

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan manusia berasal dari kegiatan atau upaya manusia untuk menemukan kebenaran atau masalah. Pada dasarnya, kodrat manusia adalah keinginan, yang mendorong mereka untuk mendapatkan segalanya. Itu yang membedakan mereka satu sama lain adalah upaya seseorang untuk memenuhi keinginannya. Pengetahuan adalah kekayaan yang hanya dapat dimiliki oleh manusia, dalam arti paling sederhana. Benjamin S. Bloom adalah figur yang sangat terkenal karena konsep pengetahuannya. Taksonomi Bloom, yang merujuk pada taksonomi Bloom untuk tujuan pendidikan dan penelitian, dibuat oleh Bloom (1956). Taksonomi Bloom membagi pengetahuan menjadi enam kategori berdasarkan dimensi proses kognitif: pengetahuan (knowledge), pemahaman (comprehension), aplikasi (application), analisis (analysis), sintesis (synthesis), dan evaluasi (Darsini et al., 2019).

2. Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor internal, yang berasal dari dalamnya, dan faktor eksternal, yang berasal dari luarnya, adalah yang paling umum.

a. Faktor Internal

1) Usia

Usia didefinisikan oleh Hurlock (dalam Lestari, 2018) sebagai umur yang dihitung mulai dari tanggal kelahiran hingga tanggal ulang tahun. Dengan

bertambahnya usia, seseorang menjadi lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Orang yang lebih dewasa memiliki kepercayaan sosial yang lebih besar daripada orang yang lebih muda. Daya tangkap dan pola pikir seseorang dipengaruhi oleh usia. Pola pikir dan daya tangkap seseorang berkembang seiring bertambahnya usia, sehingga lebih mudah untuk menyerap informasi.

2) Jenis kelamin

Hanya dengan melihat otak laki-laki dan perempuan para peneliti dapat membedakan mereka pada pertengahan abad ke-19. Studi baru menunjukkan bahwa otak perempuan dan laki-laki tidak berbeda secara fisik, tetapi penelitian Verma menemukan bahwa sirkuit otak perempuan dan laki-laki berbeda bahkan dalam kondisi yang sama. Penelitian menarik dari Tel Aviv University pada tahun 2015 membandingkan otak laki-laki dan perempuan. Para peneliti melakukan pemeriksaan terhadap 1.400 individu pada lokasi gray matter di otak mereka. Peneliti menyebut pola berpikir ini "peta jalan otak". Penelitian ini menyatakan bahwa wilayah akhir otak perempuan dan laki-laki dikenal sebagai wilayah akhir otak perempuan dan laki-laki.

Perempuan lebih mampu membuat kesimpulan dan melihat dari berbagai sudut pandang karena mereka lebih sering menggunakan otak kanannya. Studi yang dilakukan oleh Ragini Verma menemukan bahwa otak wanita memiliki kapasitas yang lebih besar untuk mengaitkan ingatan dan keadaan sosial, dan karenanya wanita lebih sering bergantung pada perasaan. Sebuah penelitian yang dilakukan di Tel Aviv menunjukkan bahwa perempuan dapat menyerap informasi lima kali lebih cepat daripada laki-laki. Motorik laki-laki lebih baik daripada perempuan. Kemampuan ini dapat dimanfaatkan dalam kegiatan yang memerlukan koordinasi

yang baik antara tangan dan mata. Salah satu alasan mengapa laki-laki lebih baik dalam olahraga yang berfokus pada lempar-melempar bola adalah karena hal ini.

Daniel Amen menyatakan bahwa meskipun otak laki-laki 10% lebih besar daripada perempuan, ini tidak berarti bahwa laki-laki lebih pintar daripada perempuan. Ukuran otak seseorang tidak memengaruhi kepintaran atau IQ mereka. Witelson menyatakan bahwa otak laki-laki lebih peka daripada otak perempuan. Hormon testosteron juga memengaruhi otak pria yang mengalami perubahan seksual. Fakta bahwa otak laki-laki biasanya lebih besar daripada otak perempuan menunjukkan bahwa hippocampus laki-laki lebih kecil daripada perempuan. Seperti yang disebutkan sebelumnya, hipocampus (bagian otak yang bertanggung jawab untuk menyimpan ingatan) menyebabkan perempuan memiliki kecepatan pengolahan informasi yang lebih tinggi.

Perempuan memiliki pusat bicara di kedua sisi otak, sedangkan laki-laki hanya memiliki pusat bicara di sisi kiri. Akibatnya, laki-laki dan perempuan merespons dengan cara yang berbeda. Akibatnya, perempuan biasanya lebih suka berbicara, bergosip, dan bercerita dibandingkan laki-laki. Laki-laki lebih suka melihat hal-hal dengan mudah, dan mereka tidak memiliki "koneksi" yang baik dengan hal-hal yang melibatkan perasaan, emosi, atau perasaan. Akibatnya, perempuan suka mengeluhkan laki-laki yang tidak peka, dan mereka melupakan hal-hal yang dianggap penting oleh perempuan, seperti ulang tahun pernikahan. Ini karena otak laki-laki tidak dibuat untuk berurusan dengan perasaan atau emosi.

b. Faktor eksternal

1) Pendidikan

Pendidikan adalah instruksi yang diberikan kepada orang lain untuk berkembang menuju prinsip-prinsip tertentu yang menentukan cara manusia bertindak dan mengisi kehidupan mereka untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi tentang hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Pendidikan sangat penting untuk mendapatkan informasi tentang hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga memberikan pengaruh positif bagi kualitas hidup seseorang, dan umumnya, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah untuk mendapatkan informasi tersebut. Pendidikan formal mengajarkan orang untuk menemukan masalah, menilainya, dan mencoba menyelesaikannya. Akibatnya, mereka akan belajar mengatasi masalah dengan cara yang masuk akal.

