

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Perilaku**

#### **1. Pengertian perilaku**

Perilaku adalah segenap manifestasi hayati individu dalam berinteraksi dengan lingkungan, mulai dari perilaku yang paling nampak sampai yang tidak tampak, dari yang dirasakan sampai paling yang tidak dirasakan (Okviana, 2015)

Perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya. Dari uraian ini dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Kholid, 2012).

Menurut Notoatmodjo (2010), seorang ahli psikologi, merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar), perilaku manusia adalah aktivitas yang timbul karena adanya stimulus dan respons serta dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung.

#### **2. Bentuk perilaku**

Perilaku dibedakan menjadi dua (Kholid, 2012):

##### **a. Perilaku tertutup (*covert behavior*)**

Perilaku tertutup adalah respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup (*covert*). Respon atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang terjadi

pada orang yang menerima stimulus tersebut dan belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain.

b. Perilaku terbuka (*overt behavior*)

Respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respon terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktek, yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat oleh orang lain.

### **3. Faktor yang mempengaruhi perilaku**

Menurut Notoatmodjo (2010), perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu: faktor predisposisi, faktor pendukung, faktor pendorong.

a. Faktor predisposisi (*predisposing factors*)

Faktor predisposisi merupakan faktor yang memberikan cara berpikir rasional atau motivasi untuk berperilaku, yang termasuk dalam faktor ini adalah:

1) Pengetahuan (*knowledge*), pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba (Notoatmodjo, 2010).

2) Sikap (*attitude*) menurut Notoatmodjo (2010), sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap terdiri dari berbagai tingkatan, yaitu:

a) Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang atau subjek mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan.

b) Merespon (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah indikasi atau sikap.

c) Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

d) Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

3) Kepercayaan

Kepercayaan sering atau diperoleh dari orang tua, kakek atau nenek. Seseorang menerima kepercayaan itu berdasarkan keyakinan tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu.

b. Faktor pendukung

Faktor pendukung merupakan faktor yang menyebabkan perilaku atau harapan dapat menjadi nyata, yang termasuk dalam faktor ini adalah: tersedianya fasilitas, keterjangkauan sarana dan prasarana pelayanan, prioritas kebijaksanaan dan ketrampilan.

c. Faktor pendorong

Faktor pendorong merupakan faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku dengan menyediakan penghargaan, insentif atau hukuman yang mempengaruhi kelangsungan perilaku, yang termasuk dalam faktor ini adalah kelompok panutan dalam masyarakat, perilaku petugas kesehatan, juga keuntungan – keuntungan yang bersifat sosial dan nyata.

#### **4. Perilaku pemeliharaan kesehatan gigi**

Menurut Fitriani (2011), ada tiga aspek dalam perilaku pemeliharaan kesehatan, yaitu:

- a. Perilaku pencegahan penyakit dan penyembuhan penyakit bila sakit serta pemulihan kesehatan bila telah sembuh dari penyakit.
- b. Perilaku peningkatan kesehatan apabila seseorang dalam keadaan sehat.
- c. Perilaku gizi (makanan) dan minuman.

#### **5. Kualifikasi penilaian perilaku**

Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2013), penilaian perilaku atau praktek melalui kinerja, yaitu penilaian yang menuntut sasaran mendemonstrasikan suatu kompetensi tertentu. Nilai perilaku di kualifikasikan menjadi kriteria sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Kualifikasi Penilaian Perilaku**

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

## **B. Pemeliharaan Kesehatan Gigi Dan Mulut**

### **1. Pengertian pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut**

Menjaga kesehatan gigi dan mulut memang wajib dilakukan agar merasa nyaman ketika hendak berbicara maupun mengunyah makanan, meskipun begitu biasanya hal ini dianggap remeh oleh sebagian orang, akan tetapi kesehatan gigi dan mulut tetap harus dijaga karena mulut digunakan untuk mengkonsumsi makanan dan juga sarana berkomunikasi. Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut sangat penting dilakukan khususnya untuk masyarakat yang sering beraktivitas dengan banyak orang, apabila mulut tidak sehat, tentu orang yang berada di sekitar menjadi tidak nyaman (Machfoedz, 2015).

Aspek pemeliharaan kesehatan gigi dapat dinilai dari:

#### **a. Perilaku menyikat gigi**

Perilaku kesehatan gigi individu dan masyarakat merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan gigi individu atau masyarakat. Perilaku kesehatan gigi positif, misalnya dengan menggosok gigi dan mulut, sebaliknya perilaku kesehatan gigi negatif, misalnya tidak menggosok gigi secara teratur maka kondisi gigi dan mulut akan menurun dan dampaknya mudah berlubang (Budiharto, 2010).

