungkinan ketiga, dan apabila kemungkinan ketiga gagal dicoba kemungkinan keempat dan seterusnya, sampai masalah tersebut terpecahkan.

2) Secara kebetulan

Penemuan kebenaran secara kebetulan terjadi karena tidak disengaja oleh orang yang bersangkutan.

3) Cara kekuasaan atau otoritas

Kehidupan manusia sehari-hari, banyak sekali kebiasaan-kebiasaan dalam tradisi-tradisi yang dilakukan tersebut baik atau tidak. Kebiasaan-kebiasaan ini biasanya diwariskan turun-temurun dari generasi ke generasi berikutnya. Kebiasaan seperti ini bukan hanya terjadi pada masyarakat tradisional saja, melainkan juga terjadi pada masyarakat modern. Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal atau informal, ahli agama, pemegang pemerintah dan berbagai prinsip orang lain yang menerima mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenarannya baik berdasarkan fakta empiris maupun penalaran sendiri.

4) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang pernah diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi masa lalu. Apabila dengan cara yang digunakan tersebut orang dapat memecahkan masalah yang dihadapi, maka untuk memecahkan masalah yang lain yang sama orang dapat pula menggunakan cara tersebut. Tetapi bila gagal menggunakan cara-cara tersebut, tidak akan mengulangi cara itu dan berusaha untuk mencari cara yang lain, sehingga berhasil memecahkannya.

5) Cara akal sehat (common Sense)

Akal sehat atau common sense kadang-kadang dapat menemukan teori atau kebenaran. Sebelum ilmu pendidikan ini berkembang, para orang tua zaman dahulu agar anak mau menuruti nasihat orang tuanya atau agar anak disiplin menggunakan cara hukuman fisik bila anaknya berbuat salah. Ternyata cara menghukum anak seperti ini sampai sekarang berkembang menjadi teori atau kebenaran, bahwa hukuman adalah merupakan metode (meskipun bukan yang paling baik) bagi pendidikan anak.

6) Kebenaran melalui wahyu

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

7) Kebenaran secara intuitif

Kebenaran secara intuitif diperoleh manusia secara cepat sekali melalui proses di luar kesadaran dan tanpa melalui proses penalaran atau berfikir. Kebenaran yang diperoleh melalui intuitif sukar dipercaya karena kebenaran ini tidak menggunakan cara-cara yang rasional dan sistematis. Kebenaran ini diperoleh seseorang hanya berdasarkan intuisi atau suara hati atau bisikan hati saja.

8) Melalui jalan pikiran

Sejalan dengan perkembangan kebudayaan umat manusia, cara berfikir manusia pun ikut berkembang. Manusia telah mampu menggunakan penalaran dalam memperoleh kebenaran pengetahuannya. Pengetahuan manusia telah

menggunakan jalan pikirnya, 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 suatu kesimpulan. Apabila proses pembuatan kesimpulan itu melalui pernyataan-pernyataan umum kepada yang khusus.

9) Induksi

Sebagaimana telah disebutkan sebelumnya, bahwa induksi adalah proses penarikan kesimpulan yang dimulai dari pernyataan-pernyataan khusus ke pernyataan yang bersifat umum, hal ini berarti dalam berfikir induksi pembuatan kesimpulan tersebut berdasarkan pengalaman-pengalaman empiris yang ditangkap oleh indera, kemudian disimpulkan ke dalam suatu konsep yang memungkinkan seseorang untuk memahami suatu gejala. Proses berfikir induksi itu beranjak dari hasil pengamatan indera atau hal-hal yang nyata, maka dapat dikatakan bahwa induksi beranjak dari hal-hal yang kongkret kepada hal-hal yang abstrak. Proses berfikir induksi dikelompokkan menjadi dua, yakni induksi sempurna dan induksi tidak sempurna. Induksi tidak sempurna terjadi apabila kesimpulan diperoleh dari penjumlahan dari kesimpulan khusus, sedangkan induksi tak sempurna terjadi apabila kesimpulan tersebut diperoleh dari lompatan, dari pernyataan-pernyataan khusus, hal ini berarti bahwa dasar dari kesimpulan tersebut bukan penjumlahan dari tiap-tiap subjek yang diamati, melainkan hanya beberapa subjek saja sebagai sampel.

