

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pengetahuan**

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

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, penciuman, pendengaran, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan bisa diperoleh secara alami maupun secara terencana yaitu melalui proses pendidikan. Pengetahuan merupakan ranah yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan (Notoatmodjo, 2012).

Pengetahuan adalah informasi yang telah dikombinasikan dengan pemahaman dan potensi untuk menindaki yang lantas melekat di benak seseorang. Pada umumnya pengetahuan memiliki kemampuan prediktif terhadap sesuatu sebagai hasil pengenalan atas suatu pola. Manakala informasi dan data sekadar berkemampuan untuk menginformasikan atau bahkan menimbulkan kebingungan, maka pengetahuan berkemampuan untuk mengarahkan tindakan. Inilah yang disebut proses untuk menindaki. (Donsu, 2017).

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

Pengetahuan menurut Budiharto (2010) merupakan ranah kognitif yang mempunyai tingkatan, yaitu:

###### **a. Tahu**

Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah, misalnya mengingat kembali suatu objek atau rangsangan tertentu

b. Memahami

Memahami adalah suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi dengan benar.

c. Aplikasi

Aplikasi adalah kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil (sebenarnya).

d. Analisis

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis

Sintesis adalah suatu kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek.

f. Evaluasi

Evaluasi adalah kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

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

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju impian atau cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan agar tercapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi berupa hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Notoatmodjo, 2012).

#### b. Pekerjaan

Menurut Thomas yang dikutip oleh Nursalam (2016), Pekerjaan adalah suatu kegiatan yang harus dilakukan demi mendukung kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan tidak diartikan sebagai sumber kesenangan, akan tetapi merupakan cara mencari nafkah yang membosankan berulang dan memiliki banyak tantangan. Sedangkan bagi bekerja merupakan kegiatan yang menyita waktu.

#### c. Umur

Menurut Elisabeth yang dikutip oleh Nursalam (2016), Manusia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun.

#### d. Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perubahan dan perilaku individu atau kelompok.

#### d. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya pada masyarakat dapat memberikan pengaruh dari

### **4. Kriteria tingkat pengetahuan**

Menurut Nursalam (2016) mengatakan bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau memberikan kuesioner menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian. Cara mengukur tingkat pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada responden, kemudian dilakukan penilaian, nilai 10 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban yang salah. Menurut Arikunto, (2010) selain itu digolongkan menjadi empat kategori :

- a. Baik : Nilai 80-100
- b. Cukup : Nilai 60-79
- c. Kurang : Nilai 0-59

## **5. Cara memperoleh pengetahuan**

Menurut Kholid (2012), cara memperoleh pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu:

### **a. Cara tradisional atau non ilmiah**

Cara kuno atau tradisional ini dipakai orang untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, sebelum ditemukan metode ilmiah atau metode penemuan secara sistemik dan logis. Cara-cara memperoleh pengetahuan pada cara tradisional atau non ilmiah ini antara lain:

#### **1) Cara coba salah (trial and error)**

Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah, apabila kemungkinan yang kedua gagal, maka dicoba kembali dengan kemungkinan ketiga, dan apabila kemungkinan ketiga ini gagal dicoba kemungkinan keempat dan seterusnya, sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

#### **2) Cara kekuasaan atau otoritas**

Para pemegang otoritas, pemimpin pemerintah, tokoh agama, maupun ahli ilmu pengetahuan pada prinsipnya mempunyai mekanisme yang sama di dalam penemuan pengetahuan. Prinsip ini adalah orang lain menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang lain yang mempunyai otoritas tanpa terlebih dahulu menguji atau membuktikan kebenarannya, baik berdasarkan fakta empiris atau

berdasarkan penalaran sendiri. Orang yang menerima pendapat menganggap bahwa apa yang dikemukakan orang mempunyai otoritas selalu benar.

3) Berdasarkan pengalaman pribadi

Semua pengalaman pribadi tersebut merupakan sumber kebenaran pengetahuan. Pengalaman pribadi tidak selalu dapat menentukan seseorang untuk dapat menarik kesimpulan dengan benar sehingga untuk dapat menarik kesimpulan dari pengalaman dengan benar diperlukan berfikir kritis dan logis.

