

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014) bahwa pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui indera yang dimilikinya. Pengetahuan tiap orang akan berbeda-beda tergantung bagaimana pengindraannya masing-masing terhadap objek atau sesuatu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behaviour*).

Pengetahuan adalah hal yang diketahui oleh orang atau responden terkait dengan sehat dan sakit atau kesehatan, misal: tentang penyakit (penyebab, cara penularan, cara pencegahan), gizi, sanitasi, pelayanan kesehatan, kesehatan lingkungan, keluarga berencana dan sebagainya (Notoatmodjo, 2014).

2. Tingkatan pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), secara garis besar terdapat enam tingkatan pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif yaitu sebagai berikut:

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pengetahuan yang dimiliki baru sebatas berupa mengingat kembali (*recall*) sesuatu 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.

b. Memahami (*comprehension*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini dapat diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan tentang objek atau sesuatu dengan benar. Seseorang yang telah paham tentang pelajaran atau materi yang telah diberikan dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek atau sesuatu yang telah dipelajari tersebut.

c. Aplikasi (*application*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini yaitu dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajarinya pada situasi kondisi nyata atau sebenarnya.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis merupakan kemampuan menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen yang ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis yang dimiliki seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), memisahkan dan mengelompokkan, membedakan atau membandingkan.

e. Sintesis (*synthesis*)

Pengetahuan yang dimiliki adalah kemampuan seseorang dalam mengaitkan atau menghubungkan berbagai elemen atau unsur pengetahuan yang ada menjadi suatu pola baru yang lebih menyeluruh. Kemampuan sintesis sini seperti menyusun, merencanakan, mengkategorikan, mendesain, dan menciptakan.

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.

3. Cara memperoleh pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), cara untuk memperoleh pengetahuan dibagi kedalam dua bagian besar yaitu :

a. Cara non ilmiah atau tradisional

Cara yang biasa dilakukan oleh manusia saat sebelum ditemukan cara dengan metode ilmiah. Cara ini dilakukan oleh manusia pada zaman dahulu kala dalam rangka memecahkan masalah termasuk dalam menemukan teori atau pengetahuan baru. Cara-cara tersebut yaitu melalui cara coba salah (*trial and error*), secara kebetulan, cara kekuasaan atau otoritas, pengalaman pribadi, cara akal sehat, kebenaran melalui wahyu, kebenaran secara intuitif, melalui jalan pikiran, induksi, dan deduksi.

b. Cara ilmiah atau modern

Cara ilmiah ini dilakukan melalui cara-cara yang sistematis, logis dan ilmiah dalam bentuk metode penelitian. Penelitian dilaksanakan melalui uji coba terlebih dahulu sehingga instrumen yang digunakan valid dan reliabel dan hasil penelitiannya dapat digeneralisasikan pada populasi. Kebenaran atau pengetahuan yang diperoleh betul-betul dapat dipertanggungjawabkan karena telah melalui serangkaian proses yang ilmiah.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah :

a. Faktor internal

1) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami. Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya.

2) Umur

Bertambahnya umur seseorang akan menyebabkan terjadinya perubahan pada aspek fisik dan psikologis (mental). Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya daripada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman jiwa.

3) Pekerjaan

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

4) Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi di masa lalu.

5) Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan suatu sifat yang melekat pada kaum laki-laki maupun perempuan yang dikonstruksikan secara sosial maupun kultural.

b. Faktor eksternal

1) Sumber informasi

Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Bila seseorang banyak memperoleh informasi maka ia akan cenderung mempunyai pengetahuan yang lebih baik.

2) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan tempat tinggal adalah tempat menetap individu sehari-hari. Pengetahuan seseorang akan lebih baik jika berada di perkotaan daripada di pedesaan karena di perkotaan akan meluasnya kesempatan untuk melibatkan diri dalam kegiatan sosial maka wawasan sosial makin kuat serta di perkotaan mudah mendapatkan informasi.

3) Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan oleh seseorang tanpa melalui penalaran apakah dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya situasi yang melibatkan faktor emosional. Dalam situasi yang melibatkan emosi, penghayatan akan pengalaman akan lebih mendalam dan lebih berbekas.

5. Pengukuran pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkat domain atas pengukuran pengetahuan

dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang berisi pertanyaan suatu materi yang ingin diukur dari subjek penelitian yang disesuaikan dengan tingkat pengetahuan.

