

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pengetahuan**

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

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Proses pengindraan tersebut terjadi melalui pancaindra manusia yakni indra pengelihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan yang diperoleh manusia melalui indra pengelihatan dan indra pendengaran. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2012).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengetahuan berarti segala sesuatu yang diketahui kepandaian atau segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal (mata pelajaran). Menurut Pudjawidjana *dalam* Siti (2018), pengetahuan adalah reaksi dari manusia atas rangsangannya oleh alam sekitar melalui persentuhan melalui objek dengan indera dan pengetahuan merupakan hasil yang terjadi setelah orang melakukan pengindraan sebuah objek tertentu.

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

Menurut Notoadmodjo *dalam* Adnyani (2021), tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkat yaitu sebagai berikut :

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

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan

yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau materi dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap obyek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

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

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu bentuk kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang baru.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

### 3. Cara memperoleh pengetahuan

Menurut Notoatmodjo *dalam* Andi (2019), berbagai macam cara yang telah digunakan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan sepanjang sejarah, dapat dikelompokkan menjadi dua, yakni cara tradisional atau non ilmiah, yaitu tanpa melalui penelitian ilmiah dan cara modern atau cara ilmiah, yakni melalui proses penelitian :

a. Cara memperoleh kebenaran non ilmiah

Cara kuno atau tradisional ini dipakai orang untuk memperoleh kebenaran pengetahuan sebelum ditemukan metode ilmiah atau metode penemuan secara sistematis dan logis adalah dengan cara non ilmiah, tanpa melalui penelitian. Cara-cara penemuan pengetahuan pada periode ini antara lain meliputi :

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

Cara memperoleh kebenaran non ilmiah, yang pernah digunakan oleh manusia dalam memperoleh pengetahuan adalah melalui cara coba-coba atau dengan kata yang lebih dikenal "*trial and error*" cara ini telah dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba salah 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 di coba lagi dengan kemungkinan ketiga, dan apabila kemungkinan ketiga gagal dicoba kemungkinan keempat dan seterusnya, sampai masalah tersebut dapat terpecahkan. Itulah sebabnya makan cara ini disebut metode *trial (coba) and error (gagal atau salah)* atau metode coba salah (coba-coba).

2) Secara kebetulan

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

3) Cara kekuasaan atau otoritas

Kehidupan manusia sehari-hari, banyak sekali kebiasaan-kebiasaan dalam tradisi-tradisi yang dilakukan tersebut baik atau tidak. Kebiasaan-kebiasaan ini biasanya diwariskan turunturun dari generasi ke generasi berikutnya. Kebiasaan seperti ini bukan hanya terjadi pada masyarakat tradisioal saja, melainkan juga terjadi pada masyarakat modern. Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal atau informal, ahli agama, pemegang pemerintah, dan berbagai prinsip orang lain yang menerima mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenarannya baik berdasarkan fakta empiris maupun penalaran sendiri.

4) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang pernah diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi masa lalu. Apabila dengan cara yang digunakan tersebut orang dapat memecahkan masalah yang dihadapi, maka

untuk memecahkan masalah yang lain yang sama orang dapat pula menggunakan cara tersebut. Tetapi bila gagal menggunakan cara tersebut, tidak akan mengulangi cara itu, dan berusaha untuk mencari cara yang lain, sehingga berhasil memecahkannya.

5) Cara akal sehat (*common Sense*)

Akal sehat atau common sense kadang-kadang dapat menemukan teori atau kebenaran. Sebelum ilmu pendidikan ini berkembang, para orang tua zaman dahulu agar anak mau menuruti nasihat orangtuanya atau agar anak disiplin menggunakan cara hukuman fisik bila anaknya berbuat salah. Ternyata cara menghukum anak seperti ini sampai sekarang berkembang menjadi teori.

atau kebenaran, bahwa hukuman adalah merupakan metode (meskipun bukan yang paling baik) bagi pendidikan anak.

6) Kebenaran melalui wahyu

Ajaran dan norma 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) Kebenaran secara intuitif

Kebenaran secara intuitif diperoleh manusia secara cepat sekali melalui proses di luar kesadaran dan tanpa melalui proses penalaran atau berfikir. Kebenaran yang diperoleh melalui intuitif sukar dipercaya karena kebenaran ini tidak menggunakan cara-cara yang rasional dan sistematis. Kebenaran ini diperoleh

seseorang hanya berdasarkan intuisi atau suara hati atau bisikan hati saja.

