

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan *domain* yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan yang tercakup dalam *domain* kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi (Notoatmodjo, 2012).

2. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan yang tercakup dalam *domain* kognitif mempunyai tingkatan :

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami (*comprehension*)

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 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 dan kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus-rumus, prinsip dan sebagainya dalam bentuk konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk menjalankan materi suatu objek kedalam komponen-komponen tapi masih dalam struktur organisasi tersebut dan masih berkaitan satu sama lain.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menuju pada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada, misalnya dapat menyusun, merencanakan, meringkas, menyesuaikan dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang telah ada. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden, kedalaman pengetahuan yang ini diketahui dapat dilihat sesuai dengan tingkatan-tingkatan diatas.

3. Cara memperoleh pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan menurut Notoatmodjo (2012), adalah sebagai berikut :

a. Cara non ilmiah

1). Cara coba salah (*Trial and Error*)

Cara coba-coba 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 kemungkinan keempat dan seterusnya, sampai masalah tersebut dapat terpecahkan.

2). Carakebetulan

Penemuan kebenaran secara kebetulan terjadi karena tidak sengaja oleh orang yang bersangkutan. Salah satu contoh adalah penemuan enzim urease.

3). Cara kekuasaan atau otoritas

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

4). Berdasarkan pengalaman pribadi

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

5). Cara akal sehat (*Common Sense*)

Akal sehat kadang-kadang dapat menemukan teori kebenaran. Sebelum ilmu pendidikan ini berkembang, para orang tua zaman dahulu agar anaknya mau menuruti nasehat orang tuanya, atau agar anak disiplin menggunakan cara hukuman fisik bila anaknya berbuat salah, misalnya dijewer telinganya atau dicubit. Ternyata cara menghukum anak ini sampai sekarang berkembang menjadi teori atau kebenaran, bahwa hukuman merupakan metode (meskipun bukan yang paling baik) bagi pendidikan anak-anak.

6). Kebenaran melalui wahyu

Ajaran agama adalah suatu kebenaran yang diwahyukan dari Tuhan melalui para Nabi. Kebenaran ini harus diterima dan diyakini oleh pengikut-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.

7). Secara Intuitif

Kebenaran secara intuitif diperoleh manusia secara cepat melalui proses diluar kesadaran dan tanpa melalui proses penalaran atau berpikir. Kebenaran yang diperoleh melalui intuitif sukar dipercaya karena kebenaran ini tidak menggunakan cara-cara yang rasional dan yang sistematis. Kebenaran ini diperoleh seseorang hanya berdasarkan intuisi atau suara hati.

8). Melalui jalan fikir

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

9). 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 ke dalam 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 yang abstrak.

10). Deduksi

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

b. 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 para ahli faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain (Lukman, 2008) :

a. Faktor umur

Umur seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan dalam hal pemahaman terhadap informasi yang ada dan dengan semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin berkembang daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin baik, pengetahuan juga bertambah menjadi matang.

Menurut Notoatmodjo (2011), mengatakan bahwa umur adalah variabel yang selalu diperhatikan dalam penyelidikan-penyelidikan epidemiologi. Umur adalah lamanya waktu hidup seseorang dalam tahun yang dihitung sejak dilahirkan sampai berulang tahun yang terakhir. Umur manusia dapat dibagi menjadi beberapa rentang atau kelompok dimana masing-masing kelompok menggambarkan tahap pertumbuhan manusia tersebut. Salah satu pembagian kelompok umur atau kategori umur menurut Muchammad dan Juniati (2017) :