6. Indikator tingkat pengetahuan

Menurut Arikunto (2010), pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif yaitu sebagai berikut :

- a. Baik, bila subjek menjawab benar dengan nilai 76%-100% dari seluruh pertanyaan.
- b. Cukup, bila subjek menjawab benar dengan nilai 56%-75% dari seluruh pertanyaan.
- c. Kurang, bila subjek menjawab benar dengan nilai <56% dari seluruh pertanyaan.

B. Kesehatan Gigi dan Mulut Anak Sekolah Dasar

1. Pengertian kesehatan gigi dan mulut

Kesehatan gigi dan mulut adalah keadaan sehat dari jaringan keras dan jaringan lunak gigi serta unsur-unsur yang berhubungan dalam rongga mulut, yang memungkinkan individu makan, berbicara, dan berinteraksi sosial tanpa disfungsi, gangguan estetik, dan tidak nyaman karena adanya penyakit, penyimpangan oklusi dan kehilangan gigi sehingga mampu hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Kemenkes RI, 2019).

2. Kesehatan gigi dan mulut anak sekolah dasar

Usia sekolah merupakan masa untuk meletakkan landasan kokoh bagi terwujudnya manusia yang berkualitas dan kesehatan merupakan faktor penting

yang menentukan kualitas sumber daya manusia. Anak usia sekolah khususnya anak sekolah dasar merupakan kelompok umur rentan terhadap penyakit gigi dan mulut karena pada umumnya anak-anak tersebut masih mempunyai perilaku atau kebiasaan diri yang kurang menunjang terhadap kesehatan gigi (Fatimatuzzahro, dkk., 2016).

Menurut Gantina dkk, (2017), masalah kesehatan gigi dan mulut merupakan masalah yang rentan dihadapi oleh sekelompok anak usia sekolah dasar. Pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut merupakan langkah awal dalam mewujudkan kesehatan gigi dan mulut yang optimal. Hal utama yang harus selalu diingat adalah gigi yang terawat dengan baik tentu saja dapat menjalankan fungsinya dengan baik pula. Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut sejak dini sangat diperlukan mengingat pola perilaku yang diterapkan pada anak akan menjadi suatu pola kebiasaan dikemudian hari. Keberhasilan suatu perawatan dibidang kesehatan gigi dan mulut anak ditentukan oleh banyak hal, antara lain adanya bimbingan orang tua dalam berperilaku hidup sehat, serta adanya motivasi orang tua untuk merawat gigi anaknya sebelum terjadi kerusakan gigi yang lebih parah dapat membantu menurunkan prevalensi kerusakan gigi anak.

Struktur gigi pada masa anak-anak terutama usia sekolah dasar termasuk dalam jenis gigi bercampur yaitu pergantian dari gigi susu ke gigi permanen yang rentan mengalami masalah khususnya penyakit gigi dan mulut. Anak pada usia 6-12 tahun umumnya belum dapat menyikat gigi dengan baik, karena menyikat gigi itu tidak mudah terutama setelah mengkonsumsi makanan yang lengket serta sisa makanan yang berada pada permukaan gigi yang sulit dijangkau dengan sikat gigi. Orang tua sangat berperan penting dalam

membimbing dan mendisiplinkan anak untuk melatih pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut dengan cara menyikat gigi secara baik dan benar. Selain orang tua, tenaga kesehatan dan media informasi juga berpengaruh terhadap pengetahuan anak dalam hal pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut. Pengetahuan ini berpengaruh terhadap perilaku anak dalam menyikat gigi sebagai upaya pencegahan anak mengalami masalah gigi dan mulut (Notoatmodjo, 2014).

3. Cara memelihara kesehatan gigi dan mulut

Menurut Rahmadhan (2010), cara-cara menjaga kesehatan gigi dan mulut adalah sebagai berikut:

a. Menyikat gigi

Menyikat gigi merupakan suatu kegiatan membersihkan permukaan gigi dan rongga mulut dari sisa makanan dan plak gigi. Frekuensi menyikat yang benar adalah minimal dua kali sehari dengan waktu menyikat gigi yang tepat yaitu pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Menyikat gigi yang terlalu cepat tidak akan efektif, waktu menyikat gigi yang paling tepat adalah minimal dua menit.