4) Melalui jalan pikiran

Selain dengan perkembangan kebudayaan umat manusia, cara berfikir manusia ikut berkembang. Manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuan.

b. Cara modern atau ilmiah

Metode penelitian sebagai suatu cara untuk memperoleh kebenaran ilmu pengetahuan atau pemecahan suatu masalah, pada dasarnya menggunakan metode ilmiah.

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

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

Kesehatan gigi dan mulut bukan hanya seputar nafas wangi dan gigi putih berkilat, tetapi kesehatan organ ini bisa mempengaruhi kondisi organ tubuh yang lain (Ramadhan, 2010). Pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut adalah usaha-usaha dibidang kesehatan gigi dan mulut untuk memelihara atau menjaga kesehatan gigi dan mulut agar tidak sakit dan usaha penyembuhan apabila sakit (Budiharto, 2010).

## **2. Perilaku kesehatan gigi**

Perilaku kesehatan gigi Gigi yang sehat adalah gigi yang rapi, bersih, bercahaya, dan didukung oleh gusi yang kencang dan berwarna merah muda. Pada kondisi normal, dari gigi dan mulut yang sehat ini tidak tercium bau tak sedap. Kondisi ini hanya dapat dicapai dengan perawatan yang tepat (Hastuti dan Andriyani, 2010). Perilaku kesehatan gigi meliputi pengetahuan, sikap, dan tindakan yang berkaitan dengan konsep sehat dan sakit gigi serta upaya pencegahannya. Dalam konsep ini yang dimaksudkan dengan kesehatan gigi adalah gigi dan semua jaringan yang ada dimulut, termasuk gusi (Budiharto, 2010). Ada empat faktor utama agar seseorang mau melakukan pemeliharaan kesehatan gigi, yaitu :

- a. Merasa mudah terserang penyakit,
- b. Percaya bahwa penyakit gigi dapat dicegah,
- c. Pandangan bahwa penyakit gigi berakibat fatal,
- d. Mampu menjangkau dan memanfaatkan fasilitas kesehatan.

## **3. Cara memelihara kesehatan gigi dan mulut**

Menurut Ramadhan (2010), ada beberapa hal yang harus dilakukan untuk mendapatkan gigi dan mulut yang sehat, diantaranya :

### **a. Menyikat Gigi**

Untuk dapat menyikat gigi dengan baik, gunakan sikat gigi dengan gerakan yang pendek dan lembut serta dengan tekanan yang ringan. Pusatkan konsentrasi pada daerah tempat plak biasa menumpuk, yaitu ditepi gusi (perbatasan gigi dan gusi), permukaan kunyah gigi dimana banyak terdapat pit dan fissure atau celah-celah yang sangat kecil, disekitar tambalan gigi, dan gigi bagian belakang. Teknik

menyikat gigi yang namanya “modifikasi Bass” merupakan teknik yang paling populer dan sangat efektif untuk membuang plak pada tepi gusi dan dibawah gusi. Teknik ini biasanya hanya dipakai oleh orang dewasa dan bukan pada anak-anak karena memerlukan sedikit ketrampilan.

Langkah-langkah menyikat gigi menurut Noviany (2020) :

- 1) Menyikat gigi bagian depan dengan cara menyikat dari atas kebawah.
- 2) Gerakkan sikat dengan lembut dan memutar, sikat bagian luar permukaan setiap gigi.
- 3) Gunakan gerakan yang sama untuk menyikat gigi bagian dalam.
- 4) Menyikat semua bagian gigi yang digunakan untuk mengunyah, gunakan ujung bulu.
- 5) Sikat gigi untuk membersihkan gigi dengan tekanan ringan sehingga bulu sikat tidak membengkok.
- 6) Untuk membersihkan gigi bagian dalam gogok gigi dengan posisi tegak dan gerakan kearah atas dan bawah melewati garis gigi.