#### **b. Cara menyikat gigi**

Menurut Sariningsih (2012), cara menyikat gigi yang baik adalah sebagai berikut:

- 1) Pertama-tama rahang bawah dimajukan ke depan sehingga gigi-gigi rahang atas merupakan sebuah bidang datar. Kemudian sikatlah gigi rahang atas dan gigi rahang bawah dengan gerakan ke atas dan ke bawah (*horizontal*).

- 2) Sikatlah bagian gigi yang menghadap ke pipi dengan gerakan naik turun sedikit memutar.
- 3) Sikatlah semua dataran pengunyahan gigi atas dan gigi bawah dengan gerakan maju mundur.
- 4) Sikatlah permukaan gigi depan bawah yang menghadap lidah dengan arah sikat keluar dari rongga mulut.
- 5) Sikatlah permukaan gigi belakang rahang bawah yang menghadap lidah dengan gerakan mencongkel.
- 6) Sikatlah permukaan gigi depan rahang atas yang menghadap ke langit-langit dengan arah sikat keluar dari rongga mulut.
- 7) Sikatlah permukaan gigi belakang rahang atas yang menghadap langit-langit dengan gerakan mencongkel.

**c. Waktu menyikat gigi**

Waktu yang tepat untuk sikat gigi adalah ketika mau tidur malam, dan setelah sarapan di pagi hari. Kalau mau ditambah lagi setelah makan siang.

- 1) Ketika akan tidur malam Sisa-sisa makanan dan minuman selama seharian penuh mungkin sudah menumpuk di dalam rongga mulut, meskipun kelihatannya bersih, mungkin saja serpihan (*debris*) makanan terselip diantara gigi-gigi, jangan sampai sisa makanan dan minuman itu dibawa tidur karena bisa menimbulkan banyak kerugian, salah satunya bisa menyebabkan munculnya karang gigi, maka sebaiknya sebelum tidur malam itu disempatkan untuk menggosok gigi, supaya sisa-sisa makanan dan minuman tadi bersih, sehingga kuman-kuman tidak mendapatkan jatah makan malam, lalu berkembang biak di dalam rongga mulut.

2) Setelah sarapan di pagi hari waktu yang tepat untuk sikat gigi selain sebelum tidur, adalah setelah sarapan pagi setelah 30 menit, tidak langsung setelah makan langsung sikat gigi, jeda waktu tadi untuk memberi kesempatan sistem pencernaan kita, utamanya di rongga mulut, bekerja optimal.

3) Sikat gigi saja belum cukup, setidaknya setiap enam bulan sekali periksalah ke dokter gigi untuk mengetahui masalah yang mungkin muncul, juga untuk membersihkan karang gigi sebelum menumpuk terlalu banyak (Intan.A, 2013).

#### **d. Periode penggantian sikat gigi**

Sikat gigi adalah alat yang digunakan untuk membersihkan gigi yang berbentuk sikat kecil dengan pegangan. Sikat gigi banyak jenisnya, dari yang bulunya halus sampai kasar, bentuknya kecil sampai besar, dan berbagai desain pegangan, apabila bulu sikat sudah mekar alias rusak ataupun sikat gigi sudah digunakan selama tiga bulan, maka sikat gigi tersebut akan kehilangan kemampuannya untuk membersihkan gigi dengan baik. Sebaiknya mengganti sikat gigi apabila salah satu diantara dua hal tersebut terjadi, apabila bulu sikat sudah rusak sebelum tiga bulan, bisa jadi hal itu merupakan tanda kalau anda menyikat gigi terlalu keras, Selain itu pergantian sikat gigi juga diperlukan setelah menderita sakit, karena sikat gigi dapat menjadi tempat menempelnya kuman penyakit dan menyebabkan infeksi lagi (Kusumawardhani, 2011).

#### **e. Peralatan dan bahan menyikat gigi**

1) Sikat gigi

Menurut Putri, Herijulianti, dan Nurjannah (2010), sikat gigi merupakan salah satu alat *oral physiotherapy* yang digunakan secara luas untuk membersihkan gigi dan mulut, dipasaran dapat ditemukan beberapa macam sikat

gigi baik manual maupun elektrik dengan berbagai ukuran dan bentuk. Banyak jenis sikat gigi di pasaran, harus diperhatikan keefektifan sikat gigi untuk membersihkan gigi dan mulut.

2) Gelas kumur

Gelas kumur digunakan untuk kumur-kumur pada saat membersihkan setelah penggunaan sikat gigi dan pasta gigi. Dianjurkan air yang digunakan adalah air matang, tetapi paling tidak air yang digunakan adalah air yang bersih dan jernih (Putri, Herijulianti, dan Nurjannah, 2010).

3) Cermin

Cermin digunakan untuk melihat permukaan gigi yang tertutup plak pada saat menggosok gigi. Selain itu, juga bisa digunakan untuk melihat bagian gigi yang belum disikat (Putri, Herijulianti, dan Nurjannah, 2010).

