

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pengetahuan**

##### **1. Pengertian pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil “tahu”, dan hal ini terjadi ketika seseorang telah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan merupakan suatu domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seorang (*overt behavior*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2011).

Menurut Green (dalam Notoatmodjo, 2007), kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh dua faktor pokok, yaitu: faktor perilaku (*behavior cause*) dan faktor diluar perilaku (*non-behavior cause*). Perilaku itu sendiri ditentukan atau terbentuk dari tiga faktor, yakni:

##### a. Faktor predisposisi (*presdisposing factors*)

Faktor ini dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi, dan kepercayaan masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat 8 sosial ekonomi, dan sebagainya. Contohnya dapat dijelaskan sebagai berikut, untuk berperilaku kesehatan misalnya pemeriksaan kesehatan bagi ibu hamil, diperlukan pengetahuan dan kesadaran ibu tersebut tentang manfaat pemeriksaan kehamilan baik bagi kesehatan ibu sendiri maupun janinnya. Kadang-kadang kepercayaan, tradisi dan sistem nilai masyarakat juga dapat mendorong atau menghambat ibu

untuk pemeriksaan kehamilan. Faktor-faktor ini terutama yang positif mempermudah terwujudnya perilaku, maka sering disebut faktor pemudah.

b. Faktor pendukung (*enabling factors*)

Faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat, misalnya air bersih, tempat pembuangan tinja ketersediaan makanan yang bergizi, dan sebagainya, termasuk juga fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas, rumah sakit, poliklinik, pos pelayanan terpadu (posyandu), pos poliklinik desa (polides), pos obat desa, dokter atau bidan praktik swasta, dan sebagainya. Masyarakat perlu sarana dan prasarana pendukung untuk berperilaku sehat. Misalnya perilaku pemeriksaan kehamilan tidak hanya karena ia tahu dan sadar manfaat pemeriksaan kehamilan melainkan ibu tersebut dengan mudah harus dapat memperoleh fasilitas atau tempat periksa kehamilan, misalnya puskesmas, polides, bidan praktik, ataupun rumah sakit. Fasilitas ini pada hakikatnya mendukung atau memungkinkan terwujudnya perilaku kesehatan, maka faktor-faktor ini disebut faktor pendukung atau faktor pemungkin. Kemampuan ekonomi juga merupakan faktor pendukung untuk berperilaku kesehatan.

c. Faktor pendorong (*reinforcing factors*)

Faktor ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat (toma), tokoh agama (toga), sikap perilaku para petugas termasuk petugas kesehatan. Termasuk juga disini undang-undang, peraturan-peraturan, baik dari pusat maupun pemerintah daerah, yang terkait dengan kesehatan. Masyarakat kadangkadang bukan hanya perlu pengetahuan dan sikap positif serta dukungan fasilitas saja dalam berperilaku sehat, melainkan diperlukan juga perilaku contoh (acuan) dari para tokoh masyarakat, tokoh agama, dan para petugas, lebih-lebih para petuga

kesehatan. Undang-undang juga diperlukan untuk memperkuat perilaku masyarakat tersebut, seperti perilaku memeriksakan kehamilan dan kemudahan memperoleh fasilitas pemeriksaan kehamilan. Diperlukan juga peraturan atau perundang-undangan yang mengharuskan ibu hamil melaksanakan pemeriksaan kehamilan.

## **2. Tingkat pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan yang dicakup dalam dominan kognitif mempunyai enam tingkat, yaitu :

### **a. Tahu (*know*)**

Tahu dapat diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk juga mengingat kembali suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah di terima dengan cara menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan sebagainya.

### **b. Memahami (*Comprehention*)**

Memahami 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 7 dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

### **c. Aplikasi (*Application*)**

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi sebenarnya. Aplikasi dapat diartikan sebagai penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan suatu kemampuan untuk menjabarkan suatu materi kedalam komponen - komponen, tetapi masih didalam struktur organisasi tersebut yang masih ada kaitannya antara satu dengan yang lain dapat ditunjukkan dengan menggambarkan, membedakan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian - bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dengan dapat menyusun formulasi yang baru. Sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi - formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penelitian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau kriteria yang sudah ada. Pengetahuan diukur dengan wawancara atau angket tentang materi yang akan di ukur dari objek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau ukur, dapat disesuaikan dengan tingkat - tingkat tersebut.

