

BAB II TINJUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba

(Notoatmodjo, 2021).

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2021), pengetahuan yang dicakup di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan, yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

b. Memahami (*Comprehension*)

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

c. Aplikasi (*Application*)

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

d. Analisis (*Analysis*)

Adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja: dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaianpenilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

3. Faktor- faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

menurut Mubarak (2015) ada enam faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

a. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap suatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya, jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai baru diperkenalkan.

b. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

c. Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek psikis dan psikologis (mental). Pertumbuhan fisik secara garis besar ada empat kategori perubahan, yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama dan timbulnya ciri-ciri baru.

d. Minat

Sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih dalam.

e. Pengalaman

Suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang baik seseorang akan berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman terhadap objek tersebut menyenangkan maka secara psikologis akan timbul kesan yang membekas dalam emosi sehingga menimbulkan sikap positif.

f. Kebudayaan

Kebudayaan lingkungan sekitar, apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk menjaga kebersihan lingkungan maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan.

g. Cara Memperoleh Pengetahuan

Dari berbagai macam cara yang telah digunakan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan sepanjang sejarah menurut Kholid (2018) dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

1. Cara tradisional atau non ilmiah

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

a. Cara coba salah (trial and error)

Cara ini telah dipakai orang sebelum adanya kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan, dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, maka akan dicoba dengan kemungkinan yang lain.

b. Cara kekuasaan atau otoritas

Prinsip dari cara ini adalah orang lain menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai aktivitas tanpa terlebih dulu menguji atau membuktikan kebenaran, baik berdasarkan fakta empiris ataupun berdasarkan penalaran sendiri. Hal ini disebabkan karena orang yang menerima pendapat tersebut menganggap bahwa apa yang dikemukakannya adalah benar.

c. Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan atau merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan pada masa yang lalu. Namun, perlu diperhatikan bahwa tidak semua pengalaman pribadi dapat menuntun seseorang untuk menarik kesimpulan dari pengalaman dengan benar diperlukan berpikir kritis dan logis.

d. Melalui jalan pikiran

Sejarah perkembangan kebudayaan umat manusia cara berfikir umat manusia pun ikut berkembang. Dari sini manusia sudah mampu menggunakan penalaran dan memperoleh pengetahuan. Dengan demikian, dalam memperoleh kebenaran manusia telah menjalankan pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi. Induksi dan deduksi pada dasarnya adalah cara melahirkan pemikiran secara tidak langsung melalui pertanyaan-pertanyaan yang dikemukakan.

2. Cara Modern atau Ilmiah

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan pada saat ini lebih sistematis, logis, dan ilmiah. Dalam memperoleh kesimpulan dilakukan dengan

cara mengadakan observasi langsung dan membuat pencatatan-pencatatan terhadap semua fakta sehubungan dengan objek penelitiannya.

B. Penyuluhan

1. Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan adalah suatu edukasi dalam aspek promotif untuk meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki perilaku sasaran serta dapat menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari (Ilyas dan Putri, 2012). Penyuluhan yang disampaikan merupakan upaya terencana dan terarah dalam memberi motivasi untuk memperbaiki dan memelihara kesehatan gigi sasaran (Budiharto, 2008). Sasaran dalam penyuluhan dibagi menjadi sasaran langsung dan sasaran tidak langsung, misalnya anak usia sekolah sebagai sasaran langsung sedangkan ibu anak usia sekolah tersebut sebagai sasaran tidak langsung. Sasaran tidak langsung berpengaruh terhadap sasaran langsung, seperti pengetahuan, sikap, dan tindakan ibu terhadap bad oral habit anak dapat menentukan status pertumbuhan dan perkembangan gigi dan rahang anak (Notoatmodjo, 2011).

2. Macam-macam Metode Penyuluhan

Metode yang bisa diterapkan dalam melakukan penyuluhan Kesehatan ialah sebagai berikut:

- a. Metode individual (Perorangan) metode ini di bentuk menjadi dua yaitu:
 - 1) Bimbingan dan penyuluhan
 - 2) Wawancara (*interview*)
- b. Metode penyuluhan kelompok

Dalam memilih metode kelompok, harus diingat besarnya kelompok sasara serta tingkat pendidikan formal dari sasaran, untuk kelompok yang besar metode

yang digunakan berbeda dengan metode yang digunakan oleh kelompok kecil.

Efektivitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran pendidikan.

c. Metode penyuluhan massa

Metode promosi kesehatan secara massa dipakai untuk mengomunikasikan peran-peran kesehatan yang ditunjukkan kepada masyarakat yang sifatnya massa atau publik (Notoatmodjo, 2010).

C. Media Pembelajaran Video

1. Definisi media pembelajaran

Kata media berasal dari bahasa Latin *medius* yang secara harfiah berarti 'tengah', 'perantara' atau 'pengantar'. Dalam bahasa Arab, media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan. Gerlach & Ely (1971) mengatakan bahwa media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap. Dalam pengertian ini, guru, buku teks, dan lingkungan sekolah merupakan media. Secara lebih khusus, pengertian media dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, photografis, atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual atau verbal (Azhar Arsyad, 2016).

Kata media itu sendiri berasal dari bahasa Latin *medius* yang secara harfiah berarti tengah, perantara atau pengantar. Dalam bahasa Arab, media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan. Lebih jauh dikatakan oleh Gertach dan Ely menyatakan bahwa media, apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun suatu kondisi

yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap (Arsyad, 2000 dalam Salahuddin, 2016).

Media pembelajaran merupakan alat bantu pembelajaran yang dapat menarik perhatian siswa saat pembelajaran berlangsung, sehingga siswa tidak merasa bosan ketika mengikuti proses belajar mengajar. Selain sebagai alat bantu pembelajaran, media pembelajaran sangat berperan untuk keberhasilan proses belajar mengajar. Dalam hal ini, bisa terlihat bahwa tingkat kualitas atau hasil belajar siswa juga dipengaruhi oleh kualitas media pembelajaran yang digunakan (Pratiwi et al., 2017).

Media pembelajaran yaitu juga seperangkat alat atau sebagai wadah dalam menyampaikan pesan atau informasi yang dapat berupa materi dalam belajar sehingga dapat menumbuhkan minat seseorang untuk belajar untuk tercapainya tujuan dari adanya pembelajaran. (Zahwa et al., 2022).

Metode pendidikan yang menggunakan animasi kartun merupakan salah satu bentuk media audio visual yang dikenal sebagai metode pendidikan kesehatan gigi yang menarik. Media audio visual dapat menyampaikan pengertian atau informasi dengan cara lebih nyata melalui gambar bergerak dan suara. Media ini memanfaatkan indera pendengaran dan penglihatan. Semakin banyak indera yang digunakan untuk merekam informasi, semakin besar kemungkinan memahami maksud informasi yang disampaikan (Tandilangi et al., 2016).

Media video merupakan sebuah bahan belajar audio visual yang dapat menampilkan gambar, suara, dan gerak sekaligus (Kustandi & Darmawan, 2020). Menurut Mubarak (2011), video animasi termasuk dalam media audio visual karena mencakup konten auditori dan visual. Materi audio visual ini dapat memberikan hasil

belajar yang lebih baik untuk tugas-tugas seperti mengingat, mengenali, dan menghubungkan dengan fakta (Hanif & Prasko, 2018)

Video animasi merupakan media audio visual berupa rangkaian gambar tak hidup yang berurutan pada frame dan diproyeksikan secara mekanis elektronis sehingga tampak hidup pada layar. Video animasi disajikan dengan cerita yang menarik serta warna-warna yang disukai oleh siswa sekolah dasar. Video animasi juga merupakan salah satu bentuk visual bergerak yang dapat dimanfaatkan untuk menjelaskan materi pembelajaran yang sulit disampaikan secara konvensional. Dengan diintegrasikan ke media lain seperti video, presentasi, atau sebagai bahan ajar (Badaruddin et al., 2021).