Menyikat gigi harus dengan gerakan yang lembut karena apabila menyikat gigi terlalu keras dapat menyebabkan kerusakan pada gigi dan gusi. Menyikat gigi dengan urutan yang sama setiap harinya akan memudahkan dalam pergantian gerakan dan akan menjadi suatu kebiasaan sehingga tidak ada bagian dari permukaan gigi yang tidak tersikat.

Menyikat gigi menggunakan pasta gigi yang mengandung fluoride yang baik untuk kesehatan gigi berfungsi dalam mencegah gigi berlubang. Rutin mengganti sikat gigi minimal tiga sampai empat bulan sekali.

b. Flossing gigi

Flossing gigi merupakan kegiatan membersihkan gigi menggunakan benang gigi atau *dental floss*. Flossing dapat menghilangkan plak dan sisa makanan yang menempel di sela-sela gigi atau daerah yang sulit dijangkau oleh sikat gigi biasa. Flossing dapat mengurangi risiko terhadap penyakit gusi.

Flossing dapat dilakukan minimal sekali sehari atau ketika ada makanan yang menyelip pada gigi. Adapun cara melakukan flossing gigi yaitu sebagai berikut:

- 1) Ambil benang gigi sekitar 45 cm, lalu benang dililitkan di kedua ibu jari tengah agar tidak terlepas.
- 2) Pegang erat sisa benang gigi dengan ibu jari dan telunjuk. Setelah benang dipegang, benang yang tersisa diantara kedua tangan sekitar 3 cm sampai 5 cm. Sebaiknya lakukan flossing gigi di depan cermin dengan tujuan dapat melihat kemana tepatnya benang gigi dimasukkan.
- 3) Gerakkan benang naik turun dengan lembut di sela-sela gigi mengikuti bentuk gigi sampai masuk ke bawah gusi. Jangan menggeseknya terlalu kuat atau menekan terlalu keras ke arah gusi, karena dapat melukai gusi.
- 4) Saat menyentuh bagian dekat dengan gusi, lingkari benang ke sisi samping gigi, membentuk huruf "C". Gesek benang secara perlahan dengan gerakan naik dan turun. Ulangi cara ini pada sela-sela gigi yang lainnya.

5) Apabila semua bagian gigi telah selesai dibersihkan, langsung kumur-kumur untuk membilas gigi.

c. Pola makanan

Pola makan yang sehat tentunya perlu diterapkan untuk menjaga dan memelihara kesehatan tubuh termasuk kesehatan gigi dan mulut. Makanan yang mengandung karbohidrat ataupun tinggi gula merupakan kontributor terbesar penghasil plak yang menempel pada gigi. Plak inilah yang menyebabkan kerusakan pada gigi dan peradangan pada gusi.

Pola makan yang baik adalah dengan memperhatikan asupan gizi bagi tubuh dengan mengkonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna. Sayur-sayuran dan buah-buahan yang merupakan sumber vitamin dan mineral serta tinggi serat mutlak yang harus ada pada menu makanan setiap hari, selain tentunya juga terdapat asupan karbohidrat, protein dan makanan pokok dari lauk pauk.

d. Kunjungan rutin ke dokter gigi

Tujuan utama datang ke dokter gigi setiap 6 bulan sekali adalah sebagai tindakan pencegahan. Mencegah kerusakan gigi, penyakit gusi, dan kelainan-kelainan lain yang berisiko bagi kesehatan gigi dan mulut. Tujuan lainnya yaitu untuk mengetahui masalah-masalah di dalam rongga mulut lebih awal sehingga mendapatkan penanganan lebih awal jika terjadi kelainan/penyakit di dalam rongga mulut.

C. Perilaku

1. Pengertian perilaku

Menurut Notoatmodjo (2014), 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.

Menurut Skinner *dalam* Notoatmodjo (2014), merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Oleh karena perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespons, maka teori Skinner ini disebut teori “S-O-R” atau *Stimulus - Organisme – Respon*.