### **3. Cara memperoleh pengetahuan**

Cara memperoleh pengetahuan menurut Notoatmodjo (2007) adalah sebagai berikut:

1. Cara non ilmiah

a. Cara coba salah (*trial and error*)

Cara coba - coba ini dilakukan dengan menggunakan beberapa kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tersebut

tidak berhasil, dicoba kemungkinan yang lain. Apabila kemungkinan kedua ini gagal pula, maka dicoba lagi dengan kemungkinan ketiga, dan apabila kemungkinan ketiga gagal dicoba lagi dengan kemungkinan keempat dan seterusnya sampai masalah tersebut terpecahkan.

b. Cara kebetulan

Penemuan kebenaran secara kebetulan terjadi karena tidak disengaja oleh orang yang bersangkutan.

c. Cara kekuasaan atau otoritas sumber pengetahuan

cara ini dapat berupa pemimpin - pemimpin masyarakat baik formal maupun informal, para pemuka agama pemegang pemerintah dan sebagainya dengan kata lain pengetahuan ini diperoleh berdasarkan pada pemegang otoritas, yakni orang yang mempunyai wibawa atau kekuasaan baik tradisi, otoritas pemimpin agama, maupun ahli ilmu pengetahuan atau ilmunan. Prinsip inilah, orang lain menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otorita tanpa terlebih dahulu menguji atau membuktikan kebenarannya, baik berdasarkan fakta empiris ataupun berdasarkan pendapat sendiri.

d. Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.

e. Kebenaran melalui wahyu

Ajaran agama adalah satu kebenaran yang diwahyukan oleh Tuhan melalui para nabi. Kebenaran ini harus diterima dan diyakini oleh pengikut agama yang bersangkutan, terlepas dari apakah kebenaran tersebut rasional atau tidak. Sebab

kebenaran ini diterima oleh para nabi adalah sebagai wahyu dan bukan karena hasil usaha penalaran atau penyelidikan manusia.

f. Melalui jalan pikiran

Manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuannya. Dengan kata lain, dalam memperoleh kebenaran pengetahuan manusia telah menggunakan alam pikirannya, baik melalui induksi atau deduksi.

g. Induksi

Induksi adalah proses penarikan kesimpulan yang dimulai dari pernyataan - pernyataan khusus ke pernyataan yang bersifat umum. Hal ini berarti dalam berpikir induksi pembuatan kesimpulan tersebut berdasarkan pengalaman - pengalaman empiris yang ditangkap oleh indra. Kemudian disimpulkan kedalam suatu konsep yang memungkinkan seseorang untuk memahami suatu gejala karena proses berpikir induksi itu beranjak dari hasil pengamatan indra atau hal - hal yang nyata, maka dapat dikatakan bahwa induksi beranjak dari hal - hal yang konkret kepada hal - hal abstrak.

h. Deduksi

Deduksi adalah pembuatan kesimpulan dari pernyataan-pernyataan umum ke khusus. Berpikir dengan cara deduksi berlaku bahwa sesuatu yang dianggap benar secara umum, berlaku juga kebenarannya pada semua peristiwa yang terjadi.

## 2. Cara ilmiah

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis, dan ilmiah. Cara ini disebut metode penelitian ilmiah, atau lebih populer disebut metode penelitian (*research methodology*).

#### **4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan**

Menurut Syah (2012) dalam Ali, (2020), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah :

##### **a. Faktor internal**

Faktor internal adalah keadaan atau kondisi jasmani yang terdiri dari dua aspek yaitu aspek fisiologis dan aspek psikologis. Aspek fisiologis adalah kondisi umum yang menandai tingkat kebugaran organ tubuh sehingga dapat mempengaruhi semangat dalam mengikuti proses belajar, selain itu indera penglihatan dan pendengaran juga sangat mempengaruhi kemampuan siswa dalam menyerap informasi dan pengetahuan. Aspek psikologis merupakan aspek yang dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas pengetahuan, adapun faktor-faktor dari aspek psikologis adalah :

- 1) Intelegensi, yaitu tingkat kecerdasan (*IQ*) yang tidak dapat diragukan lagi sangat menentukan tingkat pengetahuan.
- 2) Sikap, jika sikap yang sangat positif terhadap mata pelajaran yang disajikan merupakan pertanda awal yang baik dalam proses belajar, sebaliknya jika sikap negatif terhadap mata pelajaran maka dapat menimbulkan kesulitan dalam belajar.
- 3) Bakat, merupakan kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang. Seseorang akan lebih cepat menyerap pengetahuan apabila sesuai dengan bakat yang dimiliki.
- 4) Minat, yaitu kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Minat akan mempengaruhi kualitas pencapaian hasil belajar dalam bidang studi tertentu.

