

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Octavianai dan Ramadhani (2021), menyatakan bahwa pengetahuan merupakan kumpulan hasil tahu dari proses mengetahui yang berkaitan dengan suatu objek, baik berupa hal maupun peristiwa yang dialami oleh individu. Pengetahuan mencakup keseluruhan aktivitas serta cara atau sasaran yang digunakan dalam memperoleh informasi, termasuk hasil yang diperolehnya. Pengetahuan memiliki peran penting dalam keberadaan manusia, karena merupakan hasil dan proses dari aktivitas berpikir.

Pengetahuan dapat dibedakan menjadi pengetahuan empiris dan pengetahuan rasional. Pengetahuan empiris berlandaskan pada pengalaman yang diperoleh melalui pancaindra dan hasil pengamatan terhadap berbagai fakta yang ada. Pengetahuan ini sering disebut sebagai pengetahuan yang diperoleh setelah melalui pengalaman. Sementara itu, pengetahuan rasional didasarkan pada pemikiran dan penalaran logis, sehingga tidak bergantung pada pengalaman langsung, melainkan pada kemampuan berpikir manusia.

2. Tingkat pengetahuan

Notoadmodjo (dalam Masturoh dan Anggita, 2018), menyatakan pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai intensitas atau tingkatan yang berbeda. Secara garis besar di bagi menjadi enam tingkat pengetahuan, yaitu:

a. Tahu (*know*)

Tahu (*know*) merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah, karena pengetahuan yang baru hanya sebatas mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya. Kemampuan pada tingkat ini adalah mengurai, menyebutkan, mendefinisikan, dan menyatakan.

b. Memahami (*Comprehation*)

Memahami adalah suatu kemampuan seseorang untuk menjelaskan tentang objek atau sesuatu dengan tepat. Seseorang mampu menyimpulkan, menjelaskan, menginterpretasikan objek atau sesuatu yang telah dipelajarinya dengan baik dan benar.

c. Aplikasi (*Application*)

Pengetahuan pada tahap ini yaitu seseorang dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajarinya pada keadaan sebenarnya.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam sebuah uraian yang ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan seseorang pada tahap ini yaitu dapat menggambarkan (membuat bagan), memisahkan dan mengelompokkan, membedakan atau membandingkan.

e. Sintesis (*Syntheis*)

Sintesis adalah kemampuan seseorang dalam mengaitkan berbagai elemen atau unsur pengetahuan yang ada agar menjadi sesuatu bentuk yang baru dan menyeluruh. Kemampuan seseorang pada tahap ini yaitu menyusun, merencanakan, mengkategorikan, mendesain, dan menciptakan.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi adalah kemampuan seseorang untuk mengajukan pertanyaan atau penilaian terhadap suatu objek atau materi. Kemampuan seseorang pada tahap ini yaitu mencari, bertanya, mempelajari berdasarkan pengalaman.

3. Cara memperoleh pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

a. Cara tradisional atau non-ilmiah

Cara tradisional ini dipakai orang untuk memperoleh kebenaran pengetahuan sebelum ditemukannya metode ilmiah. Cara-cara memperoleh pengetahuan pada periode ini, yaitu :

b. Cara coba salah (*trial and error*)

Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan beberapa kemungkinan untuk memecahkan masalah, apabila kemungkinan pertama gagal maka dicoba kemungkinan kedua, jika kemungkinan kedua masih gagal maka dicoba kemungkinan ketiga dan seterusnya sampai masalah tersebut dapat diselesaikan atau dipecahkan.

c. Berdasarkan pengalaman

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan atau suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan yang dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.

d. Melalui jalan pikir

Manusia mampu menggunakan jalan pikirannya untuk memperoleh pengetahuan, baik melalui induksi maupun deduksi. Induksi dan deduksi pada

dasarnya merupakan cara untuk melahirkan pemikiran secara tidak langsung melalui pernyataan - pernyataan yang dikemukakannya sehingga menjadi kesimpulan. Cara induksi merupakan proses untuk membuat kesimpulan melalui pernyataan yang khusus kepada yang umum. Sedangkan cara deduksi adalah proses membuat kesimpulan dari pernyataan umum ke yang khusus.

e. Cara ilmiah

Cara ilmiah disebut juga metode penelitian ilmiah atau lebih populer disebut metodologi penelitian (*research methodology*) cara ini dilakukan dengan mengadakan observasi langsung dan membuat pencatatan-pencatatan terhadap semua fakta yang sehubungan dengan objek yang diamati untuk menghasilkan kesimpulan.

4. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Norlita, Isnaniar dan Setyani, (2023), menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu :

a. Pendidikan

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana seseorang yang pendidikannya tinggi diharapkan semakin luar pengetahuannya, disamping itu perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpendidikan rendah juga. Peningkatan pengetahuan tidak hanya di dapatkan dari pendidikan formal bisa juga didapatkan pada pendidikan nonformal.

b. Informasi atau media massa

Berkembangnya teknologi akan menyediakan berbagai macam media masa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru dan menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan.

c. Sosial, budaya dan ekonomi

Baik atau buruknya suatu kebiasaan atau tradisi yang dilakukan masyarakat tanpa melalui penalaran juga akan menambah pengetahuannya. Selain itu status sosial ekonomi seseorang juga dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang ada di lingkungan tersebut karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman belajar bekerja yang dikembangkan dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional, serta dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dan keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

f. Usia

Usia mempengaruhi pola pikir dan daya tangkap seseorang. Semakin bertambah usia semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap sehingga pengetahuan yang didapat semakin baik.

5. Kategori tingkat pengetahuan

Nursakam, (dalam Lestari dan Solikah, 2022), menyatakan pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

- a. Pengetahuan baik : 76 - 100
- b. Pengetahuan cukup : 56 - 75
- c. Pengetahuan kurang : < 56

B. Keterampilan

1. Pengertian keterampilan

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) keterampilan berasal dari kata “terampil” yang berarti cakap dalam menyelesaikan tugas, mampu dan cekatan. Keterampilan adalah ukuran kemampuan yang dimiliki seseorang. Keterampilan dalam membuat atau menciptakan karya, baik bersifat materi maupun non materi bisa menjadi modal dalam mencapai tujuan. Setiap kemampuan untuk mewujudkan sesuatu apapun bentuknya, bisa menjadi modal bagi seseorang untuk mencapai impian (Nasihudin dan Hariyadin, 2021).

Keterampilan adalah kelebihan atau kecakapan yang dimiliki oleh seseorang untuk mampu menggunakan akal, ide, pikiran, dan kreativitasnya dalam mengerjakan, mengubah, menyelesaikan, ataupun membuat sesuatu menjadi lebih bermakna sehingga menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut. Keterampilan pada dasarnya akan lebih baik bila terus diasah dan dilatih untuk menaikkan kemampuan sehingga akan menjadi ahli atau lebih menguasai. Menjadi seorang yang terampil dengan memiliki keahlian khusus pada bidang tertentu harus melalui latihan dan belajar dengan tekun supaya dapat menguasai bidang tersebut dan dapat memahami serta mengaplikasikannya.

2. Macam – macam keterampilan

a. Keterampilan intelektual

Syafril dan Zen (dalam Nasihudin & Hariyadin, 2021), menyatakan kemampuan analisis atau intelektual merupakan kemampuan atau kecakapan seorang atau siswa untuk melakukan penyelidikan terhadap suatu peristiwa dengan tujuan untuk mengetahui keadaan sebenarnya, membuat rencana kerja, laporan kerja, Menyusun program dan sebagainya.

b. Keterampilan personal

Keterampilan personal adalah kecakapan yang diperlukan bagi seseorang untuk mengenal dirinya secara utuh. Kecakapan ini mencakup kecakapan akan kesadaran diri atau memahami diri dan kecakapan berfikir.

