

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil pemahaman seseorang terhadap suatu objek melalui aktivitas penginderaan, yaitu proses menangkap informasi dengan menggunakan indra. Setiap orang mampu mengetahui sesuatu setelah orang tersebut mengamati, mendengar, merasakan, atau menyentuh objek yang diamati. Proses ini melibatkan lima indra manusia yaitu mata untuk melihat, telinga untuk mendengar, hidung untuk mencium, lidah untuk merasakan, dan kulit untuk meraba, di antara kelima indra tersebut, penglihatan dan pendengaran memainkan peran penting, sehingga sebagian besar informasi yang diterima manusia berasal dari dua indra tersebut. Pengetahuan setiap orang akan berbeda-beda tergantung dari bagaimana pengindraannya masing-masing terhadap suatu objek tertentu (Syapitri dkk, 2021).

2. Tingkat pengetahuan

Menurut Syapitri dkk (2021), secara garis besar setiap individu memiliki enam tingkat pengetahuan diantaranya yaitu:

a. Tahu (*know*)

Tahu dalam konteks ini menggambarkan peran penting ingatan dalam proses belajar, khususnya dalam kemampuan untuk mengingat informasi yang telah dipelajari sebelumnya. Salah satu aspek yang ditekankan adalah kemampuan seseorang dalam mengingat kembali informasi spesifik dari materi atau rangsangan yang sudah diterima.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami mencakup kemampuan untuk menginterpretasikan dan menjelaskan suatu objek atau materi dengan benar. Seseorang yang memiliki pemahaman terhadap objek atau materi tertentu harus mampu mengilustrasikan dengan contoh, menjelaskan, membuat kesimpulan, meramal, serta melakukan tindakan lain yang menunjukkan pemahaman yang mendalam terhadap objek tersebut.

c. Aplikasi (*application*)

Bagian aplikasi mengacu pada penerapan pengetahuan yang telah dipelajari dalam situasi nyata. Ini melibatkan penggunaan konsep, prinsip, dan metode dalam konteks yang berbeda sesuai dengan kondisi yang ada.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah proses sistematis untuk membedah materi atau objek menjadi komponen-komponen yang lebih kecil, dengan tetap mempertahankan struktur dan keterkaitan antar bagian. Hasil analisis ini tercermin dalam penggunaan kata-kata kerja yang meliputi kemampuan untuk menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis adalah proses menyatukan atau menyusun elemen-elemen dalam suatu teks atau karya secara menyeluruh. Dengan kata lain, sintesis adalah menciptakan formulasi baru dari berbagai unsur yang sudah ada dalam suatu tulisan atau karya.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan penilaian terhadap suatu materi atau objek, di mana seseorang mengumpulkan interpretasi yang menghasilkan justifikasi atau penilaian. Proses evaluasi ini didasarkan pada kriteria tertentu, baik yang ditetapkan sendiri maupun yang sudah ada.

3. Cara memperoleh pengetahuan

Terdapat cara untuk memperoleh pengetahuan menurut Notoatmodjo (*dalam* Artami, 2022), adalah sebagai berikut :

a. Cara tradisional atau non ilmiah

Metode ini sering disebut cara kuno atau tradisional, di mana seseorang memperoleh pengetahuan melalui berbagai pendekatan, misalnya dengan mengandalkan intuisi atau akal sehat. Metode ini digunakan untuk mencapai kebenaran pengetahuan, dengan beberapa cara sebagai berikut:

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

Cara ini dilakukan dengan menggunakan kemampuan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil maka dapat dicoba kemungkinan lainnya, dan apabila kemungkinan pertama tersebut tidak berhasil maka dicoba kemungkinan kedua dan seterusnya sampai masalah tersebut dapat terpecahkan.

2) Cara kebetulan

Penemuan kebenaran secara kebetulan terjadi ketika seseorang menemukan suatu informasi atau solusi secara kebetulan terjadi karena tidak disengaja oleh orang yang bersangkutan. Artinya individu tersebut tidak secara khusus mencari atau memikirkan cara untuk mencapai hasil tersebut, namun menemukan sesuatu

yang bermanfaat sebagai hasil dari serangkaian peristiwa yang terjadi secara acak atau tidak terduga.

3) Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan dengan cara ini berasal dari sosok-sosok yang memiliki peran kepemimpinan dalam masyarakat, baik yang bersifat formal maupun informal, seperti tokoh agama, pejabat pemerintah, dan lainnya. Dengan kata lain, pengetahuan didapatkan berdasarkan otoritas atau kewibawaan dari orang-orang yang dianggap berpengaruh atau memiliki kekuasaan, seperti tradisi, pemerintah, pemimpin agama, atau para ahli dan ilmuwan. Prinsip ini membuat orang lain menerima pendapat yang disampaikan oleh sosok berotoritas tersebut tanpa perlu terlebih dahulu menguji atau membuktikan kebenarannya, baik melalui fakta empiris maupun pandangan pribadi.

4) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi bisa menjadi sumber pengetahuan dengan mengandalkan pembelajaran dari pengalaman masa lalu dalam menyelesaikan masalah. Caranya adalah dengan menerapkan kembali pendekatan atau langkah-langkah yang sebelumnya berhasil digunakan untuk mengatasi tantangan serupa di masa lalu.

5) Cara akal sehat (*common sense*)

Akal sehat kadang-kadang dapat menghasilkan teori yang dianggap benar. Sebelum pendidikan berkembang seperti sekarang, orang tua di masa lampau sering menggunakan hukuman fisik sebagai cara mendisiplinkan anak atau agar anak mau mendengarkan nasihat mereka. Cara tersebut kemudian berkembang dan diakui

sebagai salah satu pendekatan dalam pendidikan anak meskipun bukan metode yang ideal.

6) Secara intuitif

Kebenaran intuitif diperoleh oleh manusia secara cepat melalui di luar kesadaran dan tanpa melalui proses berpikir atau penalaran yang sadar. Kebenaran yang didapatkan melalui intuisi ini seringkali sulit diyakini sepenuhnya karena tidak didasarkan pada metode yang rasional atau sistematis. Seseorang menemukan kebenaran ini hanya dengan mengandalkan intuisi atau suara hati.

7) Melalui jalan pikiran

Manusia sudah dapat memanfaatkan kemampuan berpikirnya untuk mendapatkan pengetahuan. Dengan kata lain, dalam memperoleh kebenaran, manusia menggunakan proses pemikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi.

8) Induksi

Induksi adalah proses penarikan kesimpulan yang dimulai dari pernyataan-pernyataan khusus untuk mencapai kesimpulan yang lebih umum. Artinya, dalam berpikir induksi, kesimpulan diambil berdasarkan pengalaman empiris yang diperoleh melalui indera, kemudian disusun menjadi konsep yang membantu seseorang memahami suatu fenomena. Proses berpikir induksi ini dimulai dari pengamatan terhadap hal-hal yang konkret atau nyata, lalu berkembang menuju pemahaman yang lebih abstrak.

9) Deduksi

Deduksi adalah proses menarik kesimpulan dari pernyataan-pernyataan yang bersifat umum menuju kesimpulan yang lebih spesifik. Dalam berpikir deduksi,

prinsip yang berlaku adalah bahwa sesuatu yang dianggap benar secara umum juga dianggap benar dalam kasus atau peristiwa yang lebih khusus.

b. Cara ilmiah

Metode yang lebih baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan saat ini bersifat lebih terstruktur, rasional, dan berdasarkan pada pendekatan ilmiah. Pendekatan ini dikenal dengan sebutan metode penelitian (*research methodology*).

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Norlita dkk (2023), terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu sebagai berikut:

a. Pendidikan

Pengetahuan serta pendidikan memiliki hubungan yang sangat erat. Diharapkan, seseorang yang menyandang pendidikan tinggi akan memiliki wawasan yang luas. Namun, penting untuk diketahui bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak selalu berarti memiliki pengetahuan yang terbatas. Peningkatan pengetahuan tidak hanya dapat diperoleh melalui pendidikan formal, tetapi dapat diraih melalui pendidikan nonformal.

b. Informasi atau media massa

Informasi yang diperoleh dari pendidikan formal ataupun nonformal dapat memberikan dampak jangka pendek yang signifikan, sehingga mampu menghasilkan peningkatan atau perubahan dalam pengetahuan. Perkembangan teknologi juga menghadirkan berbagai media massa yang berperan dalam memperluas pemahaman masyarakat mengenai inovasi baru.

c. Sosial, budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi, baik yang positif maupun negatif yang dilakukan masyarakat tanpa mempertimbangkan penalaran. Hal ini dapat mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki. Selain itu, status ekonomi juga berperan penting dalam menentukan akses terhadap fasilitas yang diperlukan untuk berbagai kegiatan. Dengan demikian, status sosial dan ekonomi turut mempengaruhi luasnya pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan mencakup segala sesuatu yang terdapat pada individu, termasuk aspek fisik, biologis, serta sosial. Lingkungan ini memiliki pengaruh besar terhadap cara pengetahuan diinternalisasi oleh individu yang berada di dalamnya. Proses ini terjadi melalui interaksi yang dapat bersifat langsung maupun tidak langsung, yang kemudian direspons oleh setiap masing-masing individu sebagai bentuk pengetahuan.