b. *Flossing* dengan Benang Gigi

Dental *floss* atau benang gigi merupakan alat bantu untuk membersihkan sela gigi dan dibawah gusi. Daerah sela gigi memang daerah yang agak sulit dijangkau oleh sikat gigi, sehingga plak akan menumpuk. Langkah-langkah membersihkan gigi dengan benang gigi antara lain :

1. Ambil dental floss kira-kira sepanjang 45 cm, lalu gulung kedua ujungnya pada jari tengah kamu agar tidak terlepas.

2. Gerakkan maju-mundur dengan lembut disela-sela gigi mengikuti bentuk gigi sampai masuk 11 kebawah gusi, jangan gosok terlalu kuat karena akan melukai gusi.

3. Gunakan bagian yang belum dipakai untuk membersihkan sela lainnya.

c. Makan-makanan yang menyehatkan gigi

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

d. Mengurangi Makan Manis dan Lengket

Makanan yang manis dan lengket akan menempel lebih lama di permukaan gigi dan tentunya lebih lama pula gigi akan terpapar oleh asam yang merusak. Selain makanan manis, sebaiknya hindari juga minuman manis seperti sirup, teh manis atau minuman bersoda, karena minuman ini mengandung kadar gula yang cukup tinggi yang dapat merusak gigi.

e. Kontrol ke Dokter

Kontrol gigi ke dokter minimal 6 bulan sekali atau bila ada keluhan, tujuan utama pergi kedokter gigi adalah sebagai tindakan pencegahan. Mencegah



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

## **C. Prilaku**

### **1. Pengertian prilaku**

Menurut Notoatmojo (2014), Prilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan. Oleh sebab itu, dari sudut pandang biologis semua makhluk hidup mulai dari tumbuh-tumbuhan, binatang sampai dengan manusia itu berperilaku, karena mereka mempunyai aktivitas masing-masing. Sehingga yang di maksud dengan prilaku manusia, pada hakikatnya 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 ini terjadi melalui proses adanya stimulus atau rangsangan dari luar. Perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme dan kemudian organisme tersebut merespon, maka teori Skinner ini disebut “S-O-R” atau Stimulus – Organisme – Respon yang dibedakan menjadi dua respon, yaitu:

- a. Respondent respons (*reflexive*)

Respondent respons merupakan respon yang ditimbulkan oleh rangsangan (stimulus) tertentu. Stimulus ini disebut *eliciting stimulation* karena menimbulkan respon-respon yang relatif tetap, misalnya makanan yang lezat menimbulkan keinginan untuk makan, cahaya terang menyebabkan mata tertutup, dan sebagainya. Respondent respons ini meliputi perilaku emosional, misalnya mendengar berita musibah menjadi sedih dan menangis, lulus ujian meluapkan kegembiraannya dengan mengadakan pesta, dan sebagainya.

b. Operant respons (*instrumental respons*)

Merupakan respon yang timbul dan berkembang kemudian diikuti oleh stimulus atau perangsang tertentu. Perangsang ini disebut *reinforcing stimulator* atau *reinforce* karena memperkuat respon. Berdasarkan teori “S-O-R” tersebut, maka perilaku manusia dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

1) Perilaku tertutup (*covert behavior*)

Perilaku tertutup terjadi apabila respon terhadap stimulus tersebut masih belum dapat diamati orang lain (dari luar) secara jelas. Respon seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, pengetahuan, dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan.

2) Perilaku terbuka (*overt behavior*)

Perilaku terbuka terjadi apabila respons terhadap stimulus tersebut sudah berupa tindakan, atau praktik ini dapat diamati orang lain dari luar (Skinner dalam Notoatmodjo, 2014).

## 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku

Menurut Green dalam Notoatmodjo (2012), kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh dua faktor pokok, yaitu: faktor perilaku (*behavior causes*) dan faktor diluar perilaku (*non-behavior causes*).