Desmawati (dalam Nasihudin dan Hariyadin, 2021), menyatakan bahwa kecakapan kesadaran diri itu pada dasarnya merupakan penghayatan sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa, anggota masyarakat dan warna negara, serta menyadari dan mensyukuri kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, sekaligus menjadikannya sebagai modal dalam meningkatkan dirinya sebagai individu yang bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.

c. Keterampilan sosial

Keterampilan dalam membangun interaksi sosial menjadi hal penting yang harus dimiliki setiap individu. Individu yang satu kan terus berhubungan dengan individu lainnya, hal ini sesuai dengan memberikan sebagai stimulasi. Keterampilan dalam membangun hubungan tersebut berkaitan dengan keterampilan sosial. Situasi dan zaman seperti saat ini, keterampilan sosial sangat penting untuk penyesuaian dalam kehidupan sosial, individu yang

mempunyai skill keterampilan sosial yang baik maka akan memiliki penyesuaian diri yang baik, begitupun sebaliknya.

Maryam (dalam Nasihudin dan Hariyadin, 2021), menyatakan mendefinisikan bahwa keterampilan sosial adalah ketika individu mampu dan cakap dalam berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial dengan cara yang spesifik, yang mampu diterima dengan baik dalam kehidupan masyarakat, bermanfaat bagi kehidupan pribadi serta saling menguntungkan dan terutama bermanfaat bagi orang banyak.

d. Keterampilan berkomunikasi

Hidayah (dalam Nasihudin dan Hariyadin, 2021), menyatakan kecakapan berkomunikasi dalam hal ini diperlukan kemampuan bagaimana memilih kata dan cara menyampaikan agar mudah dimengerti oleh lawan bicara. Komunikasi secara lisan sangat penting, maka perlu ditumbuh kembangkan sejak dini kepada peserta didik berbeda dengan komunikasi secara lisan. Hal ini diperlukan kecakapan bagaimana cara menyampaikan pesan secara tertulis dengan pilihan kalimat, kata-kata, tata bahasa, dan aturan lainnya agar mudah dipahami orang atau pembaca lain. Kecakapan bekerjasama dikembangkan agar peserta didik terbiasa memecahkan masalah yang sifatnya agak komplek.

3. Faktor yang mempengaruhi keterampilan

Notoadmodjo (2014), menyatakan keterampilan adalah aplikasi dari pengetahuan, sehingga tingkat keterampilan seseorang berkaitan dengan tingkat pengetahuan, dan pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor dibawah ini.

a. Tingkat pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin baik pengetahuan yang dimiliki sehingga seseorang tersebut akan lebih mudah menerima hal-hal yang baru. Selain itu, dapat membantu mereka dalam menyelesaikan hal-hal baru tersebut.

b. Umur

Ketika umur seseorang bertambah maka akan menjadi perubahan pada fisik dan psikologi seseorang. Semakin cukup umur seseorang, akan semakin matang dan dewasa dalam berfikir dan bekerja.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat dijadikan sebagai dasar untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya dan sebagai sumber pengetahuan untuk memperorel suatu kebenaran. Pengalaman yang pernah didapat seseorang akan mempengaruhi kematangan seseorang dalam berfikir untuk melakukan suatu hal.

4. Tingkat keterampilan

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (dalam Dewi, 2023), menyatakan penilaian perilaku yaitu penilaian yang menuntut sasaran mendemonstrasikan suatu kompetensi tertentu. Penilaian keterampilan di kualifikasikan menjadi kriteria sebagai berikut:

- a. Keterampilan sangat baik : 80 - 100
- b. Keterampilan baik : 70 - 79
- c. Keterampilan cukup : 60 – 69
- d. Keterampilan perlu bimbingan : < 60

C. Penyuluhan

1. Pengertian penyuluhan

Silfia, Sukarsih, dan Asio (2022), menyatakan penyuluhan kesehatan gigi merupakan upaya yang berencana dan terarah dalam menghasilkan kondisi di mana seseorang maupun masyarakat bersedia memperbaiki perilaku yang kurang menguntungkan bagi kesehatan gigi dan mulut mereka. Penyuluhan kesehatan gigi dilakukan dengan memberikan motivasi kepada individu serta kelompok masyarakat dalam upaya memperbaiki cara pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut.