e. Pengalaman

Pengalaman belajar melalui pekerjaan yang telah dikembangkan memberikan keterampilan serta pengetahuan profesional. Selain itu, pengalaman ini juga mampu mengasah kemampuan pengambilan keputusan yang merupakan hasil dari integrasi berpikir ilmiah serta etika. Berdasarkan masalah yang nyata dihadapi di bidang kerja.

f. Usia

Usia memiliki pengaruh yang signifikan terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Seiring bertambahnya usia, kemampuan dalam memahami serta

berpikirpun akan berkembang, sehingga pengetahuan yang diperolehnya menjadi semakin baik.

5. Kategori tingkat pengetahuan

Menurut Nursalam (2016), kategori tingkat pengetahuan dikelompokkan menjadi tiga yaitu sebagai berikut:

- a. Baik (Persentase 76–100%)
- b. Cukup (Persentase 56–75%)
- c. Kurang (Persentase $\leq 56\%$)

B. Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut

1. Pengertian pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut

Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut adalah salah satu upaya meningkatkan kesehatan. Mulut bukan hanya sekedar pintu masuk makanan serta minuman tetapi memiliki fungsi yang jauh lebih penting. Terdapat banyak orang yang belum menyadari betapa besar peran mulut dalam menjaga kesehatan serta kesejahteraan. Kesehatan gigi dan mulut berperann dalam menopang kesehatan secara keseluruhan. Selain itu kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan tubuh secara keseluruhan. Salah satu cara untuk tetap menjaga kesehatan gigi dan mulut yaitu dengan upaya pencegahan berupa menyikat gigi dengan baik dan benar (Septiani dkk, 2022).

2. Cara pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut

Menurut Tauchid dkk (2016),terdapat beberapa cara untuk memelihara kesehatan gigi dan mulut yang baik yaitu sebagai berikut:

a. Menyikat gigi dua kali sehari

Menyikat gigi dua kali sehari merupakan tindakan membersihkan gigi dengan menggunakan sikat gigi dan pasta gigi secara teratur, dilakukan dua kali dalam sehari yaitu pada pagi hari setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur, untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut.

b. Mengurangi makanan yang manis dan melekat

Mengurangi makan makanan manis dan lengket adalah upaya membatasi konsumsi makanan yang mengandung kadar gula tinggi serta tekstur lengket yang dapat menempel pada gigi, dengan tujuan menjaga kesehatan gigi dan mencegah kerusakan, seperti gigi berlubang atau karies.

c. Perbanyak mengkonsumsi makanan berserat dan berair

Memperbanyak konsumsi makanan yang berserat dan berair merupakan langkah untuk mendukung kesehatan gigi dan mulut. Makanan jenis ini dapat merangsang produksi air liur dan membantu membersihkan sisa makanan, Buah-buahan merupakan makanan yang mengandung banyak serat dan air contohnya seperti buah nanas, pir, apel, stroberi, pepaya, semangka, serta bengkoang.

d. Rutin kontrol ke dokter gigi

Rutin kontrol ke dokter gigi minimal setiap enam bulan sekali merupakan upaya yang dilakukan secara teratur untuk memeriksakan kondisi gigi dan mulut. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mendeteksi masalah kesehatan gigi dan mulut sejak dini, mencegah terjadinya kerusakan lebih lanjut, serta memastikan kebersihan dan fungsi gigi tetap optimal.

3. Menyikat gigi

Menyikat gigi merupakan aktivitas yang dilakukan dengan menggunakan alat yang disebut sikat gigi. Menyikat gigi merupakan tindakan mekanis yang

bertujuan untuk menghilangkan sisa-sisa makanan dari gigi dan mulut, sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit pada jaringan keras maupun jaringan lunak (Imran dan Niakurniawati, 2018).

4. Tujuan menyikat gigi

Terdapat tujuan menyikat gigi menurut Kusumaningsih dan Sulastri (2023) yaitu sebagai berikut:

- a. Gigi menjadi bersih dan sehat sehingga gigi tampak putih.
- b. Mencegah timbulnya masalah kesehatan gigi yang lebih serius, seperti gigi berlubang, karang gigi, dan radang gusi (*gingivitis*).
- c. Memberikan rasa segar pada mulut, yang meningkatkan kenyamanan dan kepercayaan diri seseorang.