5) Motivasi, adalah keadaan internal organisme baik manusia maupun hewan yang mendorong untuk berbuat sesuatu dalam bertindak laku.

b. Faktor eksternal

1) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial yang baik dapat menjadi daya dorong yang positif bagi kesuksesan belajar. Yang termasuk dalam lingkungan sosial adalah keluarga, sekolah dan masyarakat.

2) Lingkungan non sosial

Faktor-faktor yang termasuk dalam lingkungan non sosial adalah gedung, alat-alat belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar yang digunakan.

c. Faktor pendekatan belajar

Faktor pendekatan belajar adalah jenis upaya belajar yang meliputi strategi dan metode yang dilakukan siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran. Pendekatan belajar dapat dipahami sebagai cara atau strategi yang digunakan dalam menunjang efektifitas dan efisiensi proses pembelajaran materi tertentu.

## **5. Kategori tingkat pengetahuan**

Menurut Syah (2012) *dalam* Ali, (2020), tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi lima kategori dengan nilai sebagai berikut :

- |                                    |                |
|------------------------------------|----------------|
| a. Tingkat pengetahuan sangat baik | : nilai 80-100 |
| b. Tingkat pengetahuan baik        | : nilai 70-79  |
| c. Tingkat pengetahuan cukup       | : nilai 60-69  |
| d. Tingkat pengetahuan kurang      | : nilai 50-59  |
| e. Tingkat pengetahuan gagal       | : nilai 0-49   |



Berdasarkan hasil penelitian Kristiana, Komang Ely (2019) terhadap pengetahuan pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut pada ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas Abang I Tahun 2019 bahwa dari 30 ibu hamil yang diteliti terhadap ibu hamil yang memiliki pengetahuan tentang pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut dengan kategori baik tiga orang (10%), ibu hamil yang memiliki pengetahuan tentang pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut dengan kategori cukup 10 orang (33,3%) dan ibu hamil yang memiliki pengetahuan kesehatan gigi dan mulut dengan kategori kurang 17 orang (56,7%). Penelitian ini sebagian besar ibu hamil yang memiliki pengetahuan kesehatan gigi dan mulut dengan kategori kurang yaitu 17 orang (56,7%) hal ini mungkin disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh maupun KIE dari petugas kesehatan.

## **B. Cara Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut**

### **1. Kontrol plak**

Kontrol plak dengan menyikat gigi sangatlah penting. Menjaga kebersihan rongga mulut harus dimulai pada pagi hari setelah sarapan dan dilanjutkan dengan menjaga kebersihan rongga mulut yang dilakukan pada malam hari sebelum tidur (Tarigan, 2013).

### **2. Menyikat gigi**

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

Menurut Sihite (2011), perilaku menyikat gigi dipengaruhi oleh:

- 1) Cara menyikat gigi
- 2) Frekuensi menyikat gigi
- 3) Waktu menyikat gigi

#### 4) Alat dan bahan menyikat gigi

Menurut Manson *dalam* Putri, Herijulianti, dan Nurjannah (2010), menyikat gigi sebaiknya setiap pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Beberapa yang perlu diperhatikan dalam menyikat gigi yaitu:

- a) Tehnik menyikat gigi harus sederhana, tepat, efisien dan dapat membersihkan semua permukaan gigi dan gusi, terutama daerah saku gusi dan interdental.
- b) Cara menyikat gigi harus sistematis supaya tidak ada gigi yang terlampaui.
- c) Gerakan sikat gigi tidak boleh menyebabkan kerusakan jaringan gusi atau abrasi gigi.

#### b. Frekuensi menyikat gigi

Menyikat gigi sebaiknya dua kali sehari, yaitu setiap kali setelah makan pagi dan malam sebelum tidur. Lama menyikat gigi dianjurkan antara dua sampai lima menit dengan cara sistematis supaya tidak ada gigi yang terlampaui yaitu mulai dari posterior ke anterior dan berakhir pada bagian posterior sisi lainnya.

#### c. Teknik menyikat gigi

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

- 1) Siapkan sikat gigi yang kering dan pasta yang mengandung fluor, banyaknya pasta gigi sebesar satu butir kacang tanah.
- 2) Kumur-kumur dengan air sebelum menyikat gigi.
- 3) 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 (vertikal).