2. Metode penyuluhan

Notoadmodjo (2011), menyatakan ada beberapa metode penyuluhan yang bisa dilakukan yaitu :

a. Metode Pendidikan Individual (Perorangan)

Metode pendidikan yang bersifat individual digunakan untuk membina perilaku baru, atau membina seseorang yang mulai tertarik untuk melakukan perubahan perilaku atau inovasi. Dasar digunakan pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda – beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut. Bentuk pendekatan ini, antara lain:

1) Bimbingan dan penyuluhan (*Guidance and counseling*)

Cara ini kontak antara klien dengan petugas lebih intensif. Masalah 16 yang dihadapi klien dapat diteliti dan dibantu penyelesaiannya.

2) Wawancara (*interview*)

Cara ini merupakan bagian dari bimbingan dan penyuluhan. Wawancara anatar petugas dengan klien untuk menggali informasi mengapa klien tidak atau belum menerima perubahan.

b. Metode pendidikan kelompok

Memilih metode kelompok, harus diingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal dari sasaran. Efektivitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran pendidikan. Berikut adalah jenis-jenis metode kelompok :

1) Kelompok besar

Apabila peserta penyuluhan itu lebih dari 15 orang. Metode yang baik digunakan untuk kelompok besar yaitu: ceramah dan seminar.

2) Kelompok kecil

Apabila peserta penyuluhan kurang dari 15 orang. Metode yang cocok digunakan untuk kelompok kecil yaitu: diskusi kelompok, curah pendapat (*brain storming*), memainkan peran (*role play*), dan permainan simulasi (*simulation game*).

c. Metode pendidikan massa

Metode pendidikan (pendekatan) massa cocok untuk mengomunikasikan pesan-pesan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat dan sasaran untuk pendidikan ini bersifat umum tidak membedakan golongan apapun. Pada umumnya, bentuk pendekatan ini (cara) massa ini tidak langsung. Biasanya dengan menggunakan atau melalui media massa. Metode yang cocok untuk pendidikan massa yaitu: ceramah umum (*public speaking*), pidato/diskusi, simulasi, tulisan-tulisan di majalah atau koran, *billboard*.

3. Media penyuluhan

Mahendra, Jaya dan Lumban (2019), menyatakan media merupakan sarana untuk menyampaikan pesan kepada sasaran sehingga mudah dimengerti oleh sasaran atau

pihak yang dituju. Media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronik dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang akhirnya diharapkan dapat berubah perilakunya kearah positif terhadap kesehatan. Alat peraga atau media mempunyai intensitas yang berbeda dalam membantu permasalahan seseorang. Intensitas alat peraga mulai dari yang paling rendah sampai paling tinggi adalah kata-kata, tulisan, rekaman atau radio, film, televisi, pameran, *field trip*, demonstrasi, sandiwara, benda tiruan, benda asli. Berdasarkan fungsinya sebagai penyalur pesan-pesan kesehatan, media dibagi menjadi tiga, yakni media cetak, media elektronik dan media luar ruang.

a. Media cetak

Media ini mengutamakan pesan-pesan visual, biasanya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna. Kelebihan media cetak, yaitu tahan lama, mencangkup banyak orang, biaya rendah, dapat dibawa kemana-mana, tidak perlu listrik, memudahkan pemahaman dan dapat meningkatkan gairah belajar. Kelemahan media cetak, yaitu tidak dapat menstimulir efek gerak dan efek suara serta mudah dilipat. Jenis-jenis media cetak antara lain:

- 1) *Booklet*, adalah suatu media untuk menyampaikan pesan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar.
- 2) *Leaflet*, adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat berupa kalimat, gambar, atau kombinasi.
- 3) *Poster*, adalah bentuk media cetak yang berisi pesan atau informasi yang biasanya ditempel di tembok-tembok, tempat umum, atau kendaraan umum.

