

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Proses ini berlangsung melalui pancaindera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2014).

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan terdiri dari enam tingkatan yaitu

a. Tahu (*Know*)

Tahu adalah kemampuan mengingat kembali informasi atau materi yang pernah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima, oleh karena itu tingkatan ini merupakan level pengetahuan yang paling mendasar.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami berarti kemampuan untuk menjelaskan suatu objek dengan benar serta menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Seseorang yang sudah memahami materi dapat memberikan penjelasan, memberikan contoh, menarik kesimpulan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi adalah kemampuan untuk menggunakan atau menerapkan pengetahuan yang telah dipelajari ke dalam situasi dan kondisi nyata. Tahap ini, informasi tidak hanya diketahui tetapi juga diimplementasikan sesuai konteks.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan kemampuan seseorang untuk menjabarkan atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis adalah kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Sintesis juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang telah ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi adalah kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian atau keputusan terhadap suatu materi atau objek tertentu. Penilaian ini dengan sendirinya didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku dimasyarakat.

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan individu antara lain:

a. Faktor internal

1) Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik. Selain itu, semakin bertambahnya usia seseorang maka makin bertambah pula tingkat pengetahuan seseorang, seiring dengan pengalaman hidup, emosi, pengetahuan, dan keyakinan yang lebih matang.

2) Jenis kelamin

Jenis kelamin memiliki pengaruh baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap tingkat pengetahuan. Secara umum, laki-laki dinilai memiliki pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan perempuan, salah satunya dipengaruhi oleh perbedaan regulasi emosi antara keduanya.

3) Pengalaman

Pengalaman menjadi faktor penting dalam membentuk pengetahuan seseorang. Individu yang memiliki usia lebih dewasa dan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pengalaman yang lebih banyak dan luas, sehingga pengetahuannya juga semakin berkembang.

4) Intelegensia

Intelegensi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk belajar dan berfikir secara abstrak guna menyesuaikan diri secara mental dalam situasi baru. Intelegensi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil dari proses belajar seseorang. Perbedaan intelegensi seseorang akan berpengaruh pula terhadap tingkat pengetahuan.

b. Faktor eksternal

1) Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang dapat menjadi indikator pengetahuan yang dimiliki. Semakin tinggi pendidikan, semakin mudah seseorang menerima, memahami, dan mengolah informasi, baik yang diperoleh dari media massa, lingkungan, orang tua, maupun guru selama proses belajar.

2) Pekerjaan

Seseorang dapat memperoleh pengalaman baru dan pengetahuan tambahan melalui pekerjaan, selain itu pekerjaan juga mempengaruhi kemampuan ekonomi sehingga individu dapat mengakses lebih banyak sumber informasi untuk memperluas pengetahuan.

3) Sosial budaya dan ekonomi

Nilai sosial budaya mempengaruhi bagaimana individu menerima pengetahuan, membentuk persepsi, serta sikap terhadap suatu informasi. Kondisi ekonomi juga berperan, karena keterbatasan ekonomi dapat membatasi akses terhadap sumber informasi, terutama yang berbayar atau memerlukan fasilitas tertentu.

4) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

5) Informasi

Informasi dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun nonformal. Informasi yang diterima mampu memberikan dampak langsung terhadap peningkatan pengetahuan. Perkembangan teknologi menghadirkan berbagai media seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan kegiatan penyuluhan, yang sangat berpengaruh dalam membentuk opini serta keyakinan seseorang.

4. Cara memperoleh pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan menurut Notoatmodjo (2018), dikelompokkan menjadi dua, yakni cara tradisional atau non ilmiah tanpa melakukan penelitian ilmiah dan cara modern atau cara ilmiah, yakni melalui proses penelitian:

a. Cara memperoleh kebenaran non ilmiah

Cara tradisional atau kuno digunakan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebenaran pengetahuan sebelum adanya metode ilmiah, yaitu metode penemuan yang tersusun secara sistematis dan logis. Pendekatan ini bersifat nonilmiah karena tidak melalui proses penelitian. Adapun cara-cara memperoleh pengetahuan pada masa tersebut antara lain:

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 adanya kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba salah dilakukan dengan menggunakan beberapa kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah. Apabila kemungkinan pertama tidak berhasil, maka dicoba

kemungkinan berikutnya. Apabila pilihan kedua masih gagal, maka dilanjutkan dengan mencoba kemungkinan ketiga, dan jika masih belum berhasil, dicoba lagi kemungkinan berikutnya hingga masalah tersebut dapat terselesaikan. Oleh karena prosesnya dilakukan dengan percobaan berulang, cara ini disebut metode coba (*trial*) and salah (*error*) atau metode coba salah.

2) Secara kebetulan

Penemuan kebenaran secara kebetulan terjadi karena tidak ada unsur kesengajaan dari pihak yang menemukannya.

3) Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan melalui cara ini dapat berasal dari tokoh masyarakat, baik yang memiliki peran formal maupun informal, seperti pemuka agama, pejabat, atau pemegang pemerintahan dan sebagainya. Pengetahuan tersebut diterima begitu saja tanpa terlebih dahulu menguji ataupun membuktikan kebenarannya, baik melalui fakta empiris maupun berdasarkan penalaran pribadi.

4) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat dijadikan dasar untuk memperoleh pengetahuan dengan cara menerapkan kembali pengalaman yang pernah dialami dalam menyelesaikan masalah sebelumnya. Apabila cara yang digunakan tersebut berhasil mengatasi persoalan, maka cara yang sama dapat dipakai lagi ketika menghadapi masalah serupa di kemudian hari. Namun, apabila cara itu tidak berhasil, maka cara tersebut tidak akan diulangi dan individu akan mencari alternatif lain hingga menemukan solusi.

5) Cara akal sehat (*common sense*)

Akal sehat atau *common sense* terkadang mampu menghasilkan suatu teori atau kebenaran. Pada masa lampau sebelum ilmu pendidikan berkembang, orang tua sering menggunakan hukuman fisik untuk membuat anak mengikuti nasihat atau bersikap disiplin ketika melakukan kesalahan. Cara tersebut kemudian berkembang menjadi suatu teori atau dianggap sebagai suatu kebenaran bahwa hukuman dapat menjadi salah satu metode dalam mendidik anak.

6) Kebenaran melalui wahyu

Ajaran dan norma agama merupakan kebenaran yang diyakini berasal dari Tuhan dan disampaikan melalui para Nabi. Kebenaran ini wajib diterima serta dipercayai oleh para penganut agama tanpa bergantung pada hal tersebut dapat dirasionalkan atau tidak, karena kebenaran tersebut diperoleh melalui Nabi adalah wahyu, bukan hasil dari penalaran ataupun penyelidikan manusia.

7) Kebenaran secara *intuitif*

Kebenaran secara *intuitif* diperoleh manusia dengan sangat cepat melalui proses yang terjadi di luar kesadaran, tanpa melalui penalaran atau kegiatan berpikir terlebih dahulu. Kebenaran yang diperoleh melalui *intuitif* sukar dipercaya karena kebenaran ini tidak menggunakan cara-cara yang rasional dan yang sistematis. Kebenaran ini diperoleh seseorang hanya berdasarkan intuisi atau suara hati.

8) Melalui jalan pikiran

Seiring dengan berkembangnya kebudayaan manusia, cara berpikir manusia juga mengalami kemajuan. Manusia mulai mampu menggunakan penalaran untuk memperoleh suatu kebenaran atau pengetahuan. Manusia memanfaatkan proses berpikir, baik melalui penalaran induksi maupun deduksi, guna mencari kebenaran.

9) Induksi

Induksi merupakan proses penarikan kesimpulan yang diawali dari pernyataan-pernyataan yang bersifat khusus menuju kesimpulan yang bersifat umum. Dengan kata lain, dalam berpikir induktif, kesimpulan diperoleh berdasarkan pengalaman empiris yang diterima melalui pancaindra, kemudian dirumuskan menjadi suatu konsep yang membantu seseorang memahami suatu fenomena.

10) Deduksi

Deduksi adalah proses penarikan kesimpulan dari pernyataan-pernyataan yang bersifat umum menuju hal yang lebih khusus. Dalam proses berpikir deduktif, berlaku bahwa sesuatu yang dianggap benar secara umum pada suatu kelompok atau kategori, juga dianggap benar untuk bagian atau anggota dari kelompok tersebut.

b. Cara ilmiah dalam memperoleh pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan pada era modern dilakukan dengan pendekatan yang lebih sistematis, logis, dan ilmiah. Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih sering disebut metodologi penelitian (*research methodology*).

5. Kriteria tingkat pengetahuan

Menurut Nursalam (dalam Widyaningsih, 2021), tingkat pengetahuan dibagi 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. Kebersihan Gigi dan Mulut

1. Pengertian kebersihan gigi dan mulut

Kebersihan gigi dan mulut merupakan kondisi di mana rongga mulut berada dalam keadaan bersih serta terbebas dari kotoran, termasuk sisa makanan, plak, maupun karang gigi. Plak dapat terus terbentuk pada permukaan gigi dan menyebar ke seluruh bagian gigi apabila kebersihan gigi dan mulut tidak dijaga dengan baik (Priselita dkk., 2021).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebersihan gigi dan mulut

a. Menyikat gigi

Menyikat gigi merupakan tindakan menjaga kebersihan gigi dan rongga mulut dengan menghilangkan sisa makanan serta kotoran yang menempel. Kegiatan ini dilakukan untuk mencegah munculnya gangguan pada jaringan keras dan jaringan lunak di mulut (Putri, Herijulianti dan Nurjannah, 2012).