#### 8) Melalui jalan pikiran

Sejalan dengan perkembangan kebudayaan umat manusia, cara berfikir manusia pun ikut berkembang. Dari sini manusia telah mampu menggunakan penalaran dalam memperoleh kebenaran pengetahuannya. Dengan kata lain, dalam memperoleh kebenaran pengetahuan manusia telah menggunakan jalan pikirnya, baik melalui induksi maupun deduksi. Induksi dan deduksi pada dasarnya merupakan cara melahirkan pemikiran secara tidak langsung melalui pernyataan-pernyataan yang dikemukakan, kemudian dicari hubungannya sehingga dapat dibuat suatu kesimpulan. Apabila proses pembuatan kesimpulan itu melalui pernyataan-pernyataan umum kepada yang khusus.

#### 9) Induksi

Sebagaimana telah disebutkan sebelumnya, bahwa induksi adalah proses penarikan kesimpulan yang dimulai dari pernyataan-pernyataan khusus ke pernyataan yang bersifat umum. Hal ini berarti dalam berfikir induksi pembuatan kesimpulan tersebut berdasarkan pengalaman-pengalaman empiris yang ditangkap oleh indra. Kemudian pengalaman empiris yang ditangkap oleh indra. Kemudian disimpulkan kedalam suatu konsep yang memungkinkan seseorang untuk memahami suatu gejala. Karena proses berfikir induksi itu beranjak dari hasil pengamatan indra atau hal-hal yang nyata, maka dapat dikatakan bahwa induksi beranjak dari hal-hal yang kongkret kepada hal-hal yang abstrak. Proses berfikir induksi dikelompokkan menjadi dua, yakni induksi sempurna dan induksi tidak sempurna. Induksi tidak sempurna terjadi apabila kesimpulan diperoleh dari penjumlahan dari kesimpulan khusus, sedangkan induksi tak sempurna terjadi

apabila kesimpulan tersebut diperoleh dari lompatan, dari pernyataan-pernyataan khusus. Hal ini berarti bahwa dasar dari kesimpulan tersebut bukan penjumlahan dari tiap-tiap subjek yang diamati, melainkan hanya beberapa subjek saja sebagai sample.

#### 10) Deduksi

Deduksi adalah pembuatan kesimpulan dari pernyataan-pernyataan umum ke khusus. Mengembangkan cara berfikir deduksi ini ke dalam suatu cara yang disebut “silogisme”. Silogisme ini merupakan suatu bentuk deduksi yang memungkinkan seseorang untuk mencapai kesimpulan yang lebih baik. Didalam proses berfikir deduksi berlaku bahwa sesuatu yang dianggap benar secara umum pada kelas tertentu. Berlaku juga kebenarannya pada semua peristiwa yang terjadi pada setiap yang termasuk dalam kelas itu. Disini terlihat proses berfikir berdasarkan pada pengetahuan yang umum mencapai pengetahuan yang khusus. Silogisme sebagai bentuk berfikir deduksi yang teratur terdiri dari tiga pernyataan atau proporsisi, yaitu : pernyataan pertama disebut premis mayor, yang berisi pernyataan yg bersifat umum. Pernyataan kedua yang bersifat lebih khusus daripada pernyataan ketiga yang merupakan kesimpulannya, disebut konklusi atau konsekuen. Silogisme terjadi dua macam yaitu silogisme kategoris dan silogisme hipotesis.

#### b. Cara ilmiah dalam Memperoleh Pengetahuan

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis dan ilmiah.

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

Menurut Notoatmodjo (2014) *dalam* Dwiyantri (2021), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, sebagai berikut:

a. Faktor internal

1) Umur

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 dari pada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman jiwa.

2) Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya semakin pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

3) Pekerjaan

Adalah kebutuhan 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.

4) Pengalaman

Pengalaman merupakan cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan yang dapat diperoleh melalui pengalaman pribadi maupun pengalaman orang lain

5) Jenis kelamin



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

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang meliputi sosial budaya, lingkungan dan informasi. Informasi yang di peroleh dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Berkembangnya teknologi akan menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru.

## **5. Katagori tingkat pengetahuan**

Menurut Nursalam *dalam* Widyaningsih (2021), tingkat pengetahuan dikategorikan 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. Perilaku**

### **1. Pengertian**

Menurut Kholid *dalam* Siti (2017), Perilaku kesehatan merupakan suatu usaha atau tindakan seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha penyembuhan apabila sakit.