10) Deduksi

Deduksi adalah pembuatan kesimpulan dari pernyataan-pernyataan umum ke khusus. Mengembangkan cara berfikir deduksi ini ke dalam suatu cara yang disebut “silogisme”. Silogisme merupakan suatu bentuk deduksi yang memungkinkan seseorang untuk mencapai kesimpulan yang lebih baik, di dalam proses berfikir deduksi berlaku bahwa sesuatu yang dianggap benar secara umum pada kelas tertentu, berlaku juga kebenarannya pada semua peristiwa yang terjadi pada setiap yang termasuk dalam kelas itu. Terlihat proses berfikir berdasarkan pada pengetahuan yang umum mencapai pengetahuan yang khusus. Silogisme sebagai bentuk berfikir deduksi yang teratur terdiri dari tiga pernyataan atau proporsisi yang berisi pernyataan yang bersifat umum. Pernyataan kedua yang bersifat lebih khusus daripada pernyataan ketiga yang merupakan kesimpulannya, disebut konklusi atau konsekuensi. Silogisme terjadi dua macam yaitu silogisme kategoris dan silogisme hipotesis.

b. Cara ilmiah dalam memperoleh pengetahuan

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis dan ilmiah.

4. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Fitriani (dalam Yuliana, 2017), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

a. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi proses dalam belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah seseorang tersebut untuk menerima sebuah informasi. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal,

akan tetapi dapat diperoleh juga pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui akan menumbuhkan sikap positif terhadap objek tersebut. Pendidikan tinggi seseorang didapatkan informasi baik dari orang lain maupun media massa. Semakin banyak informasi yang masuk, semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

b. Media massa atau sumber informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (immediate impact), sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan dan lain-lain yang mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

c. Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada pada lingkungan

tersebut. Hal tersebut terjadi karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan.

e. Pengalaman

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman pribadi ataupun pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan.

f. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak.

5. Kategori tingkat pengetahuan

Menurut Nursalam (2016), pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau memberikan kuesioner menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian, tingkat pengetahuan dikriteriakan menjadi tiga dengan nilai sebagai berikut :

- a. Tingkat pengetahuan baik : nilai 76-100
- b. Tingkat pengetahuan cukup : nilai 56-75
- c. Tingkat pengetahuan kurang : nilai < 56

B. Keterampilan

1. Pengertian keterampilan

Menurut Amirullah dan Budiyono (2014), menjelaskan bahwa “Skill atau keterampilan adalah suatu kemampuan untuk menterjemahkan pengetahuan ke dalam praktik sehingga tercapai tujuan yang diinginkan”. Keterampilan dapat menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana

keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan.

2. Jenis-jenis keterampilan

Menurut Robbins (dalam Ibrahim, 2018), pada dasarnya keterampilan dibagi menjadi 4 kategori yaitu :

- a. Basic literacy skill adalah keahlian dasar yang sudah pasti harus dimiliki oleh setiap orang seperti membaca, menulis, berhitung serta mendengarkan.
- b. Technical skill adalah keahlian secara teknis yang didapat melalui pembelajaran dalam bidang teknik seperti mengoperasikan komputer dan alat digital lainnya.
- c. Interpersonal skill adalah keahlian setiap orang dalam melakukan komunikasi satu sama lain seperti mendengarkan seseorang memberi pendapat dan bekerja secara tim.
- d. Problem solving adalah keahlian seseorang dalam memecahkan masalah dengan menggunakan logikanya. Hal tersebut dilandasi oleh kurangnya pengetahuan akan pentingnya pemeliharaan gigi dan mulut. Anak-anak masih sangat tergantung pada orang dewasa dalam hal menjaga kebersihan gigi karena kurangnya pengetahuan anak mengenai kesehatan gigi dibandingkan orang dewasa.