**f. Kriteria sikat gigi**

Menurut Erwana, A (2013), kriteria sikat gigi yang baik yaitu:

- 1) Gagang sikat harus lurus, supaya memudahkan mengontrol gerakan penyikatan.
- 2) Kepala sikat tidak lebar dan sebaiknya membulat supaya tidak melukai jaringan lunak lain seperti pipi, saat menyikat gigi bagian belakang.
- 3) Bulu sikat dipilih yang lembut agar tidak melukai gusi dan mudah masuk ke sela-sela gigi.

**g. Frekuensi pemeriksaan kesehatan gigi**

Tujuan utama pergi kedokter gigi setiap enam bulan sekali adalah sebagai tindakan pencegahan. Mencegah kerusakan gigi, penyakit gusi, dan kelainan-kelainan lain yang beresiko bagi kesehatan gigi dan mulut. Setiap kunjungan



rutin, dokter gigi akan memeriksa semua gigi, kondisi gusi dan rongga mulut untuk mencari tanda-tanda penyakit atau masalah lain, tujuannya adalah untuk memelihara kesehatan rongga mulut dan mencegah masalah yang mungkin ada agar tidak bertambah parah dengan cara merawatnya sesegera mungkin (Ramadhan, 2010).

#### **h. Mengatur pola makan**

##### **a) Makan makanan yang menyehatkan gigi**

Sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan sumber vitamin dan mineral serta serat mutlak harus ada pada menu makanan sehari-hari, selain tentunya asupan karbohidrat dari makanan pokok dan protein dari lauk-pauk, susu juga dianjurkan untuk dikonsumsi untuk melengkapi kebutuhan gizi dan nutrisi tubuh, dalam jangka panjang, kekurangan nutrisi bisa menyebabkan penyakit *periodontal* yang bisa mengakibatkan gigi terlepas karena kehilangan dukungan dari jaringan dibawahnya. Berbagai masalah nutrisi juga akan terlihat di rongga mulut terlebih dahulu sebelum terlihat di bagian tubuh yang lain, hal ini dikarenakan pergantian rutin antara sel lama dengan sel baru yang melapisi rongga mulut terjadi cukup cepat yaitu sekitar 3 sampai 7 hari.

##### **b). Mengurangi makanan manis dan lengket**

Makanan yang manis dan lengket akan menempel lebih lama di permukaan gigi dan tentunya lebih lama pula gigi akan terpapar oleh asam, selain makanan manis, sebaiknya hindari juga minuman manis seperti sirup, teh manis atau minuman bersoda, karena minuman ini mengandung kadar gula yang cukup tinggi, setelah makan atau minum sebaiknya berkumur dengan air dan tunggu

kira-kira 1 jam agar kadar asam berkurang dan gigi kembali kuat setelah itu sikat gigi (Ramadhan, 2010).

#### **i. Akibat tidak menyikat gigi**

##### 1) Bau mulut

Bau mulut atau istilahnya *halitosis* merupakan masalah besar bagi setiap orang, khususnya ketika sedang mengobrol. Bau mulut bisa disebabkan oleh beberapa hal namun penyebab bau mulut yang paling sering adalah masalah kebersihan mulut (Ramadhan, 2010).

##### 2) Karang gigi

Karang gigi atau *calculus* merupakan suatu masa yang mengalami kalsifikasi yang terbentuk dan melekat erat pada permukaan gigi, dan objek solid lainnya di dalam mulut, misalnya restorasi dan gigi geligi tiruan. *Calculus* adalah plak yang terkalsifikasi (Putri, Herijulianti, dan Nurjannah, 2010).

##### 3) Gingivitis

Gingivitis merupakan salah satu gangguan gigi berupa pembengkakan atau radang pada gusi (*gingiva*). Radang gusi disebabkan karena kebersihan mulut yang buruk (Ramadhan, 2010).

##### 4) Gigi berlubang

Gigi berlubang adalah proses *patologis* yang terjadi karena adanya interaksi faktor faktor di dalam mulut. Faktor di dalam mulut yang berhubungan langsung dengan proses terjadinya karies antara lain struktur gigi, *morfologi* gigi, susunan gigi geligi di rahang, derajat keasaman (pH) *saliva*, kebersihan mulut, jumlah dan frekuensi makan-makanan kariogenik (Machfoedz, 2015).