Dilihat dari bentuk respon terhadap stimulus ini, maka perilaku dapat dibedakan menjadi dua (Notoatmodjo, 2014) :

a. Perilaku tertutup (*covert behaviour*)

Perilaku tertutup adalah respon 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 behaviour*)

Respon seseorang terhadap berbagai 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.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku

Menurut Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2014), faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku, antara lain :

- a. Faktor predisposisi (*presdisposing factor*), yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dan sebagainya.
- b. Faktor pendukung (*enabling factor*), yang terwujud dalam lingkungan fisik tersedia atau tidak tersedianya fasilitas-fasilitas atau sarana kesehatan, misalnya puskesmas, obat-obatan, alat-alat steril dan sebagainya.
- c. Faktor pendorong (*reinforcing factor*) yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan, yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat.

3. Klasifikasi perilaku

Menurut Notoatmodjo (2014), perilaku kesehatan dapat diklasifikasikan menjadi tiga kelompok yaitu sebagai berikut :

- a. Perilaku pemeliharaan kesehatan (*health maintenance*) merupakan perilaku atau usaha-usaha seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit.
- b. Perilaku pencarian atau penggunaan sistem atau fasilitas kesehatan, atau sering disebut perilaku pencarian pengobatan (*health seeking behaviour*)

merupakan perilaku yang menyangkut upaya atau tindakan seseorang pada saat menderita penyakit dan atau kecelakaan.

c. Perilaku kesehatan lingkungan merupakan perilaku apabila seseorang merespon lingkungan, baik lingkungan fisik maupun sosial budaya, dan sebagainya.

4. Perilaku menyikat gigi

Menurut Sariningsih (2012), perilaku menyikat gigi dipengaruhi oleh cara menyikat gigi, frekuensi menyikat gigi, waktu menyikat gigi, serta peralatan menyikat gigi.

Menurut Notoatmodjo *dalam* Sariningsih (2012), menjelaskan bahwa penyebab timbulnya masalah kesehatan gigi dan mulut pada masyarakat salah satunya adalah faktor perilaku atau sikap yang mengabaikan kebersihan gigi dan mulut. Hal tersebut dilandasi oleh kurangnya pengetahuan akan pentingnya pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut. Anak-anak masih sangat tergantung pada orang dewasa dalam hal menjaga kebersihan gigi karena kurangnya pengetahuan anak mengenai kesehatan gigi dibandingkan orang dewasa.

D. Keterampilan

Menurut KBBI, keterampilan berasal dari kata terampil yang berarti cakap dalam menyelesaikan tugas, mampu, dan cekatan. Keterampilan merupakan suatu bentuk kemampuan yang mempergunakan pikiran dan perbuatan dalam menyelesaikan atau mengerjakan sesuatu dengan efektif dan efisien.

Menurut Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2010), mengatakan keterampilan merupakan aplikasi dari pengetahuan sehingga tingkat keterampilan seseorang berkaitan dengan tingkat pengetahuan dan pengetahuan dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, umur, informasi, dan pengalaman.

Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2013), penilaian keterampilan atau praktik melalui penilaian kinerja, yaitu penilaian yang menuntut sasaran mendemonstrasikan suatu kompetensi tertentu. Nilai keterampilan dikualifikasikan menjadi predikat/kriteria sebagai berikut :

Tabel 1
Kualifikasi Penilaian Keterampilan

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

Nilai keterampilan = (jumlah skor perolehan : skor maksimal) x 100

E. Menyikat Gigi

1. Pengertian menyikat gigi

Menurut Rahmadhan (2010), menyikat gigi merupakan suatu kegiatan membersihkan permukaan gigi dan rongga mulut dari sisa makanan dan plak gigi.

Menurut Sufriani (2018), menyikat gigi dengan teratur hingga bersih dapat membantu membersihkan sisa makanan dan plak gigi, serta mencegah kerusakan gigi (karies gigi), penyakit gusi, dan bau mulut. Sikat gigi yang baik, sebaiknya mempunyai ukuran yang sesuai dengan mulut anak dengan gagang

sikat gigi yang nyaman dan kuat serta mempunyai bulu sikat yang lembut dan ujung kepala sikat yang membulat.