3. Penilaian keterampilan

Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (dalam Aprilia, 2023), penilaian keterampilan atau praktek melalui penilaian kinerja, yaitu penilaian yang

menuntut sasaran mendemonstrasikan suatu kompetisi tertentu. Nilai keterampilan dikualifikasikan menjadi predikat atau kriteria sebagai berikut:

- a. Tingkat keterampilan sangat baik : nilai 80-100
- b. Tingkat keterampilan baik : nilai 70-79
- c. Tingkat keterampilan cukup : nilai 60-69
- d. Tingkat keterampilan perlu bimbingan : nilai <60

C. Pendidikan Kesehatan Gigi

1. Pengetahuan pendidikan kesehatan gigi

Pendidikan kesehatan gigi dan mulut adalah suatu proses belajar yang ditujukan kepada individu dan kelompok masyarakat untuk mencapai derajat kesehatan gigi yang setinggi-tingginya. Terdiri dari beberapa tahapan-tahapan, antara lain memeriksa kebersihan gigi dari adanya plak, menggosok gigi dengan teknik atau cara yang baik dan benar, menggunakan dental floss atau benang gigi, dan cara memilih makanan yang sehat dan bergizi untuk kesehatan gigi dan mulut (Ghaffari *et al*, 2017; Veiga *et al* 2015).

Menurut Budiharto (2016), bahwa pendidikan kesehatan gigi adalah usaha terencana dan terarah untuk menciptakan suasana agar seseorang atau kelompok masyarakat mau mengubah perilaku lama yang kurang menguntungkan untuk kesehatan gigi, menjadi lebih menguntungkan untuk kesehatan giginya.

2. Tujuan pendidikan kesehatan gigi

Mengubah perilaku individu merupakan pekerjaan yang mudah, hal ini dibutuhkan keterampilan khusus sebab perubahan tingkah laku individu selalu melibatkan mental. Perubahan itu sendiri dapat terjadi secara alamiah yaitu karena lingkungan atau masyarakat sekitarnya. Namun, ada pula yang terjadi secara

terencana dan dilaksanakan secara sistematis yaitu yang dikenal sebagai perubahan melalui pendidikan. Tujuan pendidikan menurut Herijulianti (2013) yaitu:

- a. Memperkenalkan tentang kesehatan gigi.
- b. Mengingatkan tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut.
- c. Menjabarkan akibat yang akan timbul dari kelalaian menjaga kebersihan gigi dan mulut.
- d. Menanamkan perilaku sehat sejak dini melalui kunjungan ke sekolah.
- e. Mengurangi penyakit gigi dan mulut serta gangguan lainnya.

D. Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut

1. Pengertian pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut

Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut merupakan satu upaya di dalam meningkatkan kesehatan. Mulut bukan sekedar untuk pintu masuknya makanan dan minuman tetapi fungsi mulut lebih dari itu dan tidak banyak orang menyadari. Kesehatan gigi dan mulut sangat berperan dalam menunjang kesehatan seseorang. Upaya pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut sebaiknya dilakukan sejak usia dini. Pendidikan cara menyikat gigi sebaiknya menggunakan model dan dengan teknik sederhana dan disampaikan dengan cara menarik tanpa mengurangi isi, misalnya demonstrasi secara langsung, program audio visual (Haryanti, 2018).