## **C. Kehamilan**

### **1. Pengertian kehamilan**

Kehamilan adalah suatu keadaan di dalam rahim seorang wanita terdapat hasil konsepsi (*pertemuan ovum dan spermatozoa*). Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis (Yanti, 2017)

### **2. Trimester kehamilan**

#### **a. Trimester I**

Kehamilan trimester pertama adalah keadaan mengandung embrio didalam tubuh 0 – 14 minggu. Mual dan muntah adalah gejala yang wajar dan sering terjadi pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya timbul pada pagi hari tetapi dapat pula timbul setiap saat dan pada malam hari. Gejala ini biasanya terjadi pada usia kehamilan enam minggu hingga sepuluh minggu (Wardani, 2012), keadaan mual dan muntah ini menyebabkan terjadinya peningkatan suasana asam dalam mulut. Adanya peningkatan plak karena malas memelihara kebersihan, hal ini mempercepat kerusakan gigi (Kemenkes RI, 2012).

#### **b. Trimester II**

Kehamilan trimester kedua adalah mengandung embrio dalam tubuh 14 - 28 minggu. Pada masa ini ibu hamil akan merasa lebih tenang, tentram tanpa gangguan berarti. Pada trimester kedua janin berkembang menuju maturasi, maka pemberian obat-obatan harus dijaga agar jangan mengganggu pembentukan gigi geligi janin seperti antibiotika, tetrasiklin, klindamisin (Wardani, 2012), pada usia kehamilan trimester kedua ini biasanya merupakan saat terjadinya perubahan hormonal dan faktor lokal plak dapat menimbulkan berbagai kelainan dalam rongga mulut seperti peradangan pada gusi, warnanya kemerahan–merahan dan

mudah berdarah terutama pada waktu menyikat gigi. Bila timbul pembengkakan maka dapat disertai dengan rasa sakit (Kemenkes RI, 2012).

c. Trimester III

Trimester ketiga adalah keadaan mengandung embrio di dalam tubuh pada 28 – 40 minggu. Pada trimester ketiga rasa lelah, ketidaknyamanan, dan depresi ringan akan meningkat. Tekanan darah ibu hamil biasanya meninggi, dan kembali normal setelah melahirkan (Wardani, 2012).

### **3. Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut pada ibu hamil**

Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut bermanfaat untuk menjaga kondisi janin agar tetap tumbuh dan berkembang secara sehat dan sempurna, serta mencegah terjadinya kelahiran bayi dengan berat badan tidak normal atau kelahiran prematur. Pada masa kehamilan sangat penting untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut sehingga fungsi pengunyahan tetap baik, asupan gizi tetap baik dan ibu hamil tetap sehat, serta mencegah penyakit gigi dan mulut menjadi lebih parah (Kemenkes RI, 2012).

Ibu hamil agar terhindar dari penyakit gigi dan mulut selama kehamilannya, dianjurkan untuk melakukan hal-hal sebagai berikut:

a. Menggosok gigi

Mengosok gigi secara teratur dan benar minimal dua kali sehari, pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur (Kemenkes RI, 2012).

Menggosok gigi merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut, namun ibu hamil harus lebih hati-hati ketika sedang menggosok gigi agar tidak menyebabkan perdarahan pada gusi. Perdarahan

yang dikhawatirkan dari perdarahan ini adalah terjadinya infeksi pada gusi saat kehamilan (Wardani, 2012).

b. Mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang

Seorang ibu hamil sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi secara seimbang sesuai dengan prinsip pedoman gizi seimbang atau angka kecukupan gizi, supaya mempunyai daya tahan tubuh yang baik serta dapat menjaga janinnya agar dapat tumbuh dan berkembang dengan sehat dan sempurna (Kemenkes RI, 2012).

Tingkatkan konsumsi buah, sayur, dan air mineral untuk memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral (Wardani, 2012).

c. Menghindari makanan yang manis dan melekat

Ibu hamil dianjurkan untuk menghindari makan-makanan yang manis dan lengket, karena makanan yang dapat diubah oleh bakteri menjadi asam yang dapat merusak lapisan gigi. Makanan yang bersifat lengket dikhawatirkan akan tinggal lama dalam mulut sehingga kemungkinan terjadinya asam akan lebih besar. Ibu hamil apabila tidak dapat meninggalkan kebiasaannya dalam mengonsumsi makanan manis dan lengket ini, dianjurkan untuk segera membersihkan gigi dan mulutnya setelah mengonsumsi makan tersebut minimal dengan cara berkumur-kumur (Kemenkes RI, 2012).

d. Memeriksa diri ke fasilitas pelayanan kesehatan gigi

Pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut harus dilakukan secara berkala, baik pada saat merasa sakit maupun pada saat tidak ada keluhan. Pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut dilakukan apabila seseorang berencana atau sedang

mengharapkan kehamilan, sehingga pada saat hamil kondisi kesehatan gigi dan mulutnya dalam keadaan baik, dan bahwa setiap tenaga kesehatan memiliki peranan penting untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya kesehatan gigi dan mulut (Kemenkes RI, 2012).