Pendidikan adalah bimbingan yang diberikan kepada orang lain untuk berkembang menuju tujuan atau cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan mereka untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Menurut YB Mantra, pendidikan penting untuk mendapatkan informasi yang meningkatkan kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi perilaku dan pola hidup seseorang, terutama dalam memotivasi sikap berpesan dan pembangunan; umumnya, semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah mereka menerima informasi.

2) Pekerjaan

Pada dasarnya, pekerjaan adalah pekerjaan yang dilakukan oleh orang untuk mendapatkan uang atau untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka. Contoh

pekerjaan ini termasuk mengerjakan pekerjaan rumah. Pengalaman dan pengetahuan dapat diberikan oleh lingkungan pekerjaan seseorang secara langsung atau tidak langsung. Ada kemungkinan bahwa pekerjaan yang dilakukan seseorang akan memberikan kesempatan yang lebih besar untuk memperoleh pengetahuan atau bahwa aktivitas pekerjaan yang dilakukan malah akan menyebabkan seseorang tidak dapat mengakses pengetahuan. Dia harus bekerja untuk meningkatkan kehidupannya dan keluarganya.

3) Pengalaman

Pengetahuan yang diperoleh dari peristiwa masa lalu dapat digunakan untuk memecahkan masalah. Pengetahuan meningkat dengan pengalaman. Ibu yang pernah melahirkan sebelumnya seharusnya memiliki pengetahuan yang lebih baik daripada ibu yang belum pernah melahirkan sebelumnya.

4) Sumber Informasi

Salah satu cara untuk mendapatkan pengetahuan adalah dengan mengakses berbagai sumber informasi di berbagai media. Dengan semakin berkembangnya teknologi saat ini, hampir semua informasi yang dibutuhkan dapat diakses secara instan. Individu yang memiliki lebih banyak sumber informasi akan memiliki pengetahuan yang lebih luas, karena biasanya semakin mudah memperoleh informasi baru semakin cepat.

5) Minat

Minat, atau keinginan yang kuat terhadap sesuatu, mendorong seseorang untuk mencoba dan memulai hal-hal baru sehingga pada akhirnya mereka akan mendapatkan lebih banyak pengetahuan daripada sebelumnya. Minat mendorong

seseorang untuk semakin berusaha dan menekuni dengan sungguh-sungguh, sehingga mereka mendapatkan pengetahuan yang lebih mendalam.

6) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar seseorang, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial, dan dampaknya terhadap perkembangan dan perilaku individu atau kelompok. Salah satu contohnya adalah jika suatu wilayah menunjukkan kepedulian terhadap kebersihan lingkungan, maka masyarakat di sekitarnya juga sangat mungkin menunjukkan kepedulian yang sama.

7) Sosial budaya

Sistem sosial dan budaya seseorang dapat memengaruhi cara mereka melihat informasi. Orang-orang yang berasal dari lingkungan yang tertutup seringkali sulit untuk menerima informasi baru, dan ini biasanya terjadi di beberapa komunitas tertentu.

3. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoadjmojo (dalam Hendrawan, 2019), aspek yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*ovent behavior*) adalah pengetahuan atau kognitif. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan terbukti dari pengalaman dan penelitian. Pengetahuan kognitif memiliki enam tingkat pengetahuan, yaitu :

a. Tahu/*Know*

Tahu digunakan untuk mengingat metrik yang telah dipelajari sebelumnya. Mengingat kembali atau mengingat kembali suatu tertentu dari bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima termasuk dalam kategori ini. Akibatnya, Anda harus menyadari bahwa ini merupakan tingkat pengetahuan yang

paling rendah. Menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagiannya adalah contoh kata kerja yang digunakan untuk mengukur pengetahuan seseorang tentang materi pelajaran. Contohnya, dapat menunjukkan bahwa anak balita kekurangan kalori dan protein.

b. Memahami/*Komprehension*

Orang yang memahami sesuatu harus dapat menjelaskan, menggunakan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya tentang apa yang mereka pelajari. Memahami juga berarti dapat menjelaskan dengan benar apa yang mereka ketahui dan menginterpretasi apa yang mereka pelajari. Anda dapat, misalnya, menjelaskan mengapa Anda harus makan makanan yang kaya nutrisi.

c. Aplikasi/*Application*

Menggunakan bahan yang telah dapat digunakan dalam situasi atau keadaan nyata. Di sini, aplikasi dapat berarti penggunaan atau penerapan hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang berbeda. Misalnya, Anda dapat menggunakan rumus statistik untuk perhitungan hasil penelitian atau prinsip-prinsip dari siklus pemecahan masalah atau pemecahan masalah untuk memecahkan masalah dari kasus yang diberikan.