Perilaku itu sendiri ditentukan atau terbentuk dari tiga faktor, yakni:

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

Faktor predisposisi merupakan faktor yang memberikan cara berpikir rasional atau motivasi untuk berperilaku, yang termasuk dalam faktor ini adalah pendidikan, pengetahuan, sikap, kepercayaan, persepsi, dan nilai juga termasuk dalam faktor predisposisi yaitu faktor demografi seperti status ekonomi, umur, jenis kelamin dan jumlah keluarga, 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 (RS), Poliklinik, Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu), Pos Poliklinik Desa (Polindes), Pos Obat Desa, dokter atau bidan praktik swasta, dan sebagainya. Masyarakat perlu sarana dan

prasarana pendukung untuk berperilaku sehat. Misalnya perilaku pemeriksaan kehamilan, ibu hamil yang mau periksa kehamilan tidak hanya karena 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 RS. 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 (tokoh), tokoh agama (tokoh), sikap dan perilaku para petugas termasuk petugas kesehatan. Termasuk juga di sini undang-undang, peraturan-peraturan, baik dari pusat maupun pemerintah daerah, yang terkait dengan kesehatan. Masyarakat kadang-kadang 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 petugas 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 melakukan pemeriksaan kehamilan.

### **3. Proses perubahan perilaku**

Menurut Hosland (dalam Notoatmodjo, 2014), mengatakan bahwa perubahan perilaku pada hakikatnya adalah sama dengan proses belajar. Proses

perubahan perilaku tersebut menggambarkan proses belajar pada individu yang terdiri dari:

- a. Stimulus (rangsangan) yang diberikan kepada organisme dapat diterima atau ditolak. Stimulasi yang tidak diterima atau ditolak berarti stimulus itu tidak efektif dalam mempengaruhi perhatian individu dan berhenti sampai disini. Stimulus yang diterima oleh organisme berarti ada perhatian dari individu dan stimulus tersebut efektif.
- b. Stimulus telah mendapat perhatian dari organisme maka stimulus akan dimengerti dan dilanjutkan kepada proses selanjutnya.
- c. Organisme mengolah stimulus tersebut sehingga terjadi kesiapan untuk bertindak demi stimulus yang telah diterimanya atau bersikap.
- d. Akhirnya dengan dukungan fasilitas serta dorongan dari lingkungan maka stimulus tersebut mempunyai efek tindakan dari individu tersebut atau perubahan perilaku.

#### **4. Prilaku menyikat gigi**

Menurut Sariningsih (2012) *dalam* Dewi (2021), perilaku menyikat gigi dipengaruhi oleh: cara menyikat gigi, frekuensi menyikat gigi, waktu menyikat gigi, serta alat dan bahan menyikat gigi.

Menurut Notoatmodjo *dalam* Sariningsih dan Dewi (2021), 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.

Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2013) *dalam* Dewi (2021), kemudian dilakukan penilaian keterampilan atau praktik melalui penilaian kinerja, yaitu nilai 5 untuk jawaban benar nilai 0 untuk nilai salah yaitu penilaian yang menuntut sasaran mendemonstrasikan suatu kompetensi tertentu. Nilai keterampilan dikualifikasikan menjadi predikat/kategori sebagai berikut:

Tabel 1  
Kualifikasi Penilaian Keterampilan

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

Sumber : No. Pendidikan dan Kebudayaan (2013) *dalam* Dewi (2021).

## D. Menyikat Gigi

### 1. Pengertian menyikat gigi

Menurut Putri, Herijulianti dan Nurjannah dalam Listrianah (2017), menyikat gigi adalah cara yang umum dianjurkan untuk membersihkan deposit lunak pada permukaan gigi dan gusi dan merupakan tindakan preventif dalam menuju keberhasilan dan kesehatan rongga mulut yang optimal.