- 4) *Flyer* (selebaran), bentuknya seperti leaflet, tetapi tidak berlipat. Pada umumnya *flyer* digunakan dalam suatu acara untuk menyampaikan pesan kepada pengunjung agar pengunjung tidak bertanya banyak hal kepada yang membuat acara.
- 5) *Flif chart* (lembar balik), biasanya dalam bentuk buku dimana setiap lembar (halaman) berisi gambar peragaan dan lembaranbaliknya berisi kalimat sebagai pesan atau informasi yang berkaitan dengan gambar tersebut.
- 6) Rubrik atau tulisan-tulisan pada surat kabar atau majalah yang membahas suatu masalah kesehatan, atau hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan.
- 7) Foto yang mengungkapkan informasi kesehatan. Foto akan menyampaikan pesan-pesan yang tergambar dalam visualisasi gambar. Tidak semua orang bisa memahami pesan-pesan yang terkandung di dalam foto sehingga menimbulkan persepsi yang berbeda antara audiens dan penyampai pesan dalam foto.
- 8) Slide memiliki keunggulan, yaitu memberikan realita meskipun terbatas, dapat memacu diskusi mengenai sikap dan perilaku, memperlihatkan keterampilan, memberikan informasi, mengangkat masalah, digunakan untuk sasaran dalam jumlah banyak, relatif murah dan mudah dibuat, set slide dapat diedit sesuai sasaran, dapat untuk belajar mandiri, peralatan ringan dan mudah dipindahkan, peralatan mudah digunakan. Slide juga memiliki kelemahan diantaranya listrik dan peralatan mahal, alat bisa rusak (relatif kecil), memerlukan ruang sedikit gelap (kecuali bila tersedia layar khusus)

b. Media elektronik

Media ini merupakan media yang bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar serta penyampaiannya melalui alat bantu elektronika. Media elektronik

memiliki kelebihan antara lain mudah dipahami, lebih menarik, sudah dikenal masyarakat, bertatap muka, mengikut sertakan seluruh panca indera, penyajiannya dapat dikendalikan dan diulang-ulang serta jangkauannya lebih besar. Kelemahan dari media ini adalah biaya lebih tinggi, sedikit rumit, perlu listrik dan alat canggih untuk produksinya, perlu persiapan matang, peralatan selalu berkembang dan berubah, perlu keterampilan penyimpanan dan keterampilan untuk mengoreksinya.

1) Lagu

Media penyuluhan menggunakan lagu merupakan sarana edukasi kesehatan yang memanfaatkan nyanyian dengan lirik sederhana, bahasa yang mudah dipahami, serta irama yang menarik sebagai alat penyampaian pesan penyuluhan, sehingga mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, meningkatkan perhatian dan partisipasi sasaran, mempermudah proses pemahaman materi, serta membantu sasaran mengingat dan menerapkan pesan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari secara lebih efektif, khususnya pada anak-anak dan kelompok masyarakat yang memerlukan pendekatan edukatif yang komunikatif dan tidak membosankan.

2) Televisi

Kelebihan dari televisi yaitu sifatnya langsung dan nyata, merupakan medium yang menarik, dapat perhatian penonton. Kelemahan dari televisi yaitu harga yang relative mahal, sifat komunikasi satu arah, jadwal siaran dan jadwal pelajaran sekolah sulit disesuaikan, program diluar kontrol orang tua dan guru, dan besarnya gambar relatif kecil.

3) Radio

Penyampaian informasi melalui radio juga dapat bermacam-macam bentuknya antara lain obrolan (tanya jawab), sandiwara radio, ceramah, radio spot, dan sebagainya. Kelebihan media radio antara lain harga relatif murah, mudah dipindahkan, program dapat direkam dan diputar lagi, mengembangkan daya imajinasi, merangsang partisipasi aktif pendengar. Kelemahan media radio antara lain komunikasi satu arah, penjadwalan pelajaran dan siaran sering menimbulkan masalah.

4) Video

Pembuatan video memiliki tujuan yaitu bertujuan untuk memaparkan cerita, dokumenter video bertujuan merekam sebuah kejadian atau peristiwa dalam kehidupan, presentasi video bertujuan untuk mengomunikasikan ide atau gagasan. Video analog merupakan produk dari industri pertelevisian dan oleh sebab itu dijadikan sebagai standar televisi. Video digital adalah produk dari industri computer dan oleh sebab itu dijadikan standar data digital.