### **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku**

Menurut Lawrence Green *dalam* Dewi (2021), faktor-faktor yang

mempengaruhi perilaku, antara lain:

a. Faktor predisposisi (*predisposing factor*)

Faktor ini dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi, dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, dan sebagainya. Contohnya dapat dijelaskan sebagai berikut, untuk berperilaku kesehatan misalnya pemeriksaan kesehatan bagi ibu hamil, diperlukan pengetahuan dan kesadaran ibu tersebut tentang manfaat pemeriksaan kehamilan baik bagi kesehatan ibu sendiri maupun janinnya. Kepercayaan, tradisi dan sistem nilai masyarakat juga kadang-kadang dapat mendorong atau menghambat ibu untuk pemeriksaan kehamilan. Misalnya, orang hamil tidak boleh disuntik (periksa kehamilan termasuk memperoleh suntikan anti tetanus), karena suntikan bisa menyebabkan anak cacat. Faktor-faktor ini terutama yang positif mempermudah terwujudnya perilaku, maka sering disebut faktor pemudah.

b. Faktor pendukung (*enabling factor*)

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 ia tahu dan sadar manfaat pemeriksaan kehamilan melainkan ibu tersebut dengan mudah 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 factor*)

Faktor ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat (toma), tokoh agama (toga), 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, terutama 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. Ranah perilaku dan indikatornya**

Domain perilaku bertujuan untuk mendukung tujuan pendidikan yang dibagi menjadi tiga ranah yaitu ranah kognitif (*kognitif domain*), ranah afektif (*affective domain*), dan ranah psikomotor (*psychomotor domain*). Ranah kognitif

menekankan aspek intelektual seperti pengetahuan. Ranah afektif berkaitan dengan emosi seperti sikap dan ranah psikomotorik yang menekankan keterampilan fisik atau motorik seperti perilaku (Notoatmodjo *dalam* Lisna, 2019).

#### **4. Perilaku menyikat gigi**

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

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/kategori sebagai berikut:

- a. Tingkat keterampilan sangat baik : nilai 80-100
- b. Tingkat keterampilan baik : nilai 70-79
- c. Tingkat keterampilan cukup : nilai 60-69
- d. Tingkat keterampilan perlu bimbingan : nilai < 60

### **C. Menyikat Gigi**

#### **1. Pengertian menyikat gigi**

Menurut Machfoedz dkk *dalam* Anneke (2013), menyikat gigi adalah suatu tindakan yang sangat penting dilakukan mulai dari anak-anak sampai orang dewasa untuk menjaga agar kesehatan gigi dan mulutnya tetap dalam keadaan baik. Pada dasarnya menyikat gigi yang baik adalah menyikat semua permukaan gigi sampai bersih dan plak juga hilang sempurna dengan gerakan menyikat gigi yang pendek dan tidak terburuburu.

#### **2. Tujuan menyikat gigi**

Adapun tujuan dari menyikat gigi yaitu :

- a. Membersihkan gigi dari kotoran atau sisa-sisa makanan yang menempel pada gigi.
- b. Mengurangi ketidaknyamanan yang dihasilkan dari rasa dan bau mulut yang ada di dalam mulut.
- c. Mencegah terjadinya gigi berlubang.

### **3. Waktu dan frekuensi menyikat gigi**

Frekuensi menyikat gigi maksimal tiga kali sehari yaitu setelah makan pagi, makan siang dan sebelum tidur malam, atau minimal dua kali sehari yaitu setelah makan pagi dan sebelum tidur malam (Herry, 2018).

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

#### a. Sikat gigi

##### 1) Pengertian sikat gigi

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2012), agar tidak mencederai jaringan lunak dalam mulut (gusi atau pipi) maka dianjurkan untuk memakai sikat gigi yang bulunya lembut dan halus dengan tingkat kehalusan sedang, sikat gigi.

##### 2) Syarat sikat gigi yang ideal

- a) Bulu sikat tidak terlalu keras dan tidak terlalu lembut.
- b) Harus dapat menjangkau seluruh permukaan gigi.
- c) Permukaan bulu sikat rata, tangkainya lurus, kepala sikat tidak terlalu berat, ujungnya mengecil.
- d) Adapun alat bantu sikat gigi yaitu dental floss untuk membersihkan sisa-sisa makanan yang berada di sela-sela gigi yang susah terjangkau oleh sikat gigi.