- 1) Masa balita : 0 – 5 tahun
- 2) Masa kanak-kanak : 6 – 11 tahun
- 3) Masa remaja awal : 12 – 16 tahun
- 4) Masa remaja akhir : 17 – 25 tahun
- 5) Masa dewasa awal : 26 – 35 tahun
- 6) Masa dewasa akhir : 36 – 45 tahun
- 7) Masa lansia awal : 46 – 55 tahun
- 8) Masa lansia akhir : 56 – 65 tahun
- 9) Masa manula : 65 tahun keatas

b. Faktor intelegensi

Intelegensi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk belajar dan berpikir abstrak guna menyesuaikan diri secara mental dalam situasi baru. Intelegensi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil dari proses belajar. Intelegensi bagi seseorang merupakan salah satu modal untuk berpikir dan mengolah berbagai informasi secara terarah sehingga ia mampu menguasai lingkungan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perbedaan intelegensi dari seseorang akan berpengaruh pula terhadap tingkat pengetahuan.

c. Faktor lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Lingkungan memberikan pengaruh pertama bagi seseorang, dimana seseorang dapat mempelajari hal-hal yang baik dan juga hal-hal yang buruk tergantung pada sifat kelompoknya. Dalam lingkungan seseorang akan memperoleh pengalaman yang akan berpengaruh pada cara berpikir seseorang.

d. Faktor sosial budaya

Sosial budaya mempunyai pengaruh pada pengetahuan seseorang. Seseorang memperoleh suatu kebudayaan dalam hubungan ini seseorang mengalami suatu proses belajar dan memperoleh suatu pengetahuan.

e. Faktor pendidikan

Pendidikan adalah suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu sehingga sasaran pendidikan ini dapat berdiri sendiri. Tingkat pendidikan turut pula menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka

peroleh, pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya.

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang pada orang lain terhadap sesuatu 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 mereka menerima informasi dan makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya (Notoatmodjo, 2010).

Menurut UU Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 *dalam* Nur (2014), tentang sistem pendidikan nasional, pendidikan dapat dibedakan menjadi tiga tingkatan yaitu :

- 1) Pendidikan dasar : SD dan SMP
- 2) Pendidikan menengah : SMA/SMK/MA
- 3) Pendidikan tinggi : Diploma, Sarjana, Magister

f. Faktor informasi

Informasi adalah keseluruhan makna, dapat diartikan sebagai pemberitahuan seseorang adanya informasi baru mengenai suatu hal serta memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut.

g. Faktor pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan, semakin banyak pengalaman seseorang tentang suatu hal maka semakin bertambah pengetahuan tentang hal tersebut.

5. Kategori tingkat pengetahuan

Menurut Nursalam (2011), tingkat pengetahuan di kategorikan menjadi tiga kategori dengan nilai sebagai berikut :

- a. Tingkat pengetahuan baik : nilai 76-100
- b. Tingkat pengetahuan cukup : nilai 56-75
- c. Tingkat pengetahuan kurang : nilai ≤ 56

B. Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut

1. Pengertian pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut

Menurut Depkes RI (1999) *dalam* Kusumasari (2018), pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut adalah menghilangkan plak dari permukaan gigi dengan tujuan mencegah penumpukan plak, karena hal ini akan menimbulkan karies gigi dan radang gusi. Pemeliharaan kesehatan gigi sangatlah penting karena seperti yang kita ketahui gigi bukan hanya sebagai alat pengunyah saja melainkan lebih dari itu dalam menjalankan tugas sehari-hari, gigi memiliki beberapa fungsi yaitu: berbicara, membantu penampilan wajah seseorang dan membantu pengunyah.

2. Tujuan pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut

Kebersihan mulut yang bagus akan membuat gigi dan jaringan sekitarnya sehat. Seperti bagian-bagian lain dari tubuh, maka gigi dan jaringan penyangganya mudah terkena penyakit. Pemeliharaan kesehatan gigi bertujuan untuk menghindari diri dari penyakit gigi seperti : karies gigi, radang gusi, karang gigi. Untuk itu kebersihan gigi dan mulut haruslah tetap dijaga karena gigi akan berfungsi dengan baik apabila gigi tersebut dalam keadaan sehat (Boedihardjo, 1985) *dalam* Kusumasari (2018).

