

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pengetahuan**

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

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni indera 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 yakni tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi (Notoatmodjo, 2012).

##### **2. Tingkat pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2014), bahwa pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya. Pengetahuan tiap orang akan berbeda-beda tergantung dari bagaimana pengindraannya masing-masing terhadap objek atau sesuatu. Secara garis besar terdapat 6 tingkatan pengetahuan, yaitu:

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

Pengetahuan yang dimiliki baru sebatas berupa mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga tingkatan pengetahuan pada tahap ini merupakan tingkatan yang paling rendah. Kemampuan pengetahuan pada tingkatan ini adalah seperti menguraikan, menyebutkan, mendefinisikan, dan menyatakan. Contoh tahapan ini antara lain: menyebutkan definisi pengetahuan, menyebutkan definisi rekam medis, atau menguraikan tanda dan gejala suatu penyakit.

b. Memahami (*comprehension*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini dapat diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan tentang objek atau sesuatu dengan benar. Seseorang yang telah faham tentang pelajaran atau materi yang telah diberikan dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek atau sesuatu yang telah dipelajarinya tersebut. Contohnya dapat menjelaskan tentang pentingnya dokumen rekam medis.

c. Aplikasi (*application*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini yaitu dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajarinya pada situasi kondisi nyata atau sebenarnya. Misalnya melakukan *assembling* (merakit) dokumen rekam medis atau melakukan kegiatan pelayanan pendaftaran.

d. Analisis (*analysis*)

Kemampuan menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen yang ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis yang dimiliki seperti dapat menggambarkan, memisahkan dan mengelompokkan, membedakan atau membandingkan. Contoh tahap ini adalah menganalisis dan membandingkan kelengkapan dokumen rekam medis menurut metode Huffman dan Hatta.

e. Sintesis (*synthesis*)

Pengetahuan yang dimiliki adalah kemampuan seseorang dalam mengaitkan berbagai elemen atau unsur pengetahuan yang ada menjadi suatu pola baru yang lebih menyeluruh. Kemampuan sintesis ini seperti menyusun, merencanakan, mengkategorikan, mendesain, dan menciptakan. Contohnya membuat desain form rekam medis dan menyusun alur rawat jalan atau rawat inap.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini berupa kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Evaluasi dapat digambarkan sebagai proses merencanakan, memperoleh, dan menyediakan informasi yang sangat diperlukan untuk membuat alternatif keputusan. Tahapan pengetahuan tersebut menggambarkan tingkatan pengetahuan yang dimiliki seseorang setelah melalui berbagai proses seperti mencari, bertanya, mempelajari atau berdasarkan pengalaman.

**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 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 kemungkinan keempat, dan seterusnya, sampai masalah tersebut dapat terpecahkan.

2) Cara kebetulan

Penemuan kebenaran suatu kebetulan terjadi karena tidak sengaja oleh orang yang bersangkutan.

### 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 ilmunan. Prinsip inilah orang lain menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas tanpa terlebih dahulu menguji atau membuktikan kebenarannya, baik berdasarkan data empiris ataupun berdasarkan pendapat sendiri.

### 4) 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.

### 5) Cara akal sehat

Akal sehat kadang-kadang dapat menemukan teori kebenaran. Sebelum ilmu pendidikan ini berkembang, pada orang tua zaman dahulu agar anaknya mau menuruti nasehat orang tuanya, saat anaknya berbuat salah. 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) 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.

#### 7) Melalui jalan pikiran

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

#### 8) 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 indera. Kemudian disimpulkan kedalam suatu konsep yang memungkinkan seseorang untuk memahami suatu gejala. Karena proses berpikir induksi itu beranjak dari hasil pengamatan indera atau hal-hal yang nyata, maka dapat dikatakan bahwa induksi beranjak dari hal-hal yang kongkrit kepada hal-hal yang abstrak.

#### 9) Deduksi

Deduksi adalah pembuatan kesimpulan dari pernyataan-pernyataan umum ke pernyataan khusus. Proses 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 disebut dengan metode penelitian.

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

Menurut Wawan dan Dewi (2010), dalam mendapatkan pengetahuan, seseorang akan mendapatkan beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan yang mereka dapat. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan terdiri dari dua kategori yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Berikut ini adalah beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan:

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

##### **1) Pendidikan.**

Menurut Wawan dan Dewi (2010), dalam pendidikan seseorang akan mendapatkan sebuah informasi yang dapat digunakan dalam kehidupannya seperti ilmu yang menunjang kesehatan, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Selain itu dalam pendidikan dapat membentuk sebuah karakter seseorang. Karakter yang baik diterapkan dalam pendidikan maka akan terbentuk manusia dengan akhlak yang berbudi luhur dan berilmu. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan. Menurut 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.