d. Analisis/*Analysis*

Analisis adalah kemampuan untuk membagi sesuatu menjadi bagian-bagian yang saling berhubungan. Penggunaan kata kerja menunjukkan kemampuan analisis ini, seperti menggambarkan atau membuat bagan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. *Sintesis/Synthesis*

Kemampuan untuk menyusun, merencanakan, meringkas, menyesuaikan, dan sebagainya terhadap teori atau rumusan yang sudah ada disebut sintesis. Dengan kata lain, sintesis adalah kemampuan untuk membuat formulasi baru dari informasi yang ada.

f. *Evaluasi/Evaluation*

Kemampuan untuk membenarkan atau menilai sesuatu adalah subjek evaluasi ini. Penilaian—Penilaian didasarkan pada kriteria yang telah ada atau dibuat sendiri. Ada dua metode yang dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan: wawancara atau angket yang menanyakan isi materi dari subjek atau responden penelitian. Kita dapat menyesuaikan tingkah laku tersebut dengan kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau ukur.

4. Cara memperoleh pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (dalam Hendrawan, 2019), terjadi proses yang berurutan dalam diri seseorang sebelum mereka mengadopsi perilaku baru, yakni :

a. *Awareness* / kesadaran

Adalah saat individu menyadari, yang berarti mereka mengetahui stimulus atau objek terlebih dahulu.

b. *Interest* / merasa

Adalah saat individu tertarik pada stimulus atau objek tersebut, di mana perasaan muncul.

c. *Evaluation* / menimbang-nimbang

Adalah untuk mengevaluasi kinerja stimulus, yang menunjukkan bahwa sikap responden telah diperbaiki.

d. *Trial*

Dalam proses uji coba, subjek mulai mencoba mengikuti dorongan stimulus.

e. *Adaption*

Dalam hal ini, subjek menunjukkan berbagai perilaku yang sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus. Perilaku proses yang didasarkan pada pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif atau adopsi perilaku baru akan bertahan lama atau bertahan lama, sementara perilaku proses yang tidak didasarkan pada pengetahuan dan kesadaran tidak akan bertahan lama.

5. Jenis pengetahuan

Ada beberapa jenis pengetahuan seperti :

a. Pengetahuan biasa

Pengetahuan yang dikenal sebagai common sense adalah pengetahuan yang dapat diperoleh tanpa menggunakan akal sehat dan didasarkan pada aktivitas kesadaran (akal sehat) yang baik untuk menyerap dan memahami suatu hal. Ini adalah pengetahuan yang tertanam dalam pengalaman seseorang dan terdiri dari hal-hal yang tidak bersifat nyata, seperti perspektif, keyakinan, dan prinsip, dan juga digunakan untuk membuat kesimpulan atau membuat keputusan tentang hal-hal yang sudah diketahui.

b. Pengetahuan agama

merupakan pengetahuan yang terkait dengan iman, iman yang diperoleh melalui wahyu Tuhan. Pengikutnya harus mengikuti pengetahuan agamanya, yang sangat penting. Sebagian besar nilai yang terkandung dalam pengetahuan agama adalah rahasia atau ghaib, dan tidak dapat dipahami secara alami oleh akal dan indrawi.

c. Pengetahuan filsafat,

Pengetahuan yang tidak jelas yang diperoleh melalui pemikiran mendalam. Filosof menekankan bahwa penelitian harus mendalam dan universal. Filsafat memiliki sifat rasionalistis, kritis, dan radikal, dan melibatkan pertimbangan mendalam tentang semua hal yang ada di dunia ini. Filsafat membangun pengetahuan ilmiah dan berfungsi sebagai dasar untuk berbagai masalah yang berbagai disiplin ilmu lain belum dapat menyelesaikannya. Filosof menjadi penjelas yang signifikan dan radikal atas berbagai masalah yang dihadapi masyarakat modern.

d. Pengetahuan ilmiah,

Merupakan pengetahuan yang menekankan bukti, disusun secara sistematis, dan memiliki metode dan prosedur. Serangkaian observasi, eksperimen, dan klasifikasi menghasilkan pengetahuan ilmiah. Pengetahuan ilmiah juga disebut ilmu atau ilmu pengetahuan (science) karena memiliki metode. Prinsip empiris menekankan pada fakta atau kenyataan yang dapat dibuktikan dengan indrawi, yang merupakan dasar pengetahuan ilmiah (Octaviana & Ramadhani, 2021).

6. Pengukuran pengetahuan

Menurut Wardani (dalam Darsini et al., 2019) Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden yang meliputi tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Adapun pertanyaan yang dapat dipergunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat

dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan subjektif, misalnya jenis pertanyaan *essay* dan pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, (*multiple choice*), betul-salah dan pertanyaan menjodohkan.