3. Cara- cara pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut

a. Plak kontrol

Kontrol plak adalah pengurangan plak mikroba dan pencegahan akumulasi plak pada gigi dan permukaan gusi yang berdekatan, memperlambat pembentukan karang gigi. Dengan melakukan kontrol plak, merupakan cara yang efektif dalam merawat dan mencegah gingivitis serta merupakan bagian yang sangat penting dalam perawatan dan pencegahan penyakit dalam rongga mulut (Fauzan, 2010) *dalam* Kusumasari (2018).

b. *Scalling*

Menurut Manson dan Eley (1993) *dalam* Kusumasari (2018), plak yang tidak segera dibersihkan akan mengalami kalsifikasi dan terbentuk endapan keras yang disebut kalkulus atau karang gigi. Karang gigi tidak dapat hilang bila hanya dengan menggosok gigi atau berkumur dengan obat kumur. Untuk membersihkan karang gigi tidak dianjurkan untuk membersihkan sendiri, karena dikhawatirkan akan memperparah keadaan gigi anda. Pembersihan karang gigi memerlukan bantuan dokter atau perawat gigi dengan menggunakan suatu alat elektrik manual. Pembersihan karang gigi disebut *scalling*.

c. Menyikat gigi

1) Pengertian menyikat gigi

Menyikat gigi adalah tindakan untuk membersihkan gigi dan mulut dari sisa makanan dan debris yang bertujuan mencegah terjadinya penyakit pada jaringan keras maupun jaringan lunak di mulut. Menyikat gigi sebaiknya dua kali sehari, yaitu setiap kali setelah makan pagi dan malam sebelum tidur (Putri, Herijulianti dan Nurjanah, 2010).

2) Waktu dan frekuensi menyikat gigi

Menurut Manson *dalam* (Putri, Herijulianti, Nurjanah, 2010) berpendapat bahwa 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.

3) Teknik menyikat gigi

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

- a) Siapkan sikat gigi yang kering dan pasta yang mengandung fluor, banyaknya pasta gigi sebesar sebutir kacang tanah
- b) Kumur-kumur dengan air sebelum menyikat gigi.
- c) 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.
- d) Sikatlah semua dataran pengunyahan gigi atas dan bawah dengan gerakan maju mundur dan pendek-pendek. Menyikat gigi sedikitnya 8 kali gerakan untuk setiap permukaan gigi.
- e) Sikatlah permukaan gigi yang menghadap ke pipi dengan gerakan naik turun sedikit memutar.
- f) Sikatlah permukaan gigi depan rahang bawah yang menghadap ke lidah dengan arah sikat keluar dari rongga mulut.

- g) Sikatlah permukaan gigi belakang rahang bawah yang menghadap ke lidah dengan gerakan mencongkel keluar.
- h) Sikatlah permukaan gigi depan rahang atas yang menghadap ke langit-langit dengan gerakan sikat mencongkel keluar dari rongga mulut.
- i) Sikatlah permukaan gigi belakang rahang atas yang menghadap ke langit-langit dengan gerakan mencongkel.

4) Peralatan dan bahan menyikat gigi

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

a) Sikat gigi

(1) 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 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, Nurjanah, 2010).

(2) Syarat sikat gigi yang ideal

Syarat sikat gigi yang ideal secara umum mencakup:

- (a) Tangkai sikat harus enak dipegang dan stabil, pegangan sikat harus cukup lebar dan cukup tebal.
- (b) 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.

Tekstur harus memungkinkan sikat digunakan dengan efektif tanpa merusak jaringan lunak maupun jaringan keras. Kekakuan bergantung pada diameter dan panjang filament, serta elastisitasnya. Sikat yang lunak tidak dapat membersihkan plak dengan efektif, kekakuan medium adalah yang biasa dianjurkan. Sikat gigi biasanya mempunyai 1600 bulu, panjangnya 11 mm, dan diameternya 0,008 mm yang tersusun menjadi 40 rangkaian bulu dalam tiga atau empat deretan (Putri, Herijulianti, Nurjanah, 2010).

b) 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, Nurjanah, 2010).