2. Macam-macam media pembelajaran

Macam-macam media pembelajaran semakin bertambah seiring dengan perkembangan teknologi. Dengan kemajuan teknologi, media pembelajaran dapat dibuat dengan lebih mudah. Saat ini, sebagian bagian besar guru telah memiliki HP Android yang dapat dimanfaatkan untuk membuat media pembelajaran yang bervariasi. Media pembelajaran yang saat ini banyak digunakan adalah:

a. Media pembelajaran berbasis cetakan

Media pembelajaran berbasis cetakan merupakan media pembelajaran yang tidak menggunakan teknologi tertentu dalam penggunaannya. Media ini merupakan media yang cukup sederhana dalam penggunaannya. Contoh media berbasis cetakan adalah buku, majalah, koran, dll.

b. Media pembelajaran berbasis audio

Media pembelajaran berbasis audio merupakan media pembelajaran yang menggunakan suara dalam penggunaannya. Dahulu, media pembelajaran berbasis audio dilakukan dengan memutar tape recorder, Kaset CD, Laboratorium bahasa,

dan sejenisnya. Cara merekamnya pun belum bisa dilakukan oleh semua orang karena peralatan yang digunakan masih rumit. Akan tetapi, saat ini penggunaan media audio banyak dibuat dengan merekam melalui Handphone atau Voicenote pada aplikasi WhatsApp.

c. Media pembelajaran berbasis audio visual

Media audio visual merupakan media pembelajaran dengan menampilkan gambar bergerak disertai dengan suara seperti film. Dahulu, pembuatan media pembelajaran audio visual cukup sulit karena tidak semua orang memiliki peralatan untuk membuatnya dan pembuatannya butuh proses yang panjang. Namun saat ini, media audio visual dapat dibuat dengan mudah oleh guru dengan membuat video melalui Handphone dan dapat di edit melalui aplikasi yang tersedia pada handphone.

d. Media pembelajaran berbasis animasi

Sebagaimana media pembelajaran audio visual, media pembelajaran berbasis animasi adalah media disertai dengan gambar bergerak dan suara. Akan tetapi, media animasi ini biasanya berbentuk gambar yang dihidupkan seperti film kartun. Saat ini pembuatan media pembelajaran berbasis animasi juga dapat dilakukan dengan memanfaatkan aplikasi yang tersedia secara online.

e. Media pembelajaran berbasis animasi

Sebagaimana media pembelajaran audio visual, media pembelajaran berbasis animasi adalah media disertai dengan gambar bergerak dan suara. Akan tetapi, media animasi ini biasanya berbentuk gambar yang dihidupkan seperti film kartun. Saat ini pembuatan media pembelajaran berbasis animasi juga dapat dilakukan dengan memanfaatkan aplikasi yang tersedia secara online.

f. Pengertian Media Video

Video animasi merupakan media yang menggabungkan media audio dan media visual untuk menarik perhatian dan menyajikan objek secara detail dan dapat membantu memahami suatu materi. Video animasi juga merupakan media yang menggabungkan media audio dan media visual untuk menarik perhatian dan menyajikan objek suatu materi yang sifatnya sulit. Anak-anak lebih menyukai gambar atau video yang berbentuk kartun animasi dibanding dengan gambar nyata karena lebih menarik perhatian. Rangkaian gambar dan kata-kata yang apabila digabungkan dalam suatu media edukasi akan meningkatkan ketertarikan anak untuk belajar serta akan meningkatkan daya imajinasi dan daya ingat anak terhadap materi yang disampaikan. Dalam hal ini media yang berbentuk video animasi dianggap paling memenuhi kriteria dari segi sasaran, segi pembahasan materi mengenai seputar karies gigi dan pencegahan, segi kemudahan mendapatkannya, serta dapat dibuat dengan semenarik mungkin, karena dengan penggunaan media video animasi dapat membuat siswa memahami materi yang akan disampaikan (Suseno dkk., 2021).