Metode untuk mengukur pengetahuan adalah dengan menggunakan pertanyaan – pertanyaan, pertanyaan diberikan dengan nilai 1 untuk jawaban yang benar dan nilai 0 untuk jawaban yang salah. Penilaian dilakukan dengan membedakan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya dibagi menjadi tiga kategori yaitu kategori :

- a. Pengetahuan baik : (76 -100%),
- b. Pengetahuan sedang atau cukup : (56 – 75%)
- c. Pengetahuan Kurang : < 56 %

7. Penyuluhan

Menurut Tumurang, Nurmala dan Subaris (dalam Sari et al., 2021) Penyuluhan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan dan kesempatan yang didasarkan pada prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan di mana individu, keluarga, kelompok, atau masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana melakukannya, dan tahu apa yang bisa dilakukan dengan meminta bantuan secara individu maupun kelompok. Penyuluhan kesehatan adalah tindakan yang dilakukan dengan cara belajar untuk mengajarkan orang-orang tentang cara mengubah gaya hidup mereka dan bagaimana mencapainya, baik secara individu maupun bersama-sama.

Penyuluhan kesehatan masyarakat adalah proses perubahan, pertumbuhan, dan perkembangan diri manusia untuk mencapai keselarasan dan keseimbangan jasmani, rohani, dan sosial manusia terhadap lingkungannya, sehingga mereka

mampu dan bertanggung jawab untuk mengatasi masalah kesehatan mereka sendiri dan masyarakat di sekitar mereka.

8. Metode Penyuluhan

Menurut Notoatmodjo (dalam Dwi Imani et al., 2023) menyatakan bahwa diperkirakan perilaku sasaran penyuluhan akan dipengaruhi oleh pengetahuan yang diperoleh. Penyuluhan harus diberikan dengan metode yang sesuai dengan jumlah sasaran untuk mencapai hasil yang optimal. Metode pelatihan terbagi menjadi beberapa jenis, seperti:

a. Metode individual

Dalam promosi kesehatan, pendekatan individual digunakan untuk mendorong perilaku baru atau mendorong seseorang untuk melakukan perubahan atau inovasi.

b. Metode penyuluhan kelompok

Metode penyuluhan kelompok harus mempertimbangkan seberapa besar kelompok sasaran dan seberapa tinggi tingkat pendidikan formal mereka. Metode yang digunakan untuk kelompok yang lebih besar akan berbeda dengan metode yang digunakan untuk kelompok yang lebih kecil.

c. Metode penyuluhan massa

Metode penyuluhan massa digunakan untuk menyampaikan informasi kepada massa atau publik..

9. Alat Bantu Penyuluhan

Menurut Notoatmodjo (dalam Dwi Imani et al., 2023) Alat bantu penyuluhan adalah alat yang digunakan oleh petugas untuk menyampaikan pesan atau materi kesehatan. Alat bantu ini lebih sering disebut sebagai alat peraga karena berfungsi

untuk membantu dan memperagakan proses penyuluhan kesehatan. Edgar Dale membagi alat peraga tersebut menjadi sebelas kategori dan membuat kerucut yang menunjukkan tingkat intensitas masing-masing. Dari kerucut tersebut, dapat dilihat bahwa lapisan yang paling dasar adalah benda asli dan lapisan yang paling atas adalah kata-kata, yang berarti bahwa benda asli memiliki intensitas yang paling tinggi untuk mempersepsikan pesan dan informasi selama proses penerimaan pesan. Sebaliknya, menyampaikan bahan hanya dengan kata-kata sangat tidak efektif atau memiliki intensitas yang paling rendah.. Alat peraga sangat bermanfaat dalam promosi kesehatan karena mereka membuat pesan kesehatan lebih mudah dipahami dan masyarakat sasaran dapat memahaminya dengan mudah. Alat peraga membantu orang memahami pentingnya kesehatan bagi kehidupan dan meningkatkan pemahaman mereka tentang masalah kesehatan yang kompleks. Tiga jenis alat peraga penyuluhan umumnya terdiri dari:

- a. Alat bantu lihat (*visual aids*) yang membantu menstimulasi indra mata (penglihatan) selama proses penerimaan pesan, seperti slide, film, dan gambar.
- b. Alat bantu dengar (*audio aids*) yang membantu menstimulasi indra pendengar selama proses penyampaian materi pendidikan, seperti radio dan Compact Disk (CD).
- c. Alat bantu lihat-dengar (*audio visual aids*) seperti televisi, video cassette, dan Digital Versatile Disk (DVD) yang dapat menstimulasi indra saat proses penyuluhan.

Leaflet digunakan selama penyuluhan. Leaflet adalah cara untuk menyampaikan informasi atau pesan kesehatan melalui lebaran yang dilipat. Isi dapat berupa kalimat, gambar, atau kombinasi keduanya. Leaflet dapat digunakan

sebagai media sosialisasi untuk mencapai tujuan seperti mendapatkan pengetahuan lebih banyak, mengubah sikap, dan mengubah perilaku. Media kertas lebih baik karena lebih tahan lama dan dapat disimpan untuk dilihat kapan saja.

Materi informasi yang disampaikan melalui leaflet harus singkat dan padat, terdiri dari pokok-pokok uraian penting dengan kalimat sederhana. Dilihat dari fungsinya, ada banyak jenis surat kabar; rencana penelitian ini akan menggunakan surat kabar yang berfungsi edukatif.