5. Waktu dan frekuensi menyikat gigi

Waktu menyikat gigi juga perlu diperhatikan, umumnya orang menyikat gigi minimal dua menit dan dilakukan 2 kali dalam sehari, pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur (Imran dan Niakurniawati, 2018).

6. Peralatan menyikat gigi

Menurut Ningsih (dalam Ndoen, 2023),terdapat beberapa peralatan dan bahan untuk menyikat gigi yaitu:

- a. Sikat gigi

Sikat gigi yaitu salah satu alat penting dalam *oral physiotherapy*, digunakan secara luas untuk membersihkan bagian gigi dan mulut. Terdapat berbagai jenis sikat gigi baik elektrik maupun manual dengan berbagai bentuk serta ukuran, meskipun banyak pilihan yang tersedia di pasaran, penting untuk mempertimbangkan efektivitas sikat gigi dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut.

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 serta menyegarkan. Pasta gigi umumnya mengandung berbagai bahan yang bersifat abrasif, pembersih, bahan penambah rasa atau pemanis serta berwarna, dapat juga ditambahkan bahan fluor, pengawet serta air. Bahan abrasif dalam pasta gigi berfungsi untuk membersihkan pelikel dan *plak* tanpa merusak lapisan email gigi.

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.

d. Cermin

Cermin dipakai untuk memeriksa permukaan gigi yang tertutupi plak saat menyikat gigi. Selain itu, cermin juga berguna untuk melihat bagian gigi yang belum dibersihkan.

e. Alat bantu sikat gigi

Benang gigi digunakan secara manual untuk membersihkan sela-sela gigi atau celah interdental serta proksimal pada gigi. *Dental floss* atau benang gigi adalah benang khusus yang dirancang untuk menembus sela-sela gigi yang berdekatan, guna menghilangkan sisa makanan dan plak di bagian tersebut (Hidayati dkk, 2023).

7. Syarat-syarat sikat gigi

Syarat sikat gigi yang ideal menurut Maramis dkk (2021), yaitu:

- a. Tangkai sikat harus nyaman digenggam dan stabil, dengan pegangan yang cukup lebar dan tebal.
- b. Kepala sikat sebaiknya tidak terlalu besar untuk orang dewasa, ukuran maksimalnya adalah 25-29 mm x 10 mm, untuk anak-anak 15-24 mm x 8 mm, jika gigi molar kedua sudah tumbuh maksimal 20 mm x 7 mm, dan untuk anak balita 18 mm x 7 mm.
- c. Tekstur harus memungkinkan sikat digunakan dengan efektif tanpa merusak jaringan lunak maupun jaringan keras.

8. Cara menyikat gigi yang benar

Menurut Kencana dan Artawa (2024), cara menyikat gigi yang baik dan benar yaitu sebagai berikut:

- a) Ambil sikat gigi dan pasta gigi, lalu oleskan pasta ke sikat gigi sebesar biji jagung.
- b) Sikat gigi bagian depan rahang atas dan rahang bawah dengan gerakan naik turun (keatas dan kebawah) sedikit memutar, minimal delapan kali gerakan untuk setiap permukaan gigi.
- c) Sikat gigi pada bagian pengunyahan rahang atas dan bawah dengan gerakan maju mundur.
- d) Sikat gigi pada permukaan gigi belakang rahang bawah yang menghadap kelidah dengan gerakan dari arah gusi kearah tumbuhnya gigi.
- e) Sikat gigi permukaan gigi belakang rahang atas yang menghadap kelangit-langit dengan arah dari gusi kearah tumbuhnya gigi.

- f) Sikat gigi pada permukaan gigi yang menghadap ke pipi dengan gerakan naik turun sedikit memutar.

9. Cara menyimpan sikat gigi

Menurut Asiani dan Wahyudi (2024),terdapat beberapa cara untuk menyimpan sikat gigi yang baik dan benar sebagai berikut:

- a. Setelah digunakan, sikat gigi diletakkan dalam posisi tegak sehingga air yang masih menempel pada sikat gigi dapat mengalir ke bawah dan kering dengan lebih cepat
- b. Meletakkan sikat gigi tidak berdekatan dengan sikat gigi lainnya, dengan menyimpan sikat gigi secara berdekatan akan menjadikan permukaan bulu sikat saling bersentuhan dan dapat meningkatkan resiko perpindahan bakteri dari satu sikat gigi ke sikat gigi lainnya
- c. Letakkan sikat gigi pada tempat terbuka, jika menyimpan sikat gigi pada tempat tertutup serta lembab dapat meningkatkan pertumbuhan bakteri.
- d. Hindari menyimpan sikat gigi berkontak langsung dengan permukaan kamar mandi seperti toilet atau wastafel agar tidak terpapar percikan air yang mengandung bakteri.
- e. Rutin mengganti sikat gigi setiap 3 bulan sekali atau lebih cepat jika bulu sikat sudah rusak.