### 2. Waktu menyikat gigi

Menurut Setyaningsih (2007) dalam Lestariani (2018), waktu menyikat gigi yang baik adalah setiap kali setelah makan pagi dan malam sebelum tidur. Dianjurkan menyikat gigi sesudah makan, gigi akan menjadi kotor karena adanya sisa-sisa makanan yang masih menempel pada gigi, oleh karena itu melakukan sikat gigi yang benar adalah sesudah makan pagi. Menyikat gigi pada malam hari sebelum tidur dianjurkan karena pada saat tidur bakteri dalam rongga mulut akan bergerak dengan bebas untuk merusak gigi dan mulut, menjaga agar bakteri tidak dapat berkembang dengan bebas gigi harus bersih, dari sisa makanan yang melekat pada permukaan gigi.

### 3. Teknik menyikat gigi

Menurut Putri, Herijulianti, dan Nurjannah (2012) dalam Andry Suryaningsih (2018), hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menyikat gigi adalah sebagai berikut:

- a. Teknik menyikat gigi harus dapat membersihkan semua permukaan gigi dan gusi secara efisien terutama daerah leher gusi dan *interdental*.
- b. Pergerakan sikat gigi tidak boleh menyebabkan kerusakan jaringan gusi atau abrasi gusi.
- c. Teknik menyikat gigi harus sederhana, tepat, dan efisien waktu.

Menurut Sariningsih (2012) dalam Andry Suryaningsih (2018), cara menyikat gigi yang baik adalah sebagai berikut:

- a. Siapkan sikat gigi yang kering dan pasta yang mengandung fluor, banyaknya pasta gigi sebesar sebutir kaca tanah.
- b. Kumur- kumur dengan air sebelum menyikat gigi.
- c. Menyikat gigi bagian depan rahang atas dan rahang bawah dengan gerakan naik turun (ke atas dan ke bawah) minimal 8 kali Gerakan.
- d. Menyikat gigi pada bagian pengunyahan gigi atas dan bawah dengan Gerakan maju mundur. Menyikat gigi minimal 8 kali gerakan untuk setiap permukaan gigi.
- e. Menyikat gigi pada permukaan gigi depan rahang bawah yang menghadap ke lidah dengan gerakan dari gusi kearah tumbuhnya gigi.
- f. Menyikat gigi pada permukaan gigi belakang rahang bawah yang menghadap ke lidah dengan gerakan dari gusi kearah tumbuhnya gigi.



- g. Menyikat gigi pada permukaan depan rahang atas menghadap kelangit-langit dengan gerakan dari gusi ke arah tumbuhnya gigi.
- h. Menyikat gigi pada permukaan belakang rahang atas menghadap kelangit-langit dengan gerakan dari gusi ke arah tumbuhnya gigi.
- i. Menyikat permukaan gigi yang menghadap ke pipi dengan gerakan naik turun sedikit memutar.
- j. Setelah permukaan selesai disikat, berkumur-kumur satu kali saja agar sisa fluor masih ada pada gigi.
- k. Sikat gigi dibersihkan di bawah air mengalir dan disimpan dengan posisi kepala sikat berada diatas (Depkes RI, 1996; Sariningsih, 2012).

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

Menurut Putri, Herijulianti, dan Nurjannah (2010) *dalam* Dewi (2021), 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 fisioterapi 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.

##### **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 tidak 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 harus memungkinkan sikat digunakan dengan efektif tanpa merusak jaringan lunak maupun jaringan keras.

### 3. Cara merawat sikat gigi Menurut Sariningsih (2012) *dalam* Dewi (2021)

Sikat gigi bisa menjadi tempat berkembang biak kuman dan jamur. Setiap selesai menyikat gigi, selalu bersihkan sikat gigi dibawah aliran air. Keringkan sikat gigi setiap habis digunakan dan simpanlah sikat gigi dengan posisi berdiri di tempatnya. Rutinlah mengganti sikat gigi, apabila bulu sikat gigi sudah mekar ataupun sudah berusia tiga bulan, karena sikat gigi tersebut kehilangan kemampuannya untuk membersihkan gigi dengan baik.

#### 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.

#### 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.

#### b. 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 abrasif, 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 dan pelikel tanpa menghilangkan lapisan email. Bahan abrasif yang biasanya digunakan adalah Kalsium Karbonat atau Aluminium Hidroksida dengan jumlah 20% - 40% dari sisi pasta gigi.