5) Film strip

Film trip merupakan media visual proyeksi diam yang pada dasarnya hampir sama dengan media slide. Media ini terdiri atas beberapa film yang merupakan satu kesatuan, dimana ujung satunya degan ujung lainnya bersatu membentuk rangkaian. Kelebihan dari media ini adalah dikenal masyarakat, mengikutsertakan panca indera pendengar dan penglihatan, lebih mudah dipahami, lebih menarik karena ada suara dan gambar bergerak, penyajian dapat dikendalikan, jangkauan relatif besar, dan sebagai alat diskusi serta dapat diulang-ulang. Kelemahan dari

media ini adalah biaya lebih tinggi, sedikit rumit, perlu listrik, perlu alat canggih untuk produksinya dan perlu terampil dalam pengoperasian.

6) Media luar ruang

Media luar ruang adalah media yang menyampaikan pesannya di luar ruang. Media luar ruang bisa melalui media cetak maupun elektronik misalnya papan reklame, sepanduk, pameran, banner dan televisi layar lebar, umbul-umbul yang berisi pesan, slogan atau logo. Kelebihan dari media luar ruang adalah lebih mudah dipahami, lebih menarik, sebagai informasi umum dan hiburan, bertatap muka, mengikut sertakan seluruh panca indera, penyajian dapat dikendalikan dan jangkauannya relatif besar. Kelemahan dari media luar ruang adalah biaya lebih tinggi, sedikit rumit, perlu alat canggih untk produksinya, persiapan matang, peralatan selalu berkembang dan berubah, memerlukan keterampilan penyimpanan dan keterampilan untuk mengoperasikannya.

D. Menyikat gigi

1. Pegertian menyikat gigi

Antika (dalam Sulastri, 2023), menyatakan menyikat gigi adalah tindakan untuk membersihkan sisa makanan yang melekat pada permukaan gigi, terutama dilakukan setelah sarapan dan malam sebelum tidur sehingga mengurangi masalah kesehatan gigi.

Purwaningsih, dkk., (2022), menyatakan menyikat gigi pada waktu yang optimal dapat diterapkan setelah sarapan di pagi hari dan malam sebelum tidur. Menyikat gigi setelah sarapan dan malam sebelum tidur bertujuan untuk membersihkan sisa makanan yang menempel pada permukaan gigi agar tidak ada pertumbuhan bakteri yang menyebabkan terjadinya kerusakan gigi.

2. Tujuan menyikat gigi

Putri dan Maimaznah (2021), menyatakan menyikat gigi adalah cara yang dilakukan untuk menjaga kesehatan gigi. Tujuannya menyikat gigi untuk membersihkan plak atau kotoran dari permukaan gigi, membersihkan sisa-sisa makanan di dalam mulut, memelihara kebersihan rongga mulut, dan mengurangi kerusakan gigi.

3. Frekuensi menyikat gigi

Hidayat (dalam Rasni, Khoman dan Pangemanan, 2020), menyatakan selain metode menyikat gigi, hal yang harus diperhatikan yaitu durasi menyikat gigi minimal dua menit dan maksimal lima menit yang dilakukan secara sistematis tidak ada bagian-bagian gigi yang terlewat.

Fatarina (dalam Rasni, Khoman dan Pangemanan, 2020), menyatakan menyikat gigi juga ditentukan oleh frekuensi dan waktu menyikat gigi. Menyikat gigi dua kali sehari sudah cukup yaitu pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur, karena pembersihan sisa makanan terkadang tidak sempurna, dan terdapat sisa makanan yang terlewat pada pagi hari dan dapat dibersihkan pada malam hari. Waktu terpenting menyikat gigi yaitu pada malam hari sebelum tidur, karena aliran air ludah sudah tidak seaktif waktu siang hari sehingga bakteri berkembang biak dari sisa makanan. Menyikat gigi pertama kali dilakukan pagi hari karena bakteri berkumpul di dalam mulut.

4. Cara menyikat gigi

Kencana dan artawa (2024), menyatakan cara menyikat gigi yang baik dan benar yaitu:

- a. Ambil sikat gigi dan pasta gigi, oleskan pasta ke sikat gigi sebesar biji jagung.