10. Akibat tidak memelihara kesehatan gigi dan mulut

Menurut Artami (2022),jika kita tidak memelihara kesehatan gigi dan mulut, maka akan berakibat:

1) Gigi berlubang (*karies*)

Karies atau gigi berlubang adalah penyakit yang disebabkan oleh kerusakan pada lapisan email gigi, yang dapat menyebar hingga mencapai saraf gigi, akibat aktivitas bakteri di dalam mulut. Salah satu faktor penyebab terjadinya gigi berlubang adalah konsumsi makanan manis yang bersifat kariogenik. Makanan kariogenik mengandung karbohidrat tinggi, bersifat lengket, dan mudah hancur di mulut. Jika sisa makanan tersebut tidak dibersihkan dengan baik dan melekat lebih lama pada permukaan gigi maka bakteri yang ada pada makanan tersebut akan menimbulkan kerusakan pada gigi.

2) Bau mulut

Bau mulut merupakan masalah yang hampir dimiliki setiap orang, penyebab bau mulut dapat timbul dikarenakan kebersihan mulut yang buruk dan tidak dirawat lebih lanjut.

3) Karang gigi

Karang gigi merupakan suatu endapan keras yang melekat pada gigi dengan warna yang bervariasi mulai dari kuning kecoklatan sampai dengan coklat kehitaman serta mempunyai permukaan yang kasar. Karang gigi terbentuk akibat penumpukan *plak* pada gigi yang tidak dibersihkan. *Plak* gigi tersebut merupakan lapisan tipis yang terbentuk dari sisa-sisa makanan yang melekat pada gigi dan tidak dibersihkan dengan baik. *Plak* gigi yang tidak dibersihkan dengan baik dalam waktu yang lama dapat mengeras dan membentuk karang gigi.

4) Gusi berdarah

Gusi berdarah umumnya terjadi akibat kebersihan gigi dan mulut yang tidak terjaga dengan baik. Kondisi ini menyebabkan penumpukan plak, yaitu lapisan tipis

dan lengket yang terdiri dari sisa makanan dan bakteri yang ada pada permukaan gigi dan area di sekitar gusi. Bakteri yang terdapat dalam plak menghasilkan zat-zat beracun yang dapat mengiritasi jaringan gusi. Iritasi ini memicu peradangan, yang dikenal sebagai gingivitis atau radang gusi. Akibatnya, gusi menjadi lebih sensitif, bengkak, dan mudah berdarah, terutama saat menyikat gigi.

C. Pendidikan Kesehatan Gigi

1. Pengertian pendidikan kesehatan gigi

Pendidikan kesehatan gigi adalah proses pembelajaran yang didasarkan pada kebutuhan kesehatan gigi dan mulut, dengan tujuan menciptakan kesehatan gigi dan mulut yang baik serta meningkatkan kualitas hidup yang sehat. Proses pendidikan termasuk pendidikan kesehatan gigi dan mulut, seseorang memperoleh pengalaman atau pengetahuan melalui berbagai media pendidikan agar dapat merubah sikap ataupun perilaku menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan baik. Perubahan itu sendiri terjadi secara alamiah yaitu karena lingkungan atau masyarakat sekitarnya, tetapi, terdapat perubahan yang dirancang dan dijalankan secara sistematis, yang dikenal sebagai perubahan melalui proses pendidikan (Pariati dan Jumriani, 2020).