2. Waktu menyikat gigi

Menurut Putri, Herijulianti, dan Nurjanah (2010), berpendapat bahwa menyikat gigi sebaiknya dua kali sehari, yaitu pagi setelah sarapan 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 Sufriani (2018), ada beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam menyikat gigi adalah sebagai berikut:

- a. Cara menyikat gigi yang benar
- b. Pemilihan sikat gigi yang benar
- c. Frekuensi menyikat gigi yang tepat

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

- a. Siapkan sikat gigi yang kering dan pasta yang mengandung fluor, banyaknya pasta gigi sebesar satu butir 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 (vertikal).
- d. Sikatlah permukaan gigi rahang atas dan gigi rahang bawah yang menghadap ke pipi dengan gerakan naik turun sedikit memutar sebanyak 8-10 kali gerakan.

- e. Sikatlah semua dataran pengunyahan gigi atas dan bawah dengan gerakan maju mundur sedikitnya 8-10 kali gerakan untuk setiap permukaan gigi.
- f. Sikatlah permukaan gigi depan rahang bawah yang menghadap ke lidah dengan gerakan sikat menarik ke arah luar dari rongga mulut (dari gusi ke gigi).
- g. Sikatlah permukaan gigi belakang rahang bawah yang menghadap ke lidah dengan gerakan mencungkil dari gusi ke gigi.
- h. Sikatlah permukaan gigi depan rahang atas yang menghadap ke langit-langit dengan gerakan sikat menarik ke arah luar dari rongga mulut.
- i. Sikatlah permukaan gigi belakang rahang atas yang menghadap ke langit-langit dengan gerakan mencungkil dari gusi ke gigi.

4. Peralatan 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 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).

2) Syarat sikat gigi yang ideal

Syarat sikat gigi yang ideal secara umum mencakup:

- a) Tangkai sikat harus nyaman 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.
- c) Tekstur bulu sikat yang lembut memungkinkan sikat digunakan dengan efektif tanpa merusak jaringan lunak maupun jaringan keras.

b. Cermin

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 (Putri, Herijulianti, dan Nurjanah, 2010).

c. Gelas kumur

Gelas kumur digunakan untuk berkumur membersihkan sisa pasta gigi setelah menyikat gigi. Dianjurkan air yang digunakan adalah air matang, tetapi paling tidak air yang digunakan adalah air yang bersih dan jernih (Putri, Herijulianti, dan Nurjanah, 2010).

d. Pasta gigi

Kandungan pasta gigi yang baik untuk kesehatan gigi adalah pasta gigi yang mengandung fluoride. 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 memberikan efek menyegarkan bagi rongga mulut (Putri, Herijulianti, dan Nurjanah, 2010).

5. Cara merawat sikat gigi

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

- a. Bilas sikat gigi di bawah air mengalir hingga bersih setelah sikat gigi digunakan
- b. Sikat gigi dikibas-kibaskan agar kering dan pastikan sisa-sisa busa pasta gigi sudah tidak menempel pada sikat gigi
- c. Simpan sikat gigi di tempat yang kering, karena bakteri menyukai tempat yang lembab
- d. Simpan sikat gigi dengan kepala sikat gigi menghadap ke atas
- e. Tidak menggunakan sikat gigi bergantian termasuk dengan saudara sendiri
- f. Tidak menyimpan sikat gigi berdekatan dengan sikat gigi orang lain
- g. Gantilah sikat gigi setelah mengalami sakit gigi
- h. Gantilah sikat gigi dengan rutin yaitu 3-4 bulan sekali

6. Akibat tidak menyikat gigi

Menurut Tarigan (2013), akibat yang terjadi apabila tidak menyikat gigi yaitu:

- a. Bau mulut

Bau mulut merupakan keadaan yang tidak menyenangkan apabila pada saat berbicara dengan orang lain yang merupakan salah satu penyebab dari sisa-sisa makanan yang membusuk di mulut karena lupa menyikat gigi.

- b. Karang gigi

Karang gigi merupakan suatu masa yang mengalami kalsifikasi yang terbentuk dan melekat erat pada permukaan gigi di dalam mulut, misalnya

restorasi gigi geligi dan gigi tiruan. Karang gigi adalah plak terkalsifikasi (Putri, Herijulianti, dan Nurjanah, 2010).

c. Gusi berdarah

Penyebab gusi berdarah karena kebersihan gigi dan mulut kurang terjaga, 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.

d. Gigi berlubang

Gigi berlubang (karies) merupakan suatu penyakit jaringan keras gigi yaitu email, dentin, dan pulpa yang disebabkan oleh aktifitas jasad renik di dalam suatu karbohidrat yang dapat diragikan.