Selain bersifat informatif, lembar kerja ini juga bersifat edukatif. Isinya disusun sehingga memenuhi elemen pendidikannya. Beberapa faktor dapat menentukan apakah surat kabar komunikatif adalah :

d. Bentuk

Surat kabar harus diperhatikan agar pembaca lebih mudah memegangnya dan membacanya..

e. Warna

Pada surat kabar sangat penting karena menarik perhatian pembaca. Namun, saat memilih warna untuk surat kabar, Anda harus mempertimbangkan tema dan masalah yang dibahas agar sesuai dengan pesan.

f. Ilustrasi dan gambar

Jika leaflet mengandung gambar dan ilustrasi, pembaca akan lebih memahami pesan dan menjadikannya lebih jelas.

g. Bahasa

Bahasa yang digunakan adalah bahasa yang digunakan oleh semua orang di masyarakat.

h. Huruf

Harus menggunakan ukuran yang tepat dan tidak terlalu kecil saat dibaca dari jarak normal 30 cm dari mata. Jenis huruf dan bentuknya juga harus diperhatikan karena berkaitan dengan kemudahan dan kenyamanan pembaca

10. Media Penyuluhan

Penyuluhan adalah bagian dari promosi kesehatan, yang berarti menyampaikan pesan tentang kesehatan kepada masyarakat, kelompok, atau individu dengan harapan bahwa dengan pesan tersebut masyarakat, kelompok, atau individu akan belajar tentang kesehatan yang lebih baik.. Pada akhirnya, diharapkan bahwa pengetahuan ini akan memengaruhi perilaku. Promosi kesehatan diharapkan akan mengubah perilaku sasaran. Penyuluhan kesehatan harus mengacu pada kebutuhan sasaran dan masyarakat yang akan dibantu, tidak menciptakan ketergantungan masyarakat terhadap penyuluh. Penyuluhan kesehatan juga harus mengacu pada peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan sasaran daripada mengutamakan target fisik yang tidak berguna.

a. Pengertian Media

Pemilihan media penyuluhan adalah elemen penting yang perlu diperhatikan dalam penyelenggaraan penyuluhan. Media penyuluhan dapat mencakup segala sesuatu yang berisi pesan atau informasi yang dapat membantu dalam aktivitas penyuluhan.

1) Macam-macam media

Secara umum, media (alat bantu) terdiri dari :

(a) Alat bantu lihat (*Visual aids*)

(b) adalah alat yang bermanfaat untuk mendorong indera penglihatan selama penyampaian materi. Alat bantu lihat yang diproyeksikan dan tidak diproyeksikan terdiri dari slide PowerPoint, film strip, dan lainnya. Alat bantu lihat dua dimensi (gambar, bagan, dll.) dan tiga dimensi (patung, boneka, dll.)

(c) Alat bantu dengar (*Audio aids*)

adalah alat yang digunakan untuk meningkatkan indera pendengaran selama penyampaian materi, seperti radio dan rekaman suara.

(d) Alat bantu lihat dengar (*Audio visual aids*)

adalah alat yang digunakan untuk meningkatkan indera pendengaran dan penglihatan, sehingga menjadi lebih mudah untuk menerima dan memahami pesan yang disampaikan oleh penerjemah. Contohnya adalah film, video, dan sebagainya.

(e) Edgar Dale menggambarkan intensitas alat peraga dalam kerucut yang disebut Kerucut Pengalaman (*Cone of Experience*). Melalui berbagai alat bantu pendidikan, individu atau masyarakat dapat memperoleh pengalaman dan pengetahuan dalam proses pendidikan. Namun, intensitas bantuan persepsi yang diberikan oleh masing-masing alat peraga berbeda-beda. Edgar Dale membagi alat peraga tersebut menjadi sebelas jenis dan menggambarkan tingkat intensitas tiap alat tersebut dalam suatu kerucut pengalaman. Dari kerucut tersebut, jelas bahwa benda asli berada di lapisan terbawah dan kata-kata berada di lapisan tertinggi.

Ini menunjukkan bahwa objek asli memiliki intensitas yang paling tinggi untuk mempersepsi bahan pendidikan atau pengajaran selama proses

pendidikan. Namun, menyampaikan bahan hanya dengan kata-kata kurang efektif atau kurang intensitas. Alat peraga akan bekerja lebih baik jika bekerja sama dengan alat peraga lainnya. Alat pendukung harus diperhatikan selain alat peraga.

a. Pengertian video

Video adalah media edukasi yang materi dan penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran sehingga sasaran dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Alat pendukung adalah alat yang berfungsi untuk mendukung jalannya program dan atau penyuluhan, seperti tikar, laptop, LCD, dan kabel.

Dalam video, gerakan yang ditunjukkan dapat berfungsi sebagai rangsangan atau merupakan respons yang diharapkan dari penonton. Penonton mendapatkan materi pelajaran atau pelatihan dalam susunan dan isi yang utuh. Penonton juga dapat belajar secara mandiri pada kecepatan mereka sendiri..

Selain itu, penonton merasa seperti berada di tempat yang sama dengan program yang ditayangkan dalam video, yang membuatnya lebih menarik.

b. Beberapa keuntungan video termasuk :

- 1) Mereka merupakan media gerak yang menggabungkan gambar dan suara
- 2) lebih mampu memengaruhi tingkah laku manusia daripada media cetak
- 3) Dapat digunakan secara instan
- 4) Dapat digunakan secara mengulang
- 5) Dapat menyajikan objek secara terperinci
- 6) Dapat diperlambat atau dipercepat
- 7) Dapat digunakan untuk untuk versi klasikal ataupun individual.

c. Kelemahan Video

Kelemahan yang dipunyai oleh video termasuk :

- 1) Memerlukan dana yang relatif banyak/mahal
- 2) Sukar untuk direvisi
- 3) Memerlukan peralatan tambahan untuk proses penayangannya (contoh : LCD).