2. Cara-cara pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut

Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut merupakan satu upaya didalam meningkatkan kesehatan. Mulut bukan sekedar untuk pintu masuknya makanan dan minuman tetapi fungsi mulut lebih dari itu dan tidak banyak orang menyadari. Kesehatan gigi dan mulut sangat berperan dalam menunjang kesehatan seseorang. (Haryanti, 2015).

a. Pengertian menyikat gigi

Menyikat gigi adalah cara paling mudah untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Akan tetapi banyak orang yang menyepelekan pentingnya menyikat gigi. Kesehatan gigi dan mulut anak sangat penting dilakukan. Anak pada umumnya belum mengerti pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut. Disitulah peran orang tua dan guru sangat dibutuhkan untuk menanamkan menyikat gigi pada anak sejak usia dini, agar menjadi kebiasaan yang terbawa sampai dewasa. Menurut (Arumsari, 2017).

b. Tujuan menyikat gigi

Menjaga Kesehatan gigi dapat dilakukan dengan cara menyikat gigi, tujuannya adalah menghilangkan plak pada permukaan gigi sehingga kebersihan gigi dan mulut tetap baik. Menurut Ramadhan (dalam Aryati Dewi 2018), ada beberapa tujuan menyikat gigi yaitu :

- 1) Gigi menjadi bersih dan sehat sehingga gigi tampak putih.
- 2) Mencegah timbulnya karang gigi dan lubang pada gigi.
- 3) Memberikan rasa segar pada mulut.

3. Frekuensi menyikat gigi

Menurut Setyaningsih (dalam Lestariani, 2018), waktu menyikat gigi yang baik adalah setiap kali setelah makan pagi dan malam sebelum tidur. Dianjurkan menyikat gigi sesudah makan, gigi akan menjadi kotor karena adanya sisa-sisa makanan yang masih menempel pada gigi, oleh karena itu melakukan sikat gigi yang benar adalah sesudah makan pagi. Menyikat gigi pada malam hari sebelum tidur dianjurkan karena pada saat tidur bakteri dalam rongga mulut akan bergerak dengan bebas untuk merusak gigi dan mulut, menjaga agar bakteri tidak dapat

berkembang dengan bebas gigi harus bersih, dari sisa makanan yang melekat pada permukaan gigi.

4. Cara menyikat gigi

Menurut Santi (2019), cara menyikat gigi yang benar yaitu :

- 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. Menyikat gigi bagian depan rahang atas dan bawah dengan gerakan naik turun (keatas dan kebawah) minimal delapan kali gerakan.
- d. Menyikat gigi belakang kiri dan kanan menghadap ke pipi dengan gerakan naik turun sedikit memutar minimal delapan kali gerakan.
- e. Menyikat gigi permukaan depan rahang atas yang menghadap ke langit-langit dengan gerakan mencongkel dari arah gusi kearah tumbuhnya gigi minimal delapan kali gerakan.
- f. Menyikat gigi permukaan gigi belakang rahang atas yang menghadap ke langit-langit dengan gerakan mencongkel dari arah gusi kearah tumbuhnya gigi minimal delapan kali gerakan.
- g. Menyikat gigi permukaan depan rahang bawah yang menghadap lidah dengan gerakan mencongkel dari arah gusi kearah tumbuhnya gigi minimal delapan kali gerakan.
- h. Menyikat gigi permukaan gigi belakang rahang bawah yang menghadap lidah dengan gerakan mencongkel dari arah gusi kearah tumbuhnya gigi minimal delapan kali gerakan.

- i. Menyikat gigi pada bagian pengunyahan gigi atas dan bawah dengan gerakan maju mundur minimal delapan kali gerakan.
- j. Sikatlah lidah dengan gerakan maju mundur dilakukan berulang-ulang.
- k. Janganlah menyikat terlalu keras terutama pada pertemuan gigi dengan gusi, karena akan menyebabkan email gigi rusak dan gigi terasa ngilu.
- l. Setelah menyikat gigi, berkumurlah satu kali agar sisa gluor masih ada di gigi.
- m. Sikat gigi dibersihkan dengan air dan disimpan tegak dengan kepala sikat menghadap keatas.