##### **2) Pekerjaan.**

Menurut Wawan dan Dewi (2010), pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan

bekerja umumnya merupakan sebuah kegiatan yang menyita waktu. Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Pekerjaan berhubungan erat dengan faktor interaksi sosial dan kebudayaan, sedangkan interaksi sosial dan budaya berhubungan erat dengan proses pertukaran informasi.

### 3) Umur.

Menurut Wawan dan Dewi (2010), setiap individu yang hidup pasti akan mempunyai hitungan umur. Dimulai dari ia dilahirkan sampai dia tutup usia. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dengan bertambahnya umur akan terjadi perubahan pada aspek psikis dan psikologis (mental). Umur manusia dapat dibagi menjadi beberapa rentang atau kelompok dimana masing – masing kelompok menggambarkan tahap pertumbuhan manusia tersebut.

#### b. Faktor eksternal

##### 1) Faktor lingkungan

Menurut Wawan dan Dewi (2010), lingkungan adalah suatu keadaan yang berada di dalam sekitar kita. Lingkungan sangat berperan dalam pembentukan karakter seseorang, dan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan pengalaman 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.

##### 2) Sosial budaya

Sistem sosial dan budaya dalam masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi. Dalam suatu wilayah mempunyai budaya menjaga

kebersihan lingkungan maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap untuk selalu menjaga kebersihan. Sosial budaya mempunyai pengaruh pada pengetahuan seseorang. Seseorang memperoleh suatu kebudayaan dalam hubungannya dengan orang lain, karena hubungan ini seseorang mengalami suatu proses belajar dan memperoleh suatu pengetahuan. Status ekonomi seseorang juga menentukan tersedianya fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi mempengaruhi pengetahuan seseorang.

## **5. Cara pengukuran pengetahuan**

Skala pengukuran tingkat pengetahuan dibagi dalam tiga kategori sebagai berikut (Arikunto, 2013):

- a. Tingkat pengetahuan kategori baik jika nilainya 76-100%
- b. Tingkat pengetahuan kategori cukup jika nilainya 56-75%
- c. Tingkat pengetahuan kategori kurang jika nilainya <56%

## **B. Remaja**

### **1. Pengertian remaja**

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia & Adiyanti, 2013).



## **2. Fase remaja**

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan bahwa remaja berada pada rentang usia 10-24 tahun dengan status yang belum menikah. Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menetapkan usia 15-24 tahun sebagai masa usia muda (Diananda, 2018).

Menurut Tarwoto, dkk (2010) masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa ini sering disebut dengan masa pubertas. Para ahli merumuskan bahwa istilah pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologi yang terjadi dengan cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa.

Berdasarkan penggolongan umur, masa remaja terbagi atas:

- a. Masa remaja awal (12-15 tahun)
- b. Masa remaja tengah (15-18 tahun)
- c. Masa remaja akhir (18-21 tahun)

## **3. Tahap-tahap perkembangan remaja**

Berdasarkan proses penyesuaian menuju kedewasaan, ada tiga tahap perkembangan remaja yaitu: Soetjiningsih (2010).

- a. Remaja awal (*Early adolescent*) umur 12-15 tahun

Tahap ini akan terjadi perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan yang akan menyertai perubahan-perubahan itu, mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru sehingga, cepat tertarik pada lawan jenis.

- b. Remaja madya (*middle adolescent*) berumur 15-18 tahun

Tahap ini remaja membutuhkan kawan-kawan, remaja senang jika banyak teman yang mengakuinya. Ada kecenderungan mencintai pada diri sendiri, dengan

menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya, selain itu ia berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimistis, idealitas atau materialis, dan sebagainya.

c. Remaja akhir (*late adolescent*) berumur 18-21 tahun

Tahap ini merupakan dimana masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal yaitu:

- 1) Minat makin yang akan mantap terhadap fungsi intelek.
- 2) Egonya akan mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- 3) Terbentuk identitas seksual yang tidak berubah lagi.
- 4) *Egosentrisme* (terlalu mencari perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan dan kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- 5) Tumbuh batasan-batasan yang memisahkan diri pribadinya (*privateself*).
- 6) Masyarakat umum.

## **C. Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut**

### **1. Pengertian penyuluhan kesehatan gigi**

Penyuluhan kesehatan adalah suatu proses upaya yang dilakukan terhadap masyarakat sehingga mereka mau dan mampu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri. Penyuluhan kesehatan mempunyai batasan dua dimensi yakni “kemauan” dan “kemampuan”. Dalam mencapai derajat kesehatan yang sempurna baik fisik, mental, maupun sosial, masyarakat harus mampu mengenal dan mewujudkan aspirasinya, kebutuhannya, dan mampu mengubah atau mengatasi lingkungan mencakup lingkungan fisik, lingkungan sosio budaya, dan lingkungan ekonominya (Notoatmodjo, 2010).