c) Gelas kumur

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

d) Pasta gigi

Pasta gigi biasanya digunakan bersama-sama dengan sikat gigi untuk membersihkan dan menghaluskan permukaan gigi, serta memberikan rasa nyaman dalam rongga mulut, karena aroma yang terkandung di dalam pasta tersebut nyaman dan menyegarkan (Putri, Herijulianti, Nurjanah, 2010). Pasta gigi biasanya mengandung bahan-bahan abrasif, pembersih, bahan penambah rasa dan warna, serta pemanis. Selain itu dapat juga ditambahkan bahan pengikat, pelembab, pengawet, fluor, dan air. Bahan abrasif dapat membantu melepaskan plak dan

pelikel tanpa menghilangkan lapisan email. Bahan abrasif yang biasanya digunakan adalah kalsium karbonat atau aluminium hidroksida dengan jumlah 20%-40% dari sisa pasta gigi (Putri, Herijulianti, Nurjanah, 2010).

4. Akibat tidak memelihara kesehatan gigi dan mulut

a. Bau mulut

Bau mulut atau istilah halitosis merupakan masalah besar bagi setiap orang. Khususnya ketika sedang ngobrol. Bau mulut bisa disebabkan oleh beberapa hal. Penyebab bau mulut yang paling sering adalah masalah kebersihan mulut (Ramadhan, 2010).

b. Karang gigi

Calculus merupakan suatu massa yang mengalami klasifikasi 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 terklasifikasi (Putri, Herijulianti, Nurjanah, 2010).

c. Gusi berdarah

Penyebab gusi berdarah karena kebersihan gigi kurang baik, sehingga terbentuk plak pada permukaan gigi dan gusi. Bakteri-bakteri pada plak menghasilkan racun yang merangsang gusi sehingga mengakibatkan radang gusi dan gusi mudah berdarah (Tarigan, 2013).

d. Gigi berlubang

Gigi berlubang (karies gigi) merupakan penyakit jaringan keras gigi yang ditandai dengan kerusakan jaringan, dimulai dari permukaan gigi meluas ke arah pulpa disebabkan oleh karbohidrat yang tertinggal di dalam mulut dan mikroorganisme yang tidak segera dibersihkan (Tarigan, 2013).

C. Kehamilan

1. Pengertian kehamilan

Kehamilan adalah suatu kondisi seorang wanita memiliki janin yang tengah tumbuh dalam tubuhnya. Umumnya janin tumbuh di dalam rahim. Waktu hamil pada manusia sekitar 40 minggu atau 9 bulan. Kurun waktu tersebut, dihitung saat awal periode menstruasi yang terakhir hingga melahirkan (Admin,2013) *dalam* Kristiana (2019). Kehamilan dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir, untuk wanita yang sehat kurang lebih 280 hari atau 40 minggu. Kehamilan dibagi dalam tiga bagian atau trimester untuk masing-masing 13 minggu atau 3 bulan kalender (Kementerian Kesehatan RI., 2012) *dalam* Kristiana (2019).

Pada wanita hamil, biasanya dapat terjadi perubahan-perubahan sebagai berikut :

a. Perubahan fisiologis (perubahan normal pada tubuh)

- 1) Penambahan berat badan
- 2) Pembesaran pada payudara
- 3) Pembengkakan pada tangan dan kaki, terutama pada usia kehamilan trimester III (6-9 bulan)
- 4) Penurunan pH saliva

b. Perubahan psikis (perubahan yang berhubungan dengan kejiwaan)

- 1) Rasa mual dan ingin muntah terutama pada waktu pagi hari (morning sickness)
- 2) Rasa lesu, lemas dan kadang-kadang hilang selera makan
- 3) Perubahan tingkah laku diluar kebiasaan sehari-hari seperti ngidam dan sebagainya.

Keadaan tersebut menyebabkan ibu hamil sering kali mengabaikan kebersihan dirinya, termasuk kebersihan giginya, sehingga kelompok ibu hamil

sangat rawan atau peka terhadap penyakit gigi dan mulut (Kementerian Kesehatan RI., 2012).