5. Cara menyimpan sikat gigi

Menurut Senjaya (2019), cara menyimpan sikat gigi yaitu :

- a. Perhatikan jarak penyimpanan sikat gigi dengan toilet, sebab toilet mengandung banyak bakteri.
- b. Bilas sikat gigi sampai benar-benar bersih. Sikat gigi dikebas-kebaskan agar kering dan pastikan sisa-sisa busa pasta gigi sudah tidak menempel pada sikat.
- c. Simpan sikat gigi ditempat yang kering karena bakteri menyukai tempat yang lembab.
- d. Simpan sikat gigi dengan kepala sikat menghadap keatas.
- e. Jangan menggunakan sikat gigi bergantian, termasuk dengan saudara.
- f. Jangan menyimpan sikat gigi berdekatan dengan sikat gigi orang lain.
- g. Gantilah sikat gigi dengan rutin minimal 3-4 bulan sekali.

6. Alat dan bahan menyikat gigi

- a. Sikat gigi

Pengertian sikat gigi menurut Putri, Herijulianti, dan Nurjannah (dalam Umara, 2019), sikat gigi merupakan salah satu alat oral fisiotherapy yang digunakan

secara luas untuk membersihkan gigi dan mulut. Bulu sikat terbuat dari berbagai macam bahan, tekstur, panjang dan kepadatan. Banyak jenis sikat gigi di pasaran, harus diperhatikan keefektifan sikat gigi untuk membersihkan gigi dan mulut.

1) Syarat sikat gigi yang ideal menurut Kemenkes RI (2013), sikat gigi yang baik secara umum mencakup:

- a) Gunakan sikat gigi dengan kehalusan bulu sikat yang sedang (tidak terlalu keras dan tidak terlalu lembut) agar tidak melukai jaringan lunak dalam mulut seperti gusi dan pipi.
- b) Tangkai sikat harus lurus, agar memudahkan mengontrol gerakan penyikatan.
- c) Permukaan bulu sikat rata, kepala sikat tidak terlalu berat dan ujungnya mengecil.
- d) Harus dapat menjangkau seluruh permukaan gigi.

2) Cara menyimpan sikat gigi menurut Trisnowati (2017), cara merawat sikat gigi yaitu:

- a) Setelah menyikat gigi, sikat gigi harus dibilas secara menyeluruh dengan air mengalir dan pastikan sisa-sisa busa pasta gigi, makanan dan plak sudah tidak menempel pada sikat gigi.
- b) Kemudian singkirkan sisa air dari sikat gigi untuk membantu agar cepat kering.
- c) Simpan sikat gigi di tempat yang bersih, kering, dan sejuk sehingga sikat gigi dapat mengering sebelum digunakan kembali.
- d) Simpan sikat gigi dengan kepala sikat gigi menghadap ke atas.

e) Jangan menggunakan sikat gigi bergantian, termasuk dengan saudara sekalipun.

f) Gantilah sikat gigi dengan rutin tiga sampai empat bulan sekali.

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 terkadang di dalam pasta tersebut nyaman dan menyegarkan. Pasta gigi biasanya mengandung bahan-bahan abrasif, pembersih, bahan penambah rasa dan warna, serta pemanis, selain itu dapat juga ditambahkan bahan pengikat, pelembab, pengawet, fluor, dan air. Bahan abrasif dapat membantu melepaskan plak dan pelikel tanpa menghilangkan lapisan email. Bahan abrasive yang biasanya digunakan adalah calcium carbonat dan aluminium hidroksida dengan jumlah 20-40% dari isi pasta gigi menurut Putri, Herijulianti, dan Nurjannah (dalam Umara, 2019).

c. Gelas kumur

Menurut Putri, Herijulianti, dan Nurjannah (dalam Umara, 2019), gelas kumur digunakan untuk kumur-kumur pada saat membersihkan setelah penggunaan sikat gigi dan pasta gigi. Dianjurkan air yang digunakan adalah air matang, tapi paling tidak air yang digunakan adalah air yang bersih dan jernih.

d. Cermin

Menurut Putri, Herijulianti, dan Nurjannah (dalam Umara, 2019), cermin digunakan untuk melihat permukaan gigi yang tertutup plak pada saat menggosok gigi. Selain itu, juga bisa digunakan untuk melihat bagian gigi yang belum disikat.