### 3) Pasta gigi

Jenis pasta gigi yang digunakan merupakan salah satu faktor yang berperan di dalamnya, karena pasta gigi berfungsi untuk mengurangi pembentukan plak, memperkuat gigi terhadap karies, membersihkan dan memoles permukaan gigi, menghilangkan atau mengurangi bau mulut, memberikan rasa segar pada mulut serta memelihara kesehatan gingiva (Edward, 2015).

### 4) Gelas kumur

Gelas kumur digunakan untuk menempatkan air untuk berkumur-kumur pada saat sebelum menyikat gigi maupun sesudah menyikat gigi.

### 5) Cermin

Cermin biasanya digunakan untuk mmelihan bagian permukaan pada gigi dan biasanya juga di gunakan untuk melihat gigi yang susah terjangkau oleh sikat gigi.

## **5. Cara menyikat gigi**

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2012), adapun cara menyikat gigi yang baik dan benar yaitu :

- a. Menyiapkan sikat gigi dan pasta yang mengandung fluor (salah satu zat yang dapat menambah kekuatan pada gigi)
- b. Berkumur-kumur dengan air bersih sebelum menyikat gigi
- c. Untuk gigi bagian depan atas dan bawah menyikat gigi dengan gerakan sikat gigi digerakkan keatas dan kebawah dengan hitungan 8-10 kali gerakan.
- d. Untuk gigi bagian samping atau yang menghadap ke pipi menyikat gigi dengan gerakan sikat gigi digerakan memutar dengan hitungan 8-10 kali gerakan.

- e. Untuk gigi bagian dalam atau pengunyahan menyikat gigi dengan gerakan sikat gigi maju mundur dengan hitungan 8-10 kali gerakan.
- f. Untuk gigi bagian belakan menyikat gigi dengan gerakan sikat gigi mencongkel ke arah luar dengan hitungan 8-10 kali gerakan.

## **6. Cara menjaga kebersihan sikat gigi**

Menurut Mia (2015), kebersihan sikat gigi yang digunakan merupakan hal yang penting untuk kebersihan dan kesehatan mulut. Di bawah ini ada beberapa hal yang perlu diketahui mengenai bagaimana menjaga kebersihan sikat gigi yaitu :

- a. Ganti sikat gigi setiap 3-4 bulan sekali atau sesegera mungkin jika bulu sikat telah mekar.
- b. Gunakan satu sikat gigi hanya untuk satu orang saja. Hindari penggunaan sikat gigi bersama dengan orang lain.
- c. Cuci bersih sikat gigi dari sisa-sisa pasta gigi dan kotoran setelah menyikat gigi
- d. Taruhlah sikat gigi dalam posisi kepala sikat tegak di atas dan biarkan kering pada suhu ruangan. Hindari membersihkan sikat gigi dengan mesin cuci atau *microwave* karena hal itu akan merusak bulu sikat gigi.
- e. Beri jarak saat mengeringkan sikat gigi dengan sikat gigi orang lain agar terhindar dari penyebaran kuman.
- f. Hindari menyimpan kepala sikat gigi dengan wadah tertutup secara terus menerus, karena kondisi lembap tersebut dapat malah membantu kuman berkembang dengan baik.
- g. Pilihlah bulu sikat yang lembut dan gunakan dengan tekanan yang tepat saat menggosok gigi. Menyikat gigi dengan bulu sikat yang keras dan tekanan yang

berat tidak saja merusak gusi yang menyebabkan leher gigi terbuka, namun juga mengakibatkan permukaan email gigi terkikis sehingga meningkatkan kemungkinan gigi sensitif.. Bulu sikat pun menjadi cepat rusak, mekar, dan tidak efektif lagi membersihkan gigi.

## **D. Kehamilan**

### **1. Pengertian**

Pengertian kehamilan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) *dalam* Mayang (2019) adalah sebuah proses yang diawali dengan keluarnya sel telur yang matang pada saluran telur yang kemudian bertemu dengan sperma yang keduanya menyatu membentuk sel yang akan tumbuh. Berdasarkan pengertian ibu hamil dari BKKBN tersebut, dapat diartikan sebagai proses terjadinya kehamilan saat seorang wanita yang membawa embrio di dalam tubuhnya. Secara medis, ibu hamil disebut gravida, sedangkan calon bayi yang dikandungnya saat awal kehamilan disebut embrio dan selanjutnya disebut janin sampai waktu kehamilan tiba.