11. Media leaflet

a. Pengertian leaflet adalah media yang menyampaikan pesan atau informasi melalui lembaran yang dilipat. Informasi dapat berupa kalimat, gambar, atau kombinasi keduanya. Leaflet adalah media cetak yang berisikan rangkuman materi pembelajaran. Leaflet memiliki berbagai gambar dan warna, dan mudah digunakan untuk menyampaikan materi dengan cara yang menarik sehingga siswa tidak jenuh dengan pelajaran.

b. Kelebihan leaflet diantaranya yaitu :

- 1) Materi dapat dirancang sedemikian rupa
- 2) Beragam gambar, warna dan desain yang unik
- 3) Dapat disimpan lama
- 4) Mudah dibawa

c. Kelemahan leaflet diantaranya yaitu :

- 1) Tidak dapat menampilkan gerak dalam media leaflet
- 2) Biaya percetakan mahal apabila ingin menampilkan ilustrasi, gambar atau foto yang berwarna
- 3) Salah dalam desain tidak akan menarik minat pembaca
- 4) Leaflet hanya untuk dibagikan, tidak bisa dipajang atau ditempel
- 5) Tidak terlalu efektif jika sasaran terlalu luas.

B. Pemeliharaan Kesehatan gigi dan mulut

1. Pengertian pemeliharaan Kesehatan gigi dan mulut

Menurut Pudentiana, Purnama dan Notoatmodjo (dalam Maramis et al., 2023) Kesehatan gigi dan mulut adalah komponen penting dari kesehatan umum dan berdampak pada kesehatan secara keseluruhan. Menurut para ahli, penyakit gigi dan mulut adalah penyakit perilaku atau penyakit yang berhubungan dengan perilaku, yang termasuk faktor penyebab masalah gigi dan mulut, yaitu perilaku seseorang terkait kesehatan gigi dan mulut. Perilaku kesehatan terdiri dari aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan seseorang yang berkaitan dengan masalah gigi dan mulut.

Pendidikan kesehatan gigi dan mulut adalah upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui metode belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau memengaruhi perilaku manusia dengan tujuan meningkatkan kesadaran akan nilai kesehatan gigi dan mulut dan mendorong mereka untuk bertindak dengan cara yang lebih sehat.

a. Definisi menyikat gigi

Menyikat gigi secara tepat adalah bagian penting dari menjaga kesehatan gigi dan mulut. Teknik yang digunakan untuk menyikat gigi, frekuensi yang digunakan, dan waktu yang tepat untuk menyikat gigi adalah semua faktor yang memengaruhi keberhasilan menjaga kesehatan gigi dan mulut. Anak sekolah dasar sangat rentan terhadap masalah kesehatan gigi dan mulut, jadi usia sekolah dasar adalah waktu yang tepat untuk melatih keterampilan motorik anak, termasuk menyikat gigi. Anak sekolah dasar harus menyikat gigi dua sampai tiga kali setiap hari dengan pasta gigi

berfluorida selama dua sampai tiga menit. Menggunakan teknik menyikat gigi yang benar sangat penting untuk mencegah gigi berlubang (Aqidatunisa et al., 2022)

Menurut Andreas, Antika dan Sriyono (dalam Kusumaningsih & Sulastri, 2023) Menurut World Health Organization (WHO), kebersihan gigi dan mulut adalah praktek menjaga kebersihan dan kesehatan mulut dengan menyikat gigi dan *clossing* untuk mencegah masalah gigi. Namun, menyikat gigi adalah cara paling mudah untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Menyikat gigi adalah prosedur untuk menghilangkan kotoran atau debris dari permukaan gigi, terutama setelah makan pagi dan malam sebelum tidur untuk mengurangi masalah gigi. Menggosok gigi adalah tindakan mekanis yang dilanjutkan untuk membersihkan gigi dari sisa-sisa makanan. Hal ini juga membantu menimbulkan kemunculan kembali plak yang menempel di gusi dan gigi.

b. Tujuan menyikat gigi

Menurut Widi (dalam Kusumaningsih & Sulastri, 2023) Tujuan menyikat gigi adalah untuk memijat gusi dan membersihkan plak dan sisa makanan yang melekat pada permukaan gigi. Menyikat gigi harus dilakukan setiap hari untuk menghindari plak yang tebal dan bertambah banyak. Kesadaran dan perilaku seseorang dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut sangat berpengaruh dalam upaya menjaga kebersihan mulut.. Hal ini sangat penting karena aktivitas yang dilakukan secara pribadi tanpa pengawasan orang lain sepenuhnya bergantung pada pengetahuan, pemahaman, kesadaran, dan keinginan individu untuk menjaga kesehatan mulutnya. Menyikat gigi secara teratur dan benar adalah cara paling mudah dan umum untuk menjaga kebersihan mulut. Hal ini dapat dilakukan secara mandiri.