Media video merupakan sebuah bahan belajar audio visual yang dapat menampilkan gambar, suara, dan gerak sekaligus (Kustandi & Darmawan, 2020). Menurut Mubarak (2011), video animasi termasuk dalam media audio visual karena mencakup konten auditori dan visual. Materi audio visual ini dapat memberikan hasil belajar yang lebih baik untuk tugas-tugas seperti mengingat, mengenali, dan menghubungkan dengan fakta (Hanif & Prasko, 2018)

Selain itu video juga dinilai menyenangkan serta tidak membuat siswa merasa bosan dalam pembelajaran, sehingga meningkatkan motivasi belajar siswa. Hal

tersebut menjadikan media video merupakan media yang sangat efektif digunakan pada saat pembelajaran, khususnya untuk siswa sekolah dasar yang membutuhkan banyak dukungan motivasi dari luar.

g. Kelebihan dan Kekurangan Media Pembelajaran Video

Menurut Miller dalam Suyatna (2008) program video sebagai media pembelajaran memiliki beberapa kelebihan antara lain dapat dilihat dan didengar secara berulang, memberi stimulus secara simultan terhadap berbagai indera (melihat dan mendengar), serta membantu kejelasan informasi dan memori. Dengan demikian, video dapat membantu guru menemukan pendekatan baru yang dapat menarik minat belajar siswa. Video juga bisa menjadi alternatif untuk mengatasi penurunan kualitas pembelajaran. Siswa dapat menggunakan video untuk meningkatkan kreativitas dalam penyampaian materi, sehingga menjadi lebih berkesan dan mudah dipahami sesuai dengan karakteristik mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian Kristanto (2010) yang menyatakan bahwa penggunaan video pembelajaran mampu meningkatkan pemahaman materi dan sudah memenuhi kategori "sangat baik" serta layak digunakan dalam pembelajaran.

Kekurangan media video pembelajaran menurut Kustandi dan Sutjipto (dalam Hardianti dan Wahyu. 2017) adalah media video pembelajaran memerlukan biaya dan waktu yang banyak dalam pembuatan dan pada saat pemutaran video pembelajaran tidak semua siswa bisa mengikuti informasi yang disampaikan. Persamaan menurut Busyaeri, Udin, dan Zaenudin (dalam Aliyyah, dkk. 2021) menyebutkan kekurangan dari media video pembelajaran adalah memakan banyak biaya terutama bagi pendidik, lebih menekankan pemberian materi daripada pengembangan materi, memerlukan peralatan tambahan untuk

menampilkan video tersebut seperti layar besar untuk dikelas, video player, laptop dan lain-lain.

D. Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut

1. Pengertian pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut

Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan karena hal tersebut dapat mencegahnya terjadinya penyakit pada rongga mulut. Kesehatan gigi dan mulut salah satu aspek pendukung paradigma sehat dan merupakan pembangunan nasional untuk mewujudkan Indonesia sehat (Marwiyah & Dahlia, 2018).

Gigi merupakan salah satu bagian tubuh yang berfungsi untuk mengunyah, berbicara dan mempertahankan bentuk muka. Mengingat kegunaannya yang sangat penting maka perlu untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut agar gigi dapat bertahan lama dalam rongga mulut. Karies gigi dan penyakit periodontal umumnya disebabkan oleh kebersihan mulut yang buruk (Pintauli S, 2016).

Penyakit gigi dan mulut merupakan penyakit masyarakat yang dapat menyerang semua golongan umur mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Tingginya penyakit gigi dan mulut sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang salah satunya adalah faktor perilaku masyarakat yang belum menyadari pentingnya memelihara kesehatan gigi dan mulut. Perilaku memiliki peran penting untuk mempengaruhi status kesehatan gigi dan mulut (Ariningrum R, 2015).

2. Cara memelihara kebersihan gigi

pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut sebaiknya dilakukan sedini mungkin, sehingga karies gigi dapat dicegah. Sekolah merupakan salah satu lingkungan yang dapat dijadikan sebagai tempat untuk mengadakan promosi/edukasi kesehatan gigi.

Usia sekolah dasar merupakan saat yang ideal untuk dilakukan upaya-upaya kesehatan gigi dan mulut, karena pada usia sekolah dasar merupakan awal mula tumbuh gigi permanen dan merupakan kelompok resiko tinggi karies gigi (Nubatonis et al., 2021).

Salah satu bentuk untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut agar tetap sehat yaitu dengan melatih kemampuan motorik seorang anak, termasuk diantaranya dengan menggosok gigi. Kemampuan menggosok gigi dengan baik dan benar merupakan faktor cukup penting untuk pemeliharaan gigi dan mulut (Purnama et al., 2020).