2. Tujuan pendidikan kesehatan gigi

Menurut Tauchid dkk (2016), mengubah perilaku individu merupakan pekerjaan yang tidak mudah, proses ini memerlukan keterampilan khusus karena setiap perubahan perilaku melibatkan perubahan mental. Perubahan itu sendiri dapat terjadi secara alamiah yaitu karena lingkungan atau masyarakat sekitarnya, terdapat juga perubahan secara sistematis yaitu dikenal sebagai perubahan melalui pendidikan. Berikut terdapat beberapa tujuan dari pendidikan kesehatan gigi antara lain:

- a) Memperkenalkan kepada masyarakat tentang kesehatan gigi,
- b) Meningkatkan pengertian dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut.
- c) Menghilangkan atau paling sedikit mengurangi penyakit gigi dan mulut dan gangguan lainnya pada gigi dan mulut.
- d) Mengingatkan kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut,
- e) Menjabarkan akibat yang akan timbul dari kelalaian menjaga kebersihan gigi dan mulut,
- f) Menanamkan perilaku sehat sejak dini melalui kunjungan ke sekolah
- g) Menjalin kerjasama dengan masyarakat melalui RT, RW, Kelurahan dalam memberikan penyuluhan langsung kepada masyarakat, bila diperlukan dapat saja dilakukan tanpa melalui puskesmas.

3. Pengertian penyuluhan

Menurut Tauchid dkk (2016), Upaya penyuluhan merupakan salah satu tindakan yang terencana serta terarah untuk menciptakan suasana yang mendorong individu ataupun kelompok masyarakat dari berbagai kalangan untuk mengubah perilaku lama yang kurang baik bagi kesehatan gigi menjadi perilaku yang lebih sehat. Penggunaan media yang mendukung kegiatan penyuluhan juga merupakan salah strategi yang penting untuk meningkatkan penyampaian pesan dan pemahaman kepada sasaran penyuluhan

4. Macam-macam penyuluhan

Menurut Tauchid dkk (2016), kegiatan penyuluhan kesehatan gigi dan mulut dapat meningkatkan kesadaran individu untuk memanfaatkan layanan kesehatan gigi dan mulut, sehingga dapat mengurangi keparahan penyakit pada gigi dan

mulut. Program ini merupakan bagian penting dari program kesehatan yang komprehensif. Kementerian kesehatan juga memiliki program penyuluhan yang dilaksanakan secara berkala bagi masyarakat, khususnya bagi anak-anak di sekolah. Upaya ini bertujuan untuk membentuk perilaku yang mendukung kesehatan serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut. Manfaat dari penyuluhan ini terlihat pada perubahan aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku, dengan tambahan pengetahuan baru yang belum pernah didapat dari penyuluhan sebelumnya. Terdapat tiga kategori penyuluhan yaitu sebagai berikut:

a. Penyuluhan individu

Dalam kegiatan penyuluhan kesehatan, pendekatan individual digunakan untuk mendorong perilaku baru atau mengajak seseorang melakukan perubahan atau inovasi. Penyuluhan individual secara formal dapat dilaksanakan melalui metode wawancara, sementara secara informal dapat dilakukan secara tidak resmi di sela-sela percakapan.

b. Penyuluhan kelompok

Dalam melaksanakan penyuluhan kelompok, perlu mempertimbangkan jumlah sasaran kelompok serta rata-rata tingkat pendidikan mereka. Metode yang digunakan dalam penyuluhan kelompok meliputi ceramah dan seminar. Penyuluhan kepada kelompok tersebut dapat dilakukan dengan cara mengundang atau mengumpulkan anggota, biasanya kelompok yang memiliki karakteristik khusus. Selain itu, kegiatan penyuluhan dapat dilaksanakan di daerah yang jarang terdapat pertemuan, seperti kelompok Karang Taruna serta kelompok ibu-ibu Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK).

c. Penyuluhan massa

Penyuluhan ini diberikan secara serentak kepada banyak orang dalam jumlah yang tidak terbatas dan dapat mencakup beragam kelompok. Penyuluhan massal ini memungkinkan penyampaian informasi kepada khalayak luas dengan latar belakang yang bervariasi, sehingga mencakup sasaran yang lebih besar. Melalui metode ini, penyuluhan dapat menjangkau lebih banyak orang dari berbagai kelompok masyarakat sekaligus, seperti penyuluhan melalui media massa atau kegiatan sosialisasi di tempat umum.

5. Media penyuluhan

Menurut Emma dkk (2019), media penyuluhan adalah alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan kepada sasaran agar mudah dipahami oleh pihak yang dituju. Media menjadi alat atau sarana komunikasi seperti media cetak contohnya seperti *booklet*, *leaflet*, poster, *flyer*, *flip chart* atau lembar balik, serta media elektronik diantaranya televisi, radio, video, dan film.

a. Media cetak

Media cetak adalah sarana yang mengutamakan penyampaian pesan melalui unsur visual, yang umumnya terdiri dari kata-kata, gambar, atau foto yang disusun dengan tata warna tertentu. Terdapat beberapa kelebihan dari media cetak antara lain tahan lama, mencakup banyak orang, biaya rendah, dapat dibawa kemana-mana, tidak perlu listrik, mempermudah pemahaman dan dapat meningkatkan gairah belajar. Media cetak memiliki kelemahan yaitu tidak dapat menstimulir efek gerak dan efek suara serta mudah terlipat. Media cetak sebagai alat untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan memiliki berbagai variasi, antara lain sebagai berikut:

1) *Leaflet*

Leaflet merupakan bentuk penyampaian informasi atau pesan – pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat dalam bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi. Informasi dalam *leaflet* dapat disajikan dalam bentuk kalimat, gambar, atau kombinasi keduanya yang dapat menarik perhatian serta merangsang pemahaman pembaca. Pada umumnya, penyuluhan kesehatan yang menggunakan metode ceramah juga disertai dengan pemberian *leaflet*, yang berisi pesan-pesan yang disampaikan selama penyuluhan. Ukuran *leaflet* biasanya 20 x 30 cm, dengan jumlah kata sekitar 200-400, dan disusun dalam bentuk lipatan. Isi *leaflet* harus mudah dibaca dalam sekali pandang. *Leaflet* dapat diberikan atau dibagikan pada kegiatan-kegiatan tertentu, seperti kegiatan posyandu atau kegiatan penyuluhan di sekolah. Berikut terdapat kelebihan serta kekurangan dari media *leaflet* yaitu:

- a) Kelebihan *leaflet* sebagai media promosi kesehatan yaitu mudah dibawa kemanapun dan dimanapun, biaya produksi relatif terjangkau, dapat disimpan lama, serta merupakan media promosi yang memiliki desain yang menarik dan unik
- b) Kelemahan *leaflet* sebagai media promosi kesehatan adalah membutuhkan tempat penyimpanan yang khusus agar tidak mudah rusak, membutuhkan keterampilan untuk membuatnya, membutuhkan keahlian mendesain atau menggambar, serta *leaflet* kurang bermanfaat bagi individu yang kurang lancar membaca atau yang buta huruf.

2) *Booklet*

Booklet merupakan suatu media untuk menyampaikan pesan – pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar. *Booklet*

memiliki kelebihan serta kekurangan sebagai media promosi kesehatan antara lain sebagai berikut:

- a) Kelebihan dari *booklet* yaitu biaya produksi yang digunakan terjangkau, informasi yang dicantumkan lengkap dan mudah dipahami, desain lebih menarik sehingga dapat membuat seseorang tertarik dan tidak bosan untuk membaca.
- b) Kelemahan *booklet* sebagai media promosi kesehatan yaitu membutuhkan tempat penyimpanan yang khusus, membutuhkan keterampilan dan kreatifitas untuk membuatnya, membutuhkan keahlian mendesain atau menggambar, serta tidak bisa menyebar ke seluruh masyarakat, disebabkan keterbatasan penyebaran *booklet* dan memerlukan banyak orang dalam penyebaran *booklet*.

3) Poster

Poster merupakan bentuk media cetak yang berisi pesan atau informasi kesehatan, yang biasanya ditempel di tembok – tembok, ditempat – tempat umum atau dikendaraan umum.

- a) Kelebihan poster dari media yang lainnya adalah biaya produksi relatif murah, memiliki desain yang menarik hingga mudah dipahami, mudah ditemukan di tempat-tempat umum, dapat dibawa kemanapun dan kapanpun.
- b) Poster memiliki kelemahan karena penggunaannya untuk audiens terbatas (kecuali poster komersil yang besar), dan selain itu juga mudah rusak serta diacuhkan, membutuhkan tempat penyimpanan yang khusus, membutuhkan keterampilan dan kreatifitas untuk membuatnya serta membutuhkan keahlian mendesain atau menggambar.

4) *Flyer*

Flyer bentuknya seperti *leaflet*, tetapi tidak berlipat. Pada umumnya *flyer* digunakan dalam suatu acara untuk menyampaikan pesan kepada pengunjung agar pengunjung tidak bertanya banyak hal kepada si pembuat acara.

- a) Kelebihan dari media *flyer* yaitu mudah dibawa kemanapun dan dimanapun, biaya produksi relatif terjangkau, serta informasi singkat dan mudah dipahami.
- b) Kelemahan dari media *flyer* adalah Cakupan khalayak terbatas media terbuat dari bahan yang tidak tahan lama atau membutuhkan tempat penyimpanan khusus.

5) *Flip chart*

Flip chart adalah media untuk menyampaikan pesan atau informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik. Biasanya berbentuk buku, di mana setiap halaman memuat gambar peragaan, sementara sisi lainnya berisi kalimat yang menyampaikan pesan atau informasi yang terkait dengan gambar tersebut.