c. Frekuensi menyikat gigi

Menurut Pratiwi (dalam Herry Imran & Niakurniawati, 2018) Sikat gigi harus dilakukan setidaknya tiga kali sehari—setelah makan pagi, makan siang, dan sebelum tidur malam—atau setidaknya dua kali sehari—setelah makan pagi dan sebelum tidur malam.. Sebagian besar orang masih memiliki plak di mulutnya meskipun kita menyikat gigi dua kali sehari. Ini menunjukkan bahwa pembersihan yang dilakukan sebelum tidur tidak sesuai.

d. Cara menyikat gigi

Menurut Rahmadhan (dalam Pitaloka, 2019) Alat yang diperlukan untuk menyikat gigi dengan benar adalah sikat gigi yang lembut, ukuran yang tepat, dan pasta gigi yang mengandung flouride. Dalam menyikat gigi, tindakan penting yang harus dilakukan adalah semacam :

- 1) Ambil pasta gigi dan sikat gigi, dan pastikan Anda memegang sikat dengan nyaman.
- 2) Dengan menjalankan sikat gigi pelan-pelan dari atas ke bawah, bersihkan permukaan gigi bagian luar yang menghadap ke bibir dan pipi. Lalu sikat gigi secara seksama namun dengan gerakan memelan.
- 3) Bersihkan seluruh permukaan kunyah gigi (gigi geraham) pada lengkung gigi sebelah kanan dan kiri dengan gerakan maju mundur sebanyak sepuluh hingga dua puluh kali. Mulailah dengan rahang atas kemudian rahang bawah. Bulu sikat gigi diletakkan tegak lurus menghadap permukaan kunyah gigi.
- 4) Untuk lengkung gigi kanan dan kiri, gunakan teknik modifikasi bass untuk membersihkan permukaan gigi yang menghadap ke lidah dan langit-langit. Untuk melakukan lengkung gigi bagian depan, Anda dapat memegang sikat gigi

secara vertikal menghadap ke depan dan menarik ujung sikat dari gusi ke arah mahkota gigi. Dilakukan perdana pada rahang atas dan dilanjutkan rahang bawah

- 5) Terakhir, sikat lidah dengan sikat gigi atau sikat lidah untuk menghilangkan bakteri di permukaan lidah dan membuat nafas lebih segar.. Berkumur sebagai langkah penutup untuk menebas bakteri-bakteri sisa dari proses menyikat gigi yang diterapkan.

e. Hal yang perlu diperhatikan saat menyikat gigi

- 1) Waktu menyikat gigi, menyikat gigi Sangat penting untuk menyikat gigi setidaknya dua kali dalam sehari, yaitu pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa bakteri mulai bercampur dengan makanan dan membentuk plak gigi dalam waktu empat jam. Jika Anda ingin menghentikan diri Anda dari menyikat gigi setelah makan, Anda mungkin ingin menambah waktu untuk menyikat gigi setelah makan siang atau bahkan berkumur air putih setiap kali Anda habis makan.
- 2) Menyikat gigi dengan lembut, Jangan menyikat gigi terlalu keras; menyikat gigi terlalu keras dapat merusak gusi dan gigi. Karena plak lunak dan terlepas dengan tekanan yang ringan, menggosok gigi tidak memerlukan tekanan yang kuat.
- 3) Durasi menyikat gigi; menyikat gigi terlalu cepat tidak akan membersihkan plak. Pastikan untuk menyikat gigi setidaknya dengan masa 2 menit yang terideal.
- 4) Setelah 3 bulan, penyikat gigi atau sikat gigi harus diganti secara teratur. Ini karena mereka tidak lagi dapat membersihkan gigi dengan baik. Kerusakan

sikat gigi sebelum berusia 3 bulan menunjukkan bahwa tekanan saat menggosok gigi terlalu tinggi.

- 5) Menjaga kebersihan sikat gigi Menjaga kebersihan sikat gigi Kebersihan sikat gigi sangat penting karena sikat gigi adalah tempat penyebaran kuman sebab penyakit.
- 6) Menggunakan pasta gigi yang mengandung fluoride: Pasta gigi sangat penting untuk membersihkan dan melindungi gigi dari kerusakan, tetapi jangan terlalu banyak menggunakannya. Menyikat gigi adalah cara terbaik untuk membersihkan gigi dan menjaga kesehatan gigi dan mulut. Jika kotoran tetap bertengger pada lapisan email setelah menyikat gigi, Anda juga dapat membersihkannya dengan flossing, teknik membersihkan gigi dengan benang gigi. menurut Rahmadhan (dalam Pitaloka, 2019)

f. Alat-alat menyikat gigi

1) Sikat gigi

(a) Pengertian sikat gigi

Sikat gigi adalah alat oral fisioterapi yang digunakan secara luas untuk membersihkan gigi dan mulut. Ada banyak jenis sikat gigi yang tersedia di pasaran, baik manual maupun elektrik, dengan berbagai bentuk dan ukuran. Meskipun ada banyak jenis sikat gigi di pasaran, penting untuk mempertimbangkan seberapa baik mereka membersihkan gigi dan mulut saudara (Putri, Herijulianti, dan Nurjanah, 2010).