### **5. Akibat tidak menyikat gigi**

Menurut Tarigan *dalam* Delaarianti (2021), hal-hal yang dapat terjadi apabila tidak menyikat gigi, yaitu:

#### a. Bau mulut

Bau mulut merupakan suatu 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 jaringan keras yang melekat erat pada gigi yang terdiri dari bahan-bahan mineral seperti: kalsium, ferum, zink, Cu, dan lain sebagainya. Karang gigi dapat melekat pada permukaan gigi yang terletak di atas gusi, sehingga disebut supragingival, atau pada permukaan yang terletak di bawah gusi, dan disebut subgingival.

c. Gusi berdarah

Penyebab gusi berdarah karena kebersihan mulut kurang baik, sehingga terbentuknya 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 jaringan keras gigi yang ditandai dengan kerusakan jaringan, dimulai dari permukaan gigi meluas kearah pulpa disebabkan oleh karbohidrat yang tertinggal didalam mulut dan mikroorganisme yang tidak segera dibersihkan.

## **E. Anak Usia Sekolah**

### **1. Pengertian anak usia sekolah**

Anak usia sekolah menurut definisi WHO (*World Health Organization*) yaitu kelompok anak usia antara 7-15 tahun, sedangkan di No. biasanya anak usia 6-12 tahun Anak usia sekolah Periode usia pertengahan ini diawali dengan masuknya anak ke dalam lingkungan sekolah.

### **2. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah**

Pertumbuhan adalah suatu proses yang berhubungan dengan penambahan ukuran fisik akibat pembelahan dan penambahan jumlah sel yang disertai dengan bertambahnya zat intersal dalam jaringan tubuh. Proses ini dapat diamati dengan perubahan ukuran dan bentuk yang dinyatakan dalam nilai ukuran tubuh, seperti berat badan, tinggi badan, lingkar kepala, lingkar lengan atas, dan sebagainya. Pada masa kanak-kanak banyak terjadi perubahan pada tubuh antara lain penambahan tinggi dan berat badan.

Menurut Toho Cholik Mutohir dan Gusril Secara umum pertumbuhan tinggi badan pada masa kanak-kanak akan meningkat 5-7 cm per tahun, untuk anak perempuan usia 11 tahun rata-rata tinggi badan adalah 147,3 cm sedangkan anak laki-laki 146 cm. Pertambahan berat badan lebih bervariasi dibandingkan pertambahan tinggi badan, berkisar antara 1,5-2,5 kg per tahun. Anak perempuan berusia 11 tahun, memiliki berat rata-rata 44,25 kg sedangkan anak laki-laki 42,75 kg.

Perkembangan merupakan suatu proses yang berkaitan dengan fungsi organ atau organ tubuh akibat pematangan. Dalam pematangan ini, diferensiasi sel dan pematangan alat atau organ terjadi sesuai dengan peningkatan kemampuan keterampilan dan perilaku. Perkembangan komunikasi pada anak pada usia ini dapat dimulai dengan kemampuan anak untuk mencetak, menggambar, membuat huruf besar atau menulis dan apa yang dilakukan anak mencerminkan pemikiran anak dan satu kemampuan anak membaca disini dapat dimulai, pada usia satu tahun. Delapan anak sudah bisa membaca dan sudah mulai berpikir tentang kehidupan.

Komunikasi yang dapat dilakukan pada usia sekolah ini masih memperhatikan tingkat kemampuan berbahasa anak yaitu menggunakan kata-kata sederhana yang spesifik, menjelaskan sesuatu yang membuat anak tidak jelas atau sesuatu yang tidak diketahui, pada usia ini rasa ingin tahunya pada aspek fungsional dan prosedural tertentu. Objek sangat tinggi. Kemudian menjelaskan arti fungsi dan prosedur, maksud dan tujuan dari sesuatu yang ditanyakan dengan jelas dan tidak menyakiti atau mengancam karena hal ini akan membuat anak tidak dapat berkomunikasi secara efektif (Hidayat, 2012).