- b. Sikat gigi bagian depan rahang atas dan rahang bawah dengan gerakan naik turun (keatas dan kebawah) sedikit memutar, minimal delapan kali gerakan untuk setiap permukaan.
 - c. Sikat gigi bagian pengunyahan rahang atas dan rahang bawah dengan gerakan maju mundur minimal delapan kali gerakan.
 - d. Sikat gigi bagian permukaan gigi belakang rahang bawah yang menghadap ke lidah dengan gerakan dari arah gusi ke arah tumbuhnya gigi minimal delapan kali gerakan.
 - e. Sikat gigi bagian permukaan gigi belakang rahang atas yang menghadap kelangit-langit dengan arah dari gusi ke arah tumbuhnya gigi minimal delapan kali gerakan.
 - f. Sikat gigi pada permukaan gigi yang menghadap ke pipi dengan gerakan naik turun sedikit memutar minimal delapan kali gerakan.
5. Peralatan menyikat gigi

Utari (2019), menyatakan alat dan bahan yang digunakan untuk menyikat gigi antara lain:

a. Sikat gigi

Pilih kepala sikat yang ramping atau bersudut, sehingga mempermudah pencapaian sikat di daerah mulut bagian belakang yang sulit terjangkau, pilih bulu sikat yang halus sehingga tidak merusak email dan gusi.

b. Pasta gigi

Jumlah pasta gigi yang diletakkan tidak sepanjang permukaan bulu sikat, melainkan seperlunya saja. Jadi bukan jumlah pasta gigi yang berpengaruh terhadap kebersihan gigi, tetapi cara menyikatnya. Kemudian, busa yang terbentuk saat

menyikat gigi, sebaiknya tidak ditelan. Pasta gigi juga dapat membantu menguatkan struktur gigi dengan kandungan *fluor*.

c. Gelas berisi air kumur

Digunakan untuk berkumur-kumur setelah selesai dilakukan penyikatan.

d. Handuk kering atau tisu

Berguna untuk mengeringkan mulut setelah selesai menyikat gigi.

6. Cara merawat sikat gigi

Sanjaya (2019), menyatakan untuk menjaga sikat gigi agar tetap sehat perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- a. Perhatikan jarak penyimpanan sikat gigi dengan toilet, sebab toilet mengandung banyak kuman dan bisa menempel pada sikat gigi
- b. Bilas sikat gigi hingga benar-benar bersih di air yang mengalir, pastikan sisa-sisa busa pasta gigi tidak ada yang menempel pada sikat gigi dan dikibaskan supaya kering
- c. Simpan sikat gigi di tempat yang kering, karena bakteri menyukai tempat yang lembab, dan simpan sikat gigi dengan kepala sikat menghadap ke atas
- d. Jangan menggunakan sikat gigi bergantian, termasuk keluarga sendiri.
- e. Jangan menyimpan sikat gigi berdekatan dengan orang lain
- f. Ganti sikat gigi dengan rutin tiga - empat bulan sekali
- g. Ganti sikat gigi setelah mengalami sakit gigi

E. Sekolah dasar

Pintauli (dalam Femala, dkk., 2020), menyatakan sekolah dasar merupakan tempat yang sangat strategis untuk penanggulangan penyakit gigi dan mulut. Usia pada anak sekolah dasar merupakan masa untuk meletakkan landasan kokoh bagi terwujudnya manusia berkualitas.

Notoadmodjo (dalam Femala, dkk., 2020), menyatakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan penyuluhan kesehatan lebih ditekankan pada anak berumur enam - 12 tahun karena merupakan kelompok rawan terkena penyakit gigi dan mulut. Lingkungan sekolah merupakan perpanjangan tangan keluarga dalam meletakkan dasar perilaku hidup sehat bagi anak sekolah. Upaya pendidikan kesehatan pada sasaran anak sekolah yang dapat diberikan berupa penyuluhan kesehatan di sekolah diintegrasikan dalam program Usaha Kesehatan Gigi Sekolah.