## **2. Tujuan penyuluhan kesehatan gigi**

Perilaku menjaga kebersihan gigi dan mulut saat remaja sangat berpengaruh terhadap kesehatan gigi dan mulut di masa yang akan datang, oleh karenanya promosi kesehatan gigi dan mulut serta tindakan pencegahan harus dilakukan sedini mungkin untuk mencegah munculnya masalah gigi dan mulut. Promosi kesehatan gigi dan mulut pada remaja dapat dilakukan melalui penyuluhan baik individu, maupun penyuluhan kelompok dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan para remaja tentang cara memelihara kesehatan giginya (Nadra, 2016).

Penyuluhan kesehatan bertujuan untuk mengubah perilaku menjadi lebih baik. Metode dan teknik promosi kesehatan adalah cara untuk menyampaikan promosi kesehatan kepada masyarakat. Metode yang disampaikan dapat disesuaikan dengan kondisi lingkungan, masyarakat, dan sumber daya dari pihak penyelenggara, untuk tercapainya hasil yang optimal perlu adanya penggunaan dan penyusunan strategi promosi kesehatan yang sesuai dengan kondisi lingkungan dan tidak menyalahi peraturan yang berlaku (Nadra, 2016).

## **3. Media penyuluhan**

Media pendidikan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator. Media pendidikan kesehatan dapat digunakan sebagai alat bantu dalam memberikan penyuluhan kesehatan, penggunaan media dirasa sangat tepat untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, terutama pada anak-anak usia sekolah. Penggunaan media dalam pembelajaran dapat membantu memberikan pengalaman yang bermakna bagi anak karena mempermudah anak dalam memahami materi yang akan disampaikan dari yang bersifat abstrak akan menjadi konkret. Penggunaan

media dapat membantu siswa menangkap materi penyuluhan kesehatan gigi dan mulut, demi tercapainya derajat kesehatan gigi dan mulut (Yosa dan Gultom, 2016).

#### **4. Macam-macam media penyuluhan**

Menurut Fitriani (2011), media merupakan alat bantu pendidikan. Disebut media pendidikan karena alat-alat tersebut merupakan alat untuk menyampaikan dan mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat ataupun klien. Berdasarkan fungsinya sebagai penyalur pesan-pesan kesehatan, media dibagi menjadi tiga menurut yaitu:

##### **a. Media cetak**

###### **1) Booklet**

*Booklet* ialah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dan berbentuk buku, baik tulisan maupun gambar.

###### **2) Leaflet**

*Leaflet* ialah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat dalam bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi.

Media *leaflet* adalah selembaran kertas yang berisi tulisan dengan kalimat-kalimat yang singkat, padat, mudah dimengerti dan gambar-gambar yang sederhana

Desain yang simpel tersebut membuat penerima tidak membutuhkan banyak waktu dalam membacanya. Desain yang digunakan harus menyoroti fokus-fokus tertentu yang diinginkan. Sehingga dalam *leaflet* kita tidak terlalu banyak memainkan tulisan dan hanya memuat sedikit gambar pendukung (Notoatmodjo, 2010).

###### **3) Flip chart (lembar balik)**

*Flip chart* ialah media penyampaian pesan atau informasi informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik. Biasanya dalam bentuk buku, tiap lembar (halaman) berisi gambaran peragaan dan dibaliknya berisi kalimat sebagai informasi yang berhubungan dengan gambar tersebut.

#### 4) Poster

Poster ialah bentuk media cetak berisi pesan-pesan atau informasi kesehatan yang biasanya ditempel di tembok-tembok, di tempat-tempat umum atau di kendaraan umum.

### b. Media elektronik

#### 1) Televisi

Penyampaian pesan atau informasi-informasi kesehatan melalui media televisi dapat dalam bentuk: sandiwara, sinetron, forum diskusi atau hanya tanya jawab seputar masalah kesehatan. Pidato atau ceramah, sport, quiz atau cerdas cermat dan sebagainya.

#### 2) Radio

Penyampaian informasi kesehatan melalui radio juga dapat berbentuk macam-macam antara lain: obrolan (tanya jawab), sandiwara radio, ceramah, dan sebagainya.

#### 3) Video

Penyampaian informasi kesehatan dapat melalui video yang di dalamnya berisi pesan-pesan kesehatan yang ingin disampaikan kepada masyarakat.

## **D. Karang Gigi**

### **1. Pengertian karang gigi**

Karang gigi adalah kotoran di dalam mulut yang keras dan berwarna kekuningan. Karang gigi jika dibiarkan dalam waktu lama, warna karang gigi akan menjadi semakin gelap hingga hitam (Ardani , 2018).