b. Plak gigi

Plak gigi merupakan lapisan lunak yang menempel kuat pada permukaan gigi dan tersusun atas kumpulan mikroorganisme yang tumbuh serta berkembang di dalam matriks ekstraseluler. Keberadaan plak tersebut jika dibiarkan dapat memicu berbagai gangguan kesehatan gigi dan mulut, seperti karies gigi maupun peradangan pada gusi (Halimah, Herlina dan Ibraar, 2019). Plak dapat digambarkan sebagai endapan lunak berupa biofilm yang belum mengalami pengerasan, menempel pada bagian permukaan gigi maupun permukaan keras lain di rongga mulut, termasuk pada gigi tiruan lepasan maupun cekat. Plak tidak dapat hilang hanya dengan gerakan lidah atau bantuan air liur. Cara efektif untuk mengangkat plak adalah dengan menyikat gigi secara benar (Dirman dkk., 2023).

c. Frekuensi menyikat gigi

Menyikat gigi dianjurkan setidaknya dua kali sehari. Hal ini penting karena proses pembersihan sisa makanan tidak selalu sempurna, apabila ada bagian yang terlewat saat menyikat gigi di pagi hari, masih ada kesempatan untuk membersihkannya pada malam hari. Waktu paling penting untuk menyikat gigi adalah sebelum tidur, sebab pada malam hari produksi air liur berkurang sehingga bakteri lebih mudah berkembang dari sisa makanan yang tertinggal. Menyikat gigi pertama dilakukan pada pagi hari karena selama tidur bakteri akan menumpuk di dalam mulut (Rasni, Khoman dan Pangemanan, 2020).

d. Jenis makanan

Menurut Tarigan (dalam Pariati dan Lanasari, 2021), jenis makanan yang dikonsumsi memiliki peran mekanis dalam membantu menjaga kebersihan gigi dan mulut. Beberapa diantaranya yaitu:

- 1) Makanan yang dapat membantu membersihkan permukaan gigi, biasanya makanan yang mengandung serat dan banyak air, seperti buah-buahan dan sayuran.
- 2) Sebaliknya, ada jenis makanan yang justru berpotensi merusak gigi, yaitu makanan manis dan mudah menempel pada permukaan gigi, misalnya cokelat, permen, biskuit, dan makanan sejenisnya.

3. Cara memelihara kebersihan gigi dan mulut

Upaya menjaga kebersihan gigi dan mulut dapat dilakukan melalui kontrol plak dan *scaling*.

a. Kontrol plak

Kontrol plak adalah tindakan untuk mengurangi keberadaan plak dan mencegah penumpukan pada permukaan gigi maupun area di sekitar gusi. Cara ini berfungsi memperlambat terbentuknya karang gigi. Kontrol plak dianggap sebagai metode yang efektif dalam merawat serta mencegah terjadinya *gingivitis* dan menjadi bagian penting dalam pencegahan penyakit pada rongga mulut menurut Fauzan (dalam Pariati dan Lanasari, 2021).

b. *Scaling*

Scaling merupakan suatu proses pembersihan untuk menghilangkan plak dan karang gigi dari permukaan gigi, baik *supragingiva* maupun *subgingiva*. Tujuannya adalah memulihkan kesehatan gusi dengan mengangkat seluruh elemen penyebab peradangan, seperti plak dan karang gigi (Putri, Herijulianti, dan Nurjanah, 2012).

4. Akibat tidak memelihara kebersihan gigi dan mulut

Beberapa akibat yang dapat ditimbulkan apabila tidak memelihara kebersihan gigi dan mulut antara lain:

a. Bau mulut

Bau mulut atau *halitosis* adalah kondisi ketika napas seseorang mengeluarkan aroma yang tidak sedap. Bau ini biasanya terasa menyengat dan dapat tercium oleh orang lain saat berinteraksi. Penderita *halitosis* sering kali tidak menyadari bahwa napasnya berbau, sementara orang di sekitarnya bisa merasa terganggu saat berkomunikasi. Penyebab utama *halitosis* adalah aktivitas bakteri yang menghasilkan gas berbau, terutama senyawa sulfur yang dikenal sebagai *Volatile Sulfur Compound* (Erawati, 2023).

b. Plak

Plak merupakan kumpulan bakteri *Streptococcus mutans* yang berada di dalam matriks organik. Plak terbentuk dari endapan lunak yang tidak berwarna dan melekat pada permukaan gigi, gusi, serta area keras lain di dalam rongga mulut. Kebersihan mulut yang kurang baik akan menyebabkan plak semakin menumpuk di permukaan gigi. Upaya menjaga kesehatan gigi dan mulut perlu disertai dengan pengendalian plak. Pengendalian plak dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu secara mekanis, kimiawi, maupun alami (Pratiwi dkk., 2024).

c. Karang gigi

Karang gigi atau *calculus* adalah endapan mineral yang terbentuk dari sisa makanan yang menempel dan tidak dibersihkan secara optimal. Karang gigi muncul akibat penumpukan plak dan sisa makanan yang dibiarkan terlalu lama, sehingga lama kelamaan mengeras di permukaan enamel gigi. Karang gigi memiliki ciri-ciri berupa