Menurut (Putri, Herijulianti, dan Nurjanah, 2010) Syarat sikat gigi yang ideal:

- (1) Tangkai sikat gigi harus enak di pegang dan stabil, pegangan sikat gigi harus cukup lebar dan cukup tebal.
- (2) Kepala sikat jangan terlalu besar, untuk orang dewasa maksimal 25-29 x 10 mm, untuk anak-anak 15-24 x 7 mm, untuk anak balita 18 mm x 7 mm.
- (3) Tekstur harus memungkinkan sikat digunakan dengan efektif tanpa merusak jaringan lunak maupun keras.

2) Pasta gigi

Pasta gigi biasanya digunakan bersama dengan sikat gigi untuk membersihkan dan menghaluskan permukaan gigi geligi. Aromanya yang nyaman juga membuat mulut terasa segar, wangi, *fresh* dan nyaman.

Bahan pembersih, pembersih, penambah rasa, warna, dan pemanis biasanya digunakan dalam pasta gigi. Air, pelembab, pengawet, fluor, dan bahan lain juga dapat ditambahkan. Bahan abrasi yang paling umum adalah kalsium karbonat atau aluminium hidoksida, yang terdiri dari 20% hingga 40% dari isi pasta gigi.

c) Gelas kumur

Setelah sikat gigi dan pasta gigi digunakan, saatnya untuk dibersihkan dengan gelas kumur. Disarankan untuk menggunakan air matang atau air yang dipanaskan, tetapi idealnya adalah air yang bersih dan jernih.

3) Cermin

Cermin digunakan untuk melihat permukaan gigi yang tertutupi oleh plak saat menggosok gigi dan bagian gigi yang belum terkena pasta dan sikat gigi.

4) Alat bantu sikat gigi

Alat bantu sikat gigi diperlukan karena kadang-kadang kita tidak dapat membersihkan area interproksimal dengan baik, yang dapat menyebabkan karies dan peradangan gusi. Alat bantu yang digunakan termasuk benang gigi (dental floss), tusuk gigi, sikat interdental, sikat bulu tunggal, sikat dengan ujung karet, sikat air, rubber tip dan water irrigation menurut Putri, Herijulianti, dan Nurjannah, (dalam Megananda Hiranya Putri, Eliza Herijulianti, 2010)

5) Jenis makanan

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

- (a) Makanan yang bersifat membersihkan gigi, yaitu makanan yang berserat dan berair seperti : buah-buahan dan sayur-sayuran.
- (b) Sebaliknya makanan yang dapat merusak gigi yaitu makanan yang manis dan mudah melekat pada gigi seperti : coklat, permen, biskuit, dll
- (c) Merokok

Merokok mempunyai dampak yang besar bagi kebersihan gigi dan mulut antara lain pewarnaan pada gigi (*stain*) dan karang gigi (*calculus*) :

6) Pewarnaan pada gigi (*stain*)

Rokok mengandung tar dan nikotin, yang dapat mengendap di permukaan gigi dan menghasilkan pewarnaan berwarna coklat kehitam-hitaman. Sebagai masalah estetika (mengganggu penampilan)., pewarnaan ini tidak dapat dihilangkan dengan menyikat gigi biasa.

7) Karang gigi (*calculus*)

Plak yang menumpuk pada gigi, jika plak menumpuk pada gigi tanpa pengendalian, timbunan bakteri di dalamnya akan meningkat dan plak menjadi lebih besar. Setelah itu, plak menjadi lebih keras, yang menyebabkan *calculus*, atau karang gigi.. Karang gigi berwarna coklat kehitaman dan berbau, dan menyikat gigi biasa tidak dapat menghilangkannya.

g. Upaya pengobatan (*curative*)

Upaya kuratif yang dapat dilakukan untuk memelihara kesehatan gigi dan mulut adalah serbagai berikut :

- 1) Perawatan darurat untuk menghilangkan rasa sakit pada pulpitis.
- 2) Pencabutan gigi permanen.
- 3) Pencabutan gigi susu dan dilakukan tindakan topikal aplikasi.

h. Akibat tidak memelihara Kesehatan gigi dan mulut

Menurut Senjaya, Lidya dan Rahtyanti (dalam Simaremare & Wulandari, 2021) Berbagai faktor dapat menyebabkan penyakit mulut, seperti perilaku atau sikap yang mengabaikan kebersihan gigi dan mulut. Perilaku-perilaku ini termasuk tidak mengetahui pentingnya menjaga kebersihan gigi dan mulut, malas menyikat gigi, menyikat gigi dan mulut dengan cara yang salah, dan mengonsumsi makanan dan minuman dengan perasa manis ataupun asam. Hal tersebut dapat menyebabkan gigi berlubang, penyakit gusi (*gingivitis*), mulut kering, kanker mulut, karies, dan penyakit mulut lainnya. Salah satu penyakit rongga mulut yang paling umum terjadi pada anak-anak, remaja, orang dewasa, dan orang tua adalah karies atau gigi berlubang.

B. Sekolah Dasar

Sekolah merupakan tempat dimana anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah untuk belajar tentang kesehatan, kebersihan, dan kebersihan. Siswa yang tidak menjaga kebersihan diri akan mengalami gangguan kesehatan. Pendidikan kesehatan, seperti ceramah, adalah cara yang dapat dilakukan untuk membantu siswa menjaga kebersihan diri.(Ningsih et al., 2023)