- 4) Sikatlah semua dataran pengunyahan gigi atas dan bawah dengan gerakan maju mundur dan pendek-pendek. Menyikat gigi sedikitnya delapan kali gerakan untuk setiap permukaan gigi.
- 5) Sikatlah permukaan gigi yang menghadap ke pipi dengan gerakan naik turun sedikit memutar.
- 6) Sikatlah permukaan gigi depan rahang bawah yang menghadap ke lidah dengan arah sikat keluar dari rongga mulut.
- 7) Sikatlah permukaan gigi belakang rahang bawah yang menghadap ke lidah dengan gerakan mencongkel keluar. 20
- 8) Sikatlah permukaan gigi depan rahang atas yang menghadap ke langit-langit dengan gerakan sikat mencongkel keluar dari rongga mulut.
- 9) Sikatlah permukaan gigi belakang rahang atas yang menghadap ke langit-langit dengan gerakan mencongkel.

d. Peralatan dan bahan menyikat gigi

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menyikat gigi agar mendapatkan hasil yang baik, yaitu:

1) Sikat gigi

a) Pengertian sikat gigi

Sikat gigi merupakan salah satu alat oral fisiotherapy yang digunakan secara luas untuk membersihkan gigi dan mulut, di pasaran dapat ditemukan beberapa macam sikat gigi baik manual maupun elektrik dengan berbagai ukuran dan bentuk. Walaupun banyak jenis sikat gigi di pasaran, harus diperhatikan keefektifan sikat gigi untuk membersihkan gigi dan mulut (Putri, Herijulianti, dan Nurjanah, 2010).

b) Syarat sikat gigi yang ideal

Syarat sikat gigi yang ideal secara umum mencakup:

- (1) Tangkai sikat harus enak dipegang dan stabil, pegangan sikat harus cukup lebar dan cukup tebal.
- (2) Kepala sikat jangan terlalu besar, untuk orang dewasa maksimal 25-29 mm x 10 mm, untuk anak-anak 15-24 mm x 8 mm, jika gigi molar kedua sudah erupsi maksimal 20 mm x 7 mm, untuk anak balita 18 mm x 7 mm.
- (3) Tekstur harus memungkinkan sikat digunakan dengan efektif tanpa merusak jaringan lunak maupun jaringan keras.

c) Cara merawat dan menyimpan sikat gigi

Menurut Senjaya (2013), cara merawat dan menyimpan sikat gigi agar tetap sehat digunakan adalah:

- (1) Bilas sikat gigi hingga benar-benar bersih.
- (2) Sikat gigi dikibas-kibaskan agar kering dan pastikan sisa-sisa busa pasta gigi sudah tidak menempel pada sikat gigi.
- (3) Simpan sikat gigi di tempat yang kering, karena bakteri menyukai tempat yang lembab.
- (4) Simpan sikat gigi dengan kepala sikat gigi menghadap ke atas.
- (5) Jangan menggunakan sikat gigi bergantian termasuk dengan saudara sendiri.
- (6) Jangan menyimpan sikat gigi berdekatan dengan sikat gigi orang lain.
- (7) Gantilah sikat gigi setelah mengalami sakit gigi.
- (8) Gantilah sikat gigi setiap 3-4 bulan sekali

## 2) Cermin

Menurut Putri, Herijulianti, dan Nurjanah, (2010) cermin digunakan untuk melihat permukaan gigi yang tertutup plak pada saat menyikat gigi. Selain itu juga bisa digunakan untuk melihat bagian gigi yang belum disikat.

## 3) 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.

## 4) Pasta gigi

Pasta gigi biasanya digunakan bersama-sama dengan sikat gigi untuk membersihkan dan menghaluskan permukaan gigi geligi, serta memberikan rasa nyaman dalam rongga mulut, karena aroma yang terkandung di dalam pasta tersebut nyaman dan menyegarkan.

Pasta gigi biasanya mengandung bahan-bahan pembersih, bahan penambah rasa dan warna, serta pemanis. Selain itu dapat juga ditambahkan bahan pengkilat, pelembab, pengawet, fluor, dan air. Bahan abrasif dapat membantu melepaskan plak tanpa menghilangkan lapisan email. Bahan abrasif yang biasanya digunakan adalah kalsium karbonat atau aluminium hidroksida dengan jumlah 20% - 40% dari sisi pasta gigi.

## 3. Scaling

Scaling adalah suatu proses menghilangkan plak dan kalkulus dari permukaan gigi. Tujuan utama dari scaling adalah membersihkan karang gigi dan mengembalikan kesehatan gusi dengan cara membuang semua elemen yang menyebabkan radang gusi (plak dan kalkulus) dari permukaan gigi.