### **2. Perubahan pada saat kehamilan**

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2012), dalam kehamilan terjadi perubahan-perubahan fisiologis di dalam tubuh, seperti perubahan sistem kardiovaskular, hematologi, respirasi, dan endokrin. Kadang-kadang disertai dengan perubahan sikap, keadaan jiwa ataupun tingkah laku. Pada wanita hamil, biasanya dapat terjadi perubahan-perubahan sebagai berikut :

- a. Perubahan Fisiologi (Perubahan Normal pada Tubuh)
  - 1) Penambahan berat badan.
  - 2) Pembesaran payudara.



- 3) Bisa terjadi pembekakan pada tangan dan kaki, terutama pada usia kehamilan trimester III (6-9 bulan).
- 4) Perubahan pada kulit karena adanya kelebihan pigmen pada tempat-tempat tertentu (pipi, sekitar hidung, sekitar puting susu dan diatas tulang kemaluan sampai pusar).
- 5) Dapat terjadi penurunan *pH* saliva.
  - a. Perubahan Psikis (Perubahan yang Berhubungan dengan Kejiwaan) sering terjadi pada usia kehamilan muda (trimester I atau 0-3 bulan).
    - 1) *Morning sickness* (rasa mual dan ingin muntah terutama pada waktu pagi hari).
    - 2) Rasa lesu, lemas dan terkadang 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.

### **3. Masa kehamilan**

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2012), kehamilan dapat dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir, untuk wanita yang sehat kurang lebih 280 hari atau 40 minggu. Biasanya kehamilan dibagi dalam tiga bagian atau trimester untuk masing-masing 13 minggu atau 3 bulan kalender. Ada beberapa hal dalam kesehatan gigi dan mulut yang perlu mendapatkan perhatian selama masa kehamilan, diantaranya.

- 1) Trimester I (masa kehamilan 0-3 bulan)

Pada saat ini ibu hamil biasanya merasa lesu, mual dan kadang-kadang sampai muntah. Lesu, mual atau muntah ini menyebabkan terjadinya peningkatan suasana asam dalam mulut. Adanya peningkatan plak karena malas memelihara kebersihan, akan mempercepat terjadinya kerusakan gigi. Beberapa cara pencegahannya:

- a) Pada waktu mual hindarilah menghisap permen atau mengulum permen terus menerus, karena hal ini dapat memperparah kerusakan gigi yang telah ada.
- b) Apabila ibu hamil mengalami muntah-muntah hendaknya setelah itu mulut dibersihkan dengan berkumur menggunakan larutan soda kue (*sodium bicarbonate*) dan menyikat gigi setelah 1 jam.
- c) Hindari minum obat anti muntah, obat dan jamu penghilang rasa sakit tanpa persetujuan dokter, karena ada beberapa obat yang dapat menyebabkan cacat bawaan seperti celah bibir.

## 2) Trimester II (masa kehamilan 4-6 bulan)

Pada masa ini, ibu hamil kadang-kadang masih merasakan hal yang sama seperti pada trimester I kehamilan. Karena itu tetap harus diperhatikan aspek-aspek yang dijelaskan diatas. Selain itu, pada masa ini biasanya merupakan saat terjadinya perubahan hormonal dan faktor lokal (plak) dapat menimbulkan kelainan dalam rongga mulut, antara lain:

- a) Peradangan pada gusi, warnanya kemerah-merahan dan mudah berdarah terutama pada waktu menyikat gigi. Bila timbul pembengkakan maka dapat disertai dengan rasa sakit.
- b) Timbulnya benjolan pada gusi antara 2 gigi yang disebut *Epulis Gravidarum*, terutama pada sisi yang berhadapan dengan pipi. Pada keadaan ini, warna gusi

menjadi merah keunguan sampai kebiruan, mudah berdarah dan gigi terasa goyang. Benjolan ini dapat membesar hingga menutupi gigi. Bila terjadi hal-hal seperti diatas sebaiknya segera menghubungi tenaga pelayanan kesehatan gigi untuk mendapat perawatan lebih lanjut.

### 3) Trimester III (masa kehamilan 7-9 bulan)

Benjolan pada gusi antara 2 gigi (*Epulis Gravidarum*) diatas mencapai puncaknya pada bulan ketujuh atau kedelapan. Meskipun keadaan ini akan hilang dengan sendirinya setelah melahirkan, kesehatan gigi dan mulut tetap harus dipelihara. Setelah persalinan hendaknya ibu tetap memelihara dan memperhatikan kesehatan rongga mulut, baik untuk ibunya sendiri maupun bayinya. Jika terjadi hal-hal yang tidak biasa dalam rongga mulut, hubungilah tenaga pelayanan kesehatan gigi.