e. Benang gigi (*dental floss*)

Dental floss atau benang gigi adalah benang yang terbuat dari nilon filamin atau plastik monofilamen tipis, berlilin maupun tidak berlilin yang digunakan untuk menghilangkan sisa makanan dan plak di bagian interproksimal. Dental floss mulai direkomendasikan untuk pembersihan bagian interproksimal pada akhir tahun 1960. Terdapat dua teknik penggunaan dental floss yaitu teknik manual (*manual finger flossing*) dengan menggunakan dental floss tanpa pegangan dan teknik penggunaan dental floss dengan pegangan. Beberapa penelitian melaporkan bahwa penggunaan dental floss dengan teknik manual maupun dental floss dengan menggunakan pegangan dapat menurunkan skor indeks plak (Widodo, 2014).

7. Faktor-faktor mempengaruhi kebersihan gigi dan mulut

a. Menyikat gigi

Menurut Dyah, Triswari (2017), mengatakan bahwa menyikat gigi adalah cara mekanis utama untuk menghilangkan plak gigi. Kebiasaan merupakan tindakan yang dilakukan secara konsisten dan secara terus menerus hingga terbentuk suatu pola di level pikiran bawah sadar. Kebiasaan menyikat gigi yang dianjurkan adalah minimal dua kali sehari, pagi hari setelah makan dan malam hari sebelum tidur.

b. Jenis makanan

Menurut Tarigan (2016), fungsi mekanis dari makanan yang dimakan berpengaruh dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut, diantaranya:

- 1) Makanan yang bersifat membersihkan gigi yaitu makanan yang berserat dan berair seperti sayur-sayuran dan buah-buahan.

- 2) Sebaliknya makanan yang dapat merusak gigi yaitu makanan yang manis dan mudah melekat pada gigi seperti: coklat, permen, biskuit dan lain-lain.

8. Cara memelihara kebersihan gigi dan mulut

a. Kontrol plak

Kontrol plak dengan menyikat gigi sangatlah penting. Menjaga kebersihan rongga mulut harus dimulai pada pagi hari setelah sarapan dan dilanjutkan dengan menjaga kebersihan rongga mulut yang akan dilakukan pada malam hari sebelum tidur (Putri, Herijulianti, dan Nurjanah, 2016).

b. Scaling

Menurut Putri, Herijulianti dan Nurjannah (2016), scaling adalah suatu proses pembuangan plak dan calculus dari permukaan gigi, baik supra gingival calculus maupun sub gingival calculus. Tujuan dari scaling adalah untuk mengembalikan kesehatan gusi dengan cara membuang semua elemen yang menyebabkan radang gusi.

9. Akibat tidak menyikat gigi

Menurut Tarigan (2013), hal-hal yang dapat terjadi apabila tidak menyikat gigi, yaitu :

a. Bau mulut

Bau mulut merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan, apabila pada saat berbicara dengan orang lain yang merupakan salah satu penyebab dari sisa-sisa makanan yang membusuk di mulut karena lupa menyikat gigi.

b. Karang gigi

Karang gigi merupakan jaringan keras yang melekat erat pada gigi yang terdiri dari bahan-bahan mineral seperti: *kalsium, ferum, zink, Cu*, dan lain

sebagainya. Karang gigi dapat melekat pada permukaan gigi yang terletak di atas gusi, sehingga disebut supragingival, atau pada permukaan yang terletak di bawah gusi, dan disebut subgingival.

c. Gusi berdarah

Penyebab gusi berdarah karena kebersihan mulut kurang baik, sehingga terbentuknya plak pada permukaan gigi dan gusi. Bakteri-bakteri pada plak menghasilkan racun yang merangsang gusi sehingga mengakibatkan radang gusi dan gusi mudah berdarah.

d. Gigi berlubang

Gigi berlubang (karies) merupakan jaringan keras gigi yang ditandai dengan kerusakan jaringan, dimulai dari permukaan gigi meluas ke arah pulpa disebabkan oleh karbohidrat yang tertinggal di dalam mulut dan mikroorganisme yang tidak segera dibersihkan.

E. PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga)

1. Pengertian PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga)

PKK ini menjadi salah satu wadah organisasi perempuan dimasyarakat perkotaan ataupun perdesaan yang mampu menggerakkan partisipasi masyarakat dalam pembangunan, juga berperan dalam kegiatan pertumbuhan suatu daerah. PKK sebagai gerakan yang tumbuh dari bawah dengan perempuan sebagai penggerak dalam membina, membangun dan membentuk keluarga untuk mewujudkan kesejahteraan keluarga sebagai kelompok berunit terkecil dalam Masyarakat (Kemendagri, 2013).

Menurut Sugiarti (dalam Dhevyanti, 2015), PKK adalah sebuah organisasi kemasyarakatan yang mampu menggerakkan partisipasi dalam pembangunan dan kegiatan pertubuhan Desa. Hal ini maka kaum perempuan juga punya bagian untuk terlibat dalam sebuah organisasi tertentu. Mereka juga dapat ikut berpartisipasi dalam pembangunan Desa. Berkaitan dalam bidang kegiatan publik (dunia kerja) seperti bidang ekonomi, politik atau institusi-institusi lain penunjang masyarakat modern. Gerakan PKK adalah gerakan nasional dalam pembangunan masyarakat yang tumbuh dari bawah yang pengelolaannya dari, oleh dan untuk masyarakat, menuju terwujudnya keluarga yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia dan berbudi luhur, sehat sejahtera, maju dan mandiri, kesetaraan dan keadilan gender serta kesadaran hukum dan lingkungan.

2. Tujuan organisasi PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga)

Gerakan PKK bertujuan memberdayakan keluarga untuk meningkatkan kesejahteraan menuju terwujudnya keluarga yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia dan berbudi luhur, sehat sejahtera, maju dan mandiri, kesetaraan dan keadilan gender serta kesadaran hukum dan lingkungan. PKK yang merupakan wadah yang menggali dan mengerakkan partisipasi masyarakat khususnya dalam lingkungan, ini berarti wadah yang menampung serta melaksanakan aspirasi dan inisiatif masyarakat dalam usaha menciptakan atau meningkatkan kesejahteraan keluarga. PKK sebagai mekanisme dan gerakan yang telah berkembang di desa-desa di seluruh pelosok tanah air (Husain, 2013).

3. Peran PKK dalam masyarakat

Ima wati (2015), menjelaskan bahwa peranan PKK merupakan tindakan yang dilakukan melalui berbagai macam kegiatan keterampilan yang banyak dilakukan mulai dari hidup sehat, pendidikan keluarga yang dimulai dari terbawah rumah tangga (RT) hingga Desa dan Kelurahan. Peran PKK sangat penting bagi Pemerintahan karena merupakan penegak utama antara Negara dan perempuan. PKK bahkan bertugas untuk sebagai mitra pemerintah yang berperan dan bertujuan sebagai pembantu pemerintah dalam usaha pembangunan. Bahkan dalam struktur organisasi berada dibawah naungan Departemen Dalam Negeri, dan ketuanya di tingkat Desa adalah istri Kepala Desa.

Keberadaan tim penggerak PKK yang memiliki jaringan hingga tingkat kelurahan menjadi sangat strategi dalam menjalankan posyandu, sehingga upaya mengatasi masalah kesehatan sekaligus meningkatkan SDM (Sumber Daya Manusia) Indonesia di masa depan. Kesehatan mempunyai arti penting dan strategis dalam kehidupan manusia, terlebih dalam membangun bangsa. Upaya meningkatkan pendapatan penduduk miskin juga ditempuh melalui peningkatan Pendidikan dan kesehatan (Triadi, 2013).