## **C. Kehamilan**

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, jika telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat, sangat besar kemungkinannya terjadi kehamilan. Pada ibu hamil terjadi perubahan pada fisik dan mental akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan esterogen. Lamanya kehamilan normal terhitung dari saat proses fertilisasi hingga bayi lahir berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. (Fatimah dan Nuryaningsih, 2017).

### **1. Trimester kehamilan**

Menurut Depkes RI. (1995) *dalam* Indrawati (2018), bahwa beberapa hal yang berkaitan dengan kesehatan gigi dan mulut sehingga perlu mendapat perhatian selama masa kehamilan yaitu:

#### **a. Trimester I (masa kehamilan nol sampai tiga bulan)**

Ibu hamil biasanya merasa lesu, mual, dan muntah ini menyebabkan terjadinya peningkatan suasana asam dalam mulut, ditambah dengan adanya peningkatan plak karena malas memelihara kebersihan gigi dan mulut, maka akan cepat terjadi kerusakan gusi dan menyebabkan *gingivitis*. Beberapa cara pencegahannya adalah:

- 1) Pada waktu mual hindari mengisap permen atau mengulum permen terus menerus, karena hal ini dapat menambah parahnya kerusakan yang telah ada.
- 2) Ibu hamil jika mengalami mual muntah hendaklah setelah itu mulut segera dibersihkan dengan cara kumur-kumur dan menyikat gigi.

b. Trimester II (masa kehamilan empat sampai enam bulan)

Masa ini ibu hamil kadang-kadang masih merasakan hal yang sama bulan-bulan sebelumnya atau pada trimester I kehamilan. Biasanya pada masa ini merupakan saat terjadinya perubahan hormon yang dapat menimbulkan kelainan dalam rongga mulut antara lain:

- 1) Pembengkakan pada gusi, warna merah-kemerahan dan mudah berdarah apabila terkena sikat gigi. Keadaan ini jarang menimbulkan rasa sakit, tetapi dapat menjadi sumber untuk terjadinya peradangan sehingga timbul rasa sakit.
- 2) Timbulnya benjolan pada gusi (antara dua gigi) terutama yang berhadapan dengan pipi. Keadaan ini warna gusi menjadi merah keunguan sampai merah kebiruan, mudah berdarah dan gigi terasa goyang, dapat membesar sehingga menutupi gusi.

c. Trimester III (masa kehamilan tujuh sampai sembilan bulan)

Pembengkakan pada gusi diatas mencapai puncaknya pada bulan ke tujuh dan kedelapan, keadaan ini akan hilang dengan sendirinya setelah melahirkan. Setelah persalinan hendaknya ibu tetap memelihara dan mempertahankan kesehatan rongga mulut, baik untuk ibunya sendiri maupun untuk bayinya.

## **2. Cara memelihara kesehatan gigi dan mulut pada masa kehamilan**

Menyikat gigi minimal 2 kali sehari pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Pilih sikat gigi dengan kepala sikat yang mengecil karena jika menggunakan kepala sikat yang besar bisa memicu munculnya rasa mual saat menyikat gigi bagian belakang, agar memastikan gigi belakang terbersihkan dengan baik dan masalah kesehatan gigi dan mulut bisa dihindari.

- a. Pada waktu ibu hamil muntah atau sering mengeluarkan air liur, jangan lupa untuk berkumur. Berkumur dengan air hangat bermanfaat untuk membersihkan sisa lemak pada rongga mulut dan sela-sela gigi
- b. Bila mempunyai gigi palsu, lakukan perawatan gigi palsu secara teratur. Gigi palsu harus disikat secara rutin sampai bersih dan direndam dengan cairan obat kumur agar tidak terkena jamur atau bakteri (drg. Agam Ferry dan drg. Joice Angeline, 2018)

### **3. Tindakan pencegahan kerusakan gigi yang bisa dilakukan pada ibu hamil**

Menurut Srigupta (2004), tindakan-tindakan pencegahan penyakit gigi dan mulut pada ibu hamil adalah:

- a. Hendaknya mengunjungi dokter gigi segera mungkin pada tahap kehamilan pertama untuk pemeriksaan yang teliti sehingga sebelumnya kebutuhan pengobatan dapat dilakukan dengan baik.
- b. Seorang dokter hendaknya menganjurkan cara diet yang sesuai untuk melindungi ibu dan perkembangan janin.