### **2. Proses terbentuknya karang gigi**

Karang gigi terbentuk jika jarang dibersihkan, lama-kelamaan sisa-sisa makanan dan ludah akan bersatu menjadi keras dan melekat pada permukaan gigi. Karang gigi biasanya dimulai dari daerah leher gigi, lama kelamaan menyelimuti permukaan mahkota gigi, dan warnanya kekuning-kuningan jika sampai dibawah gusi warnanya menjadi coklat sampai kehitaman. Karang gigi ini juga dapat terbentuk dari gigi yang tidak berfungsi atau tidak digunakan karena gigi sakit, akibatnya gigi yang tidak digunakan akan dipenuhi karang gigi. Hal ini disebabkan karena gigi geligi yang tidak digunakan akan menjadi sasaran penumpukan sisa-sisa makanan (Machfoedz, 2008).

### **3. Jenis-jenis karang gigi**

Menurut Lenita (2006), karang gigi pada umumnya ada dua macam yaitu:

#### **a. Karang gigi yang melekat pada leher gigi (*supragingival calculus*)**

Karang gigi yang melekat pada leher gigi berwarna putih kekuningan-kuningan, terjadinya karang gigi ini ialah lapis demi lapis. Cepat atau lambat karang gigi ini menjadi tebal tergantung pada keadaan ludah dan bersih atau tidaknya gigi. Umumnya orang yang ludahnya lebih pekat dan keadaan kebersihan gigi tidak baik, pembentukan karang gigi akan lebih cepat dan banyak karena sisa makanan dan bahan kapur serta kuman dalam ludah dan kuman yang membentuk karang gigi itu.

b. Karang gigi yang melekat dibawah gusi (*subgingival calculus*)

Karang gigi jenis ini lebih keras dan warnanya lebih hitam, karang gigi yang terbentuk di bawah gusi dibentuk dari zat kapur, ludah, darah, dan kuman yang terdapat di sekitar pinggir gusi.

#### **4. Dampak dari karang gigi**

Beberapa dampak yang ditimbulkan ketika karang gigi bila dibiarkan menumpuk, seperti: bau mulut, peradangan pada gusi, sampai penyumbatan pembuluh darah, menurut inisiasi dan tingkat akumulasi bentuk karang gigi.

Kalkulus dapat menyebabkan terjadinya penyakit *gingivitis* kronis, gambaran klinis terjadinya *gingivitis* kronis yaitu terjadinya kemerahan pada *gingiva*, *edema*, pendarahan pada saat probing, pembesaran *gingiva* dan *gingiva* yang lunak, pada pemeriksaan radiografinya tidak terlihat adanya kerusakan tulang (Mulyawati, 2008).

#### **5. Cara mencegah karang gigi**

Cara mencegah terbentuknya karang gigi adalah dengan rajin menjaga kebersihan gigi dan mulut, yaitu dengan menyikat minimal dua kali sehari secara benar dan tepat. Kebiasaan menyikat gigi dapat mengurangi pembentukan karang gigi sebanyak 50% pada permukaan anterior gigi bawah. Selain itu kontrol ke dokter gigi minimal 6 bulan sekali untuk membersihkan karang gigi (Arini, 2013).

Menurut Machfoedz (2008), untuk mencegah terjadinya karang gigi:

- a. Menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan cara menyikat gigi dengan baik dan benar.
- b. Tidak mengunyah makanan dengan satu sisi rahang, karena dapat menyebabkan karang gigi.

- c. Memeriksa gigi secara rutin minimal 6 bulan sekali ke dokter gigi.
- d. Makan makanan yang berserat dan kurangi makanan manis.

## **6. Pembersihan karang gigi**

Pembersihan karang gigi merupakan salah satu dari prosedur pencegahan penyakit gigi geligi. Pembersihan karang gigi dilakukan dengan menggunakan suatu alat tertentu yang disebut *scaler*. Ada dua jenis *scaler*: ada yang manual dan ada juga yang *ultrasonic*. Yang umumnya digunakan para dokter gigi adalah *scaler ultrasonic*. *Scaler ultrasonic* memiliki getaran dan permukaan yang halus, bukan seperti bor yang permukannya kasar, sehingga tidak akan mengambil jaringan gigi yang sehat. Pembersihan karang gigi berkala membantu mengeliminasi bakteri di dalam mulut, dan jelas-jelas membantu mengurangi kemungkinan karies gigi, peradangan gusi dan tulang penyangga gigi, serta mengurangi kemungkinan tanggalnya gigi. Pembersihan karang gigi dan kontrol plak berkala secara teratur, dapat membantu mempertahankan kesehatan dan kebersihan rongga mulut (Gracia, 2014).