- a) Kelebihan dari media *flip chart* yaitu memiliki tata letak desain yang sederhana, mudah dibawa kemanapun, serta biaya produksi relatif murah.
- b) Kelemahan dari media *flip chart* adalah membutuhkan tempat penyimpanan yang khusus karena mudah rusak, membutuhkan keterampilan dan kreatifitas untuk membuatnya, serta membutuhkan keahlian mendesain atau menggambar.

b. Media elektronik

Menurut Adventus dkk (2019), media ini merupakan sarana yang bersifat bergerak dan dinamis, yang dapat dilihat dan didengar, serta penyampaiannya menggunakan alat bantu elektronika. Media elektronik sebagai sarana untuk menyampaikan pesan atau informasi kesehatan memiliki berbagai jenis, antara lain:

- 1) Televisi merupakan salah satu media untuk menyampaikan pesan atau informasi kesehatan melalui televisi, yang dapat berupa sandiwara, sinetron, forum diskusi atau tanya jawab mengenai masalah kesehatan, pidato (ceramah), TV spot, kuis, cerdas cermat, dan lain sebagainya. Kelebihan televisi antara lain yaitu sifatnya langsung dan nyata, merupakan medium yang menarik, dapat perhatian penonton. Sedangkan kelemahan televisi antara lain harga televisi relatif mahal, sifat komunikasinya hanya satu arah, jadwal siaran dan jadwal pelajaran sekolah sulit disesuaikan, program diluar kontrol orangtua dan guru, dan besarnya gambar relatif kecil.
- 2) Radio yaitu media yang berfungsi untuk menyampaikan pesan kepada khalayak luas dengan memanfaatkan audio atau suara. Salah satu keunggulan media radio yaitu harga yang terjangkau, mudah untuk dipindahkan, serta program-program yang dapat direkam serta diputar kembali sesuai keinginan. Radio juga mengembangkan daya imajinasi pendengar serta mendorong partisipasi aktif mereka. Disamping itu radio memiliki kelemahan seperti komunikasi yang bersifat satu arah, siaran yang mengalami masalah serta penjadwalan pelajaran.
- 3) Video adalah penyampaian informasi atau pesan – pesan kesehatan dapat melalui video. Kelebihan dari video yaitu memberikan informasi, mengangkat masalah, memperlihatkan keterampilan, dan dapat menarik perhatian untuk periode singkat dari rangsangan eksternal lainnya dapat memicu diskusi mengenai sikap dan perilaku. Video memiliki kelemahan seperti sulit menarik penonton, komunikasi yang bersifat satu arah serta perlu mencari bentuk umpan balik lain. dan memerlukan peralatan yang kompleks serta mahal.

- 4) Film adalah bentuk media audio visual, yang disajikan pada masyarakat luas. Daya tarik yang universal dan jangkauan yang luas, yang dimana mampu membangkitkan imajinasi melalui gambar-gambar fiksi. Karakter internasional dari film diatur oleh norma-norma yang ditentukan oleh penontonnya. Keunggulan dari media ini yaitu mudah dipahami, daya tariknya yang menarik, dan kemampuan menyajikan informasi umum serta hiburan. Kelemahan dari media ini adalah biaya lebih tinggi, sedikit rumit, perlu alat canggih untuk produksinya, persiapan matang, peralatan selalu berkembang dan berubah, memerlukan keterampilan penyimpanan dan keterampilan untuk mengoperasikannya.

D. Anak sekolah dasar

Siswa sekolah dasar merupakan kelompok rentan terhadap karies gigi sebab anak-anak diusia ini cenderung memiliki kebiasaan yang kurang mendukung kesehatan gigi. Anak-anak sekolah dasar yang berusia 6 hingga 12 tahun sering menghadapi masalah kesehatan gigi dan mulut, sehingga memerlukan perhatian serta perawatan gigi yang tepat. Pada banyaknya sekolah, terdapat berbagai jenis jajanan yang bersifat kariogenik, yakni makanan yang manis dan lengket yang dapat menyebabkan kerusakan gigi. Hal ini terjadi karena anak-anak umumnya mengonsumsi jajan tersebut dalam jumlah yang banyak, tetapi jarang menggosok gigi setelah menyantap makanan tersebut. Untuk itu anak-anak harus diberikan perhatian khusus untuk mengontrol pola makan serta tetap menjaga kesehatan gigi dan mulut (Mukhbitin, 2018).