

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (dalam Fitri, 2012), pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Proses penginderaan tersebut terjadi melalui pancaindera manusia yakni indera pengelihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan yang diperoleh manusia melalui indera pengelihatan dan indera pendengaran. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang.

2. Tingkat pengetahuan

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

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 merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atas materi dapat

menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap obyek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*aplication*)

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, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau yang lain.

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 (dalam Andi, 2019), 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*” cara ini telah dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan beberapa kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan yang 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. Itulah sebabnya maka cara ini disebut metode *trial (coba) and error (gagal atau salah)* atau metode coba salah (coba-coba).

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 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 orangtuanya 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 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) 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. Dari sini manusia telah mampu menggunakan penalaran dalam memperoleh kebenaran pengetahuannya. Dengan kata lain, dalam memperoleh kebenaran 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 pengalaman empiris yang ditangkap oleh indera. Kemudian disimpulkan kedalam suatu konsep yang memungkinkan seseorang untuk memahami suatu gejala. Karena 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 sample.

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* ini merupakan suatu bentuk deduksi yang memungkinkan seseorang untuk mencapai kesimpulan yang lebih baik. Didalam 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. Disini 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, yaitu : pernyataan pertama disebut premis mayor, yang berisi pernyataan yg bersifat umum. Pernyataan kedua yang bersifat lebih khusus daripada pernyataan ketiga yang merupakan kesimpulannya, disebut konklusi atau konsekuen. Silogisme terjadi dua macam yaitu silogisme kategoris dan silogisme hipotesis.

a. Cara ilmiah dalam Memperoleh Pengetahuan

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

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (dalam Dwiyantri., 2021), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, sebagai berikut:

a. Faktor internal

1) Umur

Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya dari pada orang yang belum cukup tinggikewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman jiwa.

2) Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin banyak pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya semakin pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

3) Pekerjaan

Adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan berulang dan banyak tantangan.

4) Pengalaman

Pengalaman merupakan cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan yang dapat diperoleh melalui pengalaman pribadi maupun pengalaman orang lain

5) Jenis kelamin

Istilah jenis kelamin merupakan suatu sifat yang melekat pada kaum lakilakimaupun perempuan yang dikonstruksikan secara sosial maupun kultural.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang meliputi sosial budaya, lingkungan dan informasi. Informasi yang diperoleh dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Berkembangnya teknologi akan menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru.

5. Katagori tingkat pengetahuan

Menurut Nursalam (dalam Widyaningsih, 2021), tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi tiga kategori 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. Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut

1. Pengertian pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut

Kesehatan gigi dan mulut adalah keadaan sehat dari jaringan keras dan jaringan lunak gigi serta unsur – unsur yang berhubungan dengan rongga mulut yang memungkinkan individu makan, berbicara, dan berinteraksi sosial tanpa disfungsi, gangguan estetik, dan ketidaknyamanan karena adanya penyakit, penyimpangan oklusi dan kehilangan gigi. Keadaan mulut yang buruk akan mengganggu fungsi dan aktivitas rongga mulut sehingga mempengaruhi status gizi serta mempunyai dampak pada kualitas hidup. Dengan pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut yang baik kita dapat mencegah terjadinya penyakit gigi dan mulut sehingga mampu hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Sriyono, 2011).

C. 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.

a. 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 didalam penyesuaian dalam kehidupan sosial, individu yang mempunyai skill keterampilan sosial yang baik maka ia akan memiliki penyesuaian diri yang baik. Begitupun sebaliknya yang memiliki penyesuaian diri yang tidak baik maka akan memiliki keterampilan sosial yang tidak baik. Menurut Maryam (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.

b. Keterampilan berkomunikasi

Menurut Hidajah (dalam Nasihudin dan Hariyadin, 2021), kecakapan berkomunikasi dalam masalah 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 dimilikinya 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 dikualifikasikan menjadi kriteria sebagai berikut:

Tabel 1.
Keterampilan Menyikat Gigi

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

(Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2023).

5. Keterampilan Menyikat Gigi

Keterampilan menyikat gigi merupakan kemampuan menyikat gigi secara baik dan benar yang menjadi faktor yang cukup penting dalam perawatan kesehatangigi 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 menyikat 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 menyikat gigi juga dipengaruhi oleh faktor penggunaan alat, metode menyikat gigi, serta frekuensi dan waktu menyikat gigi yang tepat (Aprilianti dan Effendi, 2020).

D. 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 makananyang 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 yaitu minimal 2 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 dipermukaan ataupun di sela sela gigitan 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

erupsimaksimal 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 Kementrian 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 gigidisikat 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.

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 tempatlembab.
- 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).

E. Anak Sekolah Dasar

1. Pengertian anak sekolah dasar

Anak usia SD adalah anak-anak usia sekitar 7 hingga 12 tahun yang sedang menempuh pendidikan formalnya disebut SD. Secara khusus, anak usia 7 hingga 12 tahun yang berada pada tahap perkembangan tertentu baik secara kognitif, fisik, moral maupun sosio-emosional. Masing-masing tahap perkembangan tersebut membentuk karakter tertentu yang dimiliki oleh setiap anak dan bersifat unik. Keunikan yang dimiliki oleh setiap anak pada setiap tahap perkembangannya menjadikannya tidak dapat disamakan satu sama lain (Aprilia, 2020).

2. Karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar

Anak – anak di dalam setiap tahapan perkembangan yang dilaluinya selalu memiliki ciri khas yang membedakan dengan tahapan yang lain. Karakteristik anak SD sangatlah kompleks dan menyangkut berbagai aspek perkembangan anak. Karakteristik anak usia SD secara rinci adalah sebagai berikut:

a. Perkembangan fisik dan *motorik*

Perkembangan fisik merupakan suatu proses tumbuh kembang serta pematangan seluruh organ tubuh manusia sejak lahir hingga dewasa. Perkembangan fisik ini dipengaruhi oleh kesehatan fisik atau fungsi organ tubuh. Perkembangan *motorik* adalah proses perkembangan kemampuan gerak seseorang baik itu motorik kasar maupun motorik halus. Motorik kasar adalah gerakan yang menggunakan hampir seluruh otot besar anggota tubuh. Motorik halus adalah gerakan yang menggunakan otot kecil serta koordinasi mata dengan tangan. Perkembangan motorik kasar dan *motorik* halus pada anak sangat dipengaruhi oleh perkembangan fisik. Perkembangan fisik anak usia SD dapat dilihat dari gambaran umum menyangkut pertambahan proporsi tinggi dan berat badan serta ciri-ciri fisik lainnya (Aprilia, 2020).

b. Perkembangan *kognitif*

Teori perkembangan *kognitif* yang dikemukakan oleh Piaget (2023) menyatakan bahwa anak usia SD pada umumnya berada pada tahap operasional konkret untuk anak dengan rentang usia 7 sampai 11 tahun. Pada tahap ini anak sudah dapat melakukan penalaran secara logis untuk hal-hal yang bersifat konkret, sedangkan untuk yang bersifat abstrak belum mampu. Selama masa SD terjadi perkembangan kognitif yang sangat pesat pada anak. Anak mulai membentuk konsep, melihat hubungan, dan memecahkan masalah pada situasi yang melibatkan objek konkret dan situasi yang tidak asing lagi bagi dirinya. Anak sudah mampu memahami persoalan sebab dan akibat serta mampu memaknai suatu tindakan dianggap baik atau buruk (Aprilia, 2020).