2. Trimester kehamilan

Menurut Kemenkes RI (2012) *dalam* Putiasih (2019) kehamilan terbagi dalam tiga trimester yaitu :

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

Pada saat ibu hamil biasanya merasa lesu, mual, kadang-kadang hingga muntah. Rasa mual dan muntah ini menyebabkan terjadinya peningkatan suasana asam dalam mulut. Ditambah dengan adanya peningkatan plak karena malas memelihara kebersihan gigi maka, cepatlah terjadi kerusakan gigi.

Beberapa cara pencegahannya adalah:

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

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

Pada masa ibu hamil kadang-kadang masih merasakan hal yang sama seperti bulan-bulan trimester I kehamilan. Selain itu pada masa ini biasanya merupakan saat terjadinya perubahan hormon yang dapat menimbulkan kelainan dalam rongga mulut antara lain:

- 1) Peradangan pada gusi, warnanya kemerah-merahan dan mudah berdarah terutama pada waktu menyikat gigi.
- 2) Timbulnya benjolan pada gusi (diantara dua gigi) terutama yang berhadapan dengan pipi. Pada keadaan ini warna gusi menjadi merah keunguan sampai warna

merah kebiruan, mudah berdarah dan gigi terasa goyang, dapat membesar hingga menutup gigi.

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

Pembengkakan pada gusi di atas mencapai puncaknya pada bulan ketujuh dan kedelapan. Keadaan ini akan hilang dengan sendirinya setelah melahirkan. Setelah persalinan hendaknya ibu tetap memelihara dan memperhatikan kesehatan rongga mulut, baik untuk ibunya sendiri maupun bayinya.

3. Hubungan kehamilan dengan kesehatan gigi dan mulut

Menurut Susanti (2013) *dalam* Putiasih (2019), terjadinya kehamilan dapat mempengaruhi kesehatan gigi dan mulut. Keadaan terjadi karena:

- a. Adanya peningkatan kadar hormon estrogen dan progesterone selama kehamilan, yang dihubungkan pada peningkatan jumlah plak yang melekat pada permukaan gigi.
- b. Kebersihan mulut yang cenderung diabaikan karena adanya rasa mual yang cenderung diabaikan karena adanya rasa mual dan muntah di pagi hari (morning sickness) terutama pada awal masa kehamilan.

4. Tindakan pencegahan kerusakan gigi bagi ibu hamil

Pasien harus sesegera mungkin datang ke dokter gigi pada tahap awal kehamilan, sehingga semua perawatan yang diperlukan dapat dilakukan secara awal serta memberikan petunjuk - petunjuk tentang cara mempertahankan kesehatan rongga mulut si ibu dan anaknya (Kementerian Kesehatan RI., 2012).

Menurut Kemenkes RI, (2012), bahwa untuk mencegah terjadinya penyakit gigi dan mulut kita harus berusaha agar bakteri – bakteri dan plak pada permukaan gigi tidak diberi kesempatan untuk bertambah dan harus dihilangkan. Dalam hal ini

perlu dilakukan secara teratur dan berkesinambungan dan kedisiplinan diri pribadi masing – masing, caranya adalah:

a. Menjaga supaya tidak terjadi *gingivitis*

Yaitu menyikat gigi secara teratur sesudah makan, sebelum tidur, sesudah jajan diantara waktu makan dan sesudah muntah

b. Mengatur pola makan empat sehat lima sempurna dan menghindari makanan yang merusak gigi yaitu makanan yang banyak gula

c. Banyak makan buah-buahan yang mengandung air dan berserat, seperti jambu, kedondong, papaya, mangga, dan sebagainya.

d. Periksa gigi secara teratur ke dokter gigi / Puskesmas setiap enam bulan sekali.

Setelah melahirkan hendaklah ibu tetap menjaga dan memperhatikan kesehatan gigi dan mulut baik untuk ibu sendiri maupun bayinya.