Memelihara kesehatan gigi dan mulut merupakan hal yang penting dilakukan bagi setiap orang agar kesehatan gigi dan mulutnya dapat terjaga dengan baik, serta terhindar dari masalah gigi dan mulut. Berikut ini cara memelihara kesehatan gigi dan mulut:

a. Rajin menyikat gigi

Menyikat gigi dilakukan untuk membersihkan sisa-sisa makanan yang menempel pada gigi. Dengan rajin menyikat gigi dapat membuat gigi anda bersih dan sehat, serta menyegarkan mulut. Dianjurkan untuk rutin menyikat gigi minimal 2 kali sehari yaitu pada pagi hari setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur. Gunakan pasta gigi mengandung fluoride untuk memperkuat gigi dan mencegah gigi berlubang. Perlu anda ketahui syarat sikat gigi yang baik adalah tangkai sikat gigi yang lurus agar mudah dipegang, kepala sikat gigi tidak terlalu besar agar dapat menjangkau seluruh permukaan gigi dan bulu sikat gigi yang lembut, serta permukaan bulu sikatnya rata.

b. Konsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran

Mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran sangat baik untuk kesehatan gigi dan mulut. Kandungan buah dan sayuran yang berserat dan berair dapat menjaga kesehatan gigi dan mulut. Contoh buah-buahan seperti buah apel, pir, semangka, jeruk, dan lainnya. Kemudian contoh sayuran seperti sawi, brokoli, bayam, wortel dan lain sebagainya.

c. Minum Air Putih yang Cukup

Minum air putih sangat baik untuk kesehatan tubuh termasuk kesehatan gigi dan mulut. Dengan minum air putih dapat membantu membersihkan dan meluruhkan sisa makanan yang menempel di permukaan gigi. Maka anda harus rutin minum air putih setiap harinya.

d. Kurangi makanan manis dan melekat

Memelihara kesehatan gigi dan mulut dapat dilakukan juga dengan mengurangi atau membatasi konsumsi makanan manis dan melekat karena jika mengonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan gigi rusak atau berlubang. Contoh makanan manis dan melekat seperti coklat, permen, es krim, kue, dan lain sebagainya.

e. Rutin periksa gigi ke dokter gigi

Periksakan gigi secara rutin ke dokter gigi minimal 6 bulan sekali untuk mendeteksi lebih awal kondisi gigi dan mulut anda. Jika ada masalah pada gigi, gusi maupun rongga mulut dapat segera diatasi, sehingga anda dapat menjaga kesehatan gigi dan mulutnya.

f. Menyikat gigi

secara tepat merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. Keberhasilan menjaga kesehatan gigi dan mulut juga dipengaruhi oleh pola menyikat

gigi. Pola menyikat gigi meliputi teknik menyikat gigi, frekuensi dan waktu menyikat gigi yang tepat. Usia sekolah dasar adalah waktu yang ideal untuk melatih keterampilan motorik anak, termasuk menyikat gigi. Anak sekolah dasar rentan terhadap kasus kesehatan gigi dan mulut, sehingga perlu diwaspadai.

(Amaliah, 2021).

Menyikat gigi merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap manusia untuk menjaga kesehatan rongga mulutnya. Menyikat gigi dengan waktu dan cara yang benar sangatlah penting karena gigi dan mulut yang sehat mencerminkan kualitas hidup yang baik (Wahab, 2017).

Menyikat gigi menjadi cara paling efektif untuk menghilangkan penyebab dari berbagai masalah kesehatan gigi jika dilakukan dengan benar. Menyikat gigi berfungsi menghilangkan sisa makanan yang menempel di gigi, menyikat gigi juga ditujukan untuk menghilangkan plak dan debris.

3. Tujuan menyikat gigi

Tujuan menyikat gigi adalah membersihkan plak dan semua sisa-sisa makanan yang melekat pada permukaan gigi serta memijat gusi. Menyikat gigi harus dilakukan setiap hari, sehingga plak yang terbentuk tidak bertambah banyak dan tebal. Dalam usaha menjaga kebersihan mulut sangat dipengaruhi kesadaran dan perilaku pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut dari individu itu sendiri. Hal ini sangat penting karena kegiatan yang dilakukan secara pribadi tanpa ada pengawasan dari siapapun sepenuhnya tergantung dari pengetahuan, pemahaman, kesadaran serta kemauan dari pihak individu untuk menjaga kesehatan mulutnya. Untuk menjaga kebersihan mulut, cara paling mudah dan umum dilakukan adalah dengan cara

menyikat gigi secara teratur dan benar karena hal tersebut merupakan usaha yang dapat dilakukan secara mandiri

Tujuan menggosok gigi diantaranya mencegah gigi berlubang, dan menjaga gigi agar tetap sehat, namun belum mengetahui tujuan yang lebih mendalam tentang perilaku menggosok gigi. Tujuan menyikat gigi menurut Ramadhan (2012), ada beberapa tujuan menyikat gigi yaitu:

- a. Gigi menjadi bersih dan sehat sehingga gigi tampak putih.
- b. Mencegah timbulnya karang gigi, lubang gigi, dan lain sebagainya.
- c. Memberikan rasa segar pada mulut.

4. Syarat-syarat sikat gigi yang baik

a. Kepala sikat

Kepala sikat haruslah cukup kecil sehingga dapat beradaptasi dengan ukuran mulut serta dapat menjangkau seluruh bagian di dalam mulut.

b. Gagang sikat

gagang sikat lebih pendek dengan diameter lebih besar sehingga mudah digenggam.

c. Bulu sikat

Sebaiknya dipilih sikat gigi dengan jenis bulu sikat yang lembut (soft), jenis ini dapat membersihkan gigi dengan baik tetapi aman untuk gusi dan jaringan lunak mulut.

6. Gerakan-gerakan menyikat gigi

Cara menggosok gigi yang benar menurut Kementrian Kesehatan RI (2012:17) adalah (Apri Utami Parta Santi dan Siti Khamimah 2019) :

- a. Menyiapkan sikat gigi dan pasta yang mengandung fluor (salah satu zat yang dapat menambah kekuatan pada gigi). Banyaknya pasta kurang lebih sebesar sebutir kacang tanah (1/2 cm).
- b. Berkumur-kumur dengan air bersih sebelum menyikat gigi.
- c. Seluruh permukaan gigi disikat dengan gerakan maju mundur pendek-pendek atau memutar selama ± 2 menit (sedikitnya 8 kali gerakan setiap 3 permukaan gigi).
- d. Berikan perhatian khusus pada daerah pertemuan antara gigi dan gusi.
- e. Lakukan hal yang sama pada semua gigi atas bagian dalam. Ulangi gerakan yang sama untuk permukaan bagian luar dan dalam semua gigi atas dan bawah.
- f. Untuk permukaan bagian dalam gigi rahang bawah depan, miringkan sikat gigi. Setelah itu, bersihkan gigi dengan gerakan sikat yang benar.
- g. Bersihkan permukaan kunyah dari gigi atas dan bawah dengan gerakan-gerakan pendek dan lembut maju mundur berulang-ulang.
- h. Sikatlah lidah dan langit-langit dengan gerakan maju mundur dan berulang-ulang.
- i. Janganlah menyikat terlalu keras terutama pada pertemuan gigi dengan gusi, karena akan menyebabkan email gigi rusak dan gigi terasa ngilu.
- j. Setelah menyikat gigi, berkumurlah 1 kali saja agar sisa fluor masih ada di gigi.
- k. Sikat gigi dibersihkan dengan air dan disimpan tegak dengan kepala sikat di atas.

7. Frekuensi menyikat gigi

Menggosok gigi pada waktu yang optimal dapat diterapkan setelah sarapan di pagi hari dan malam sebelum tidur. Menggosok gigi setelah makan di pagi hari

diharapkan dapat membersihkan sisa makanan yang menempel setelah makan dan malam sebelum tidur bertujuan untuk membersihkan sisa makanan yang menempel setelah makan malam.(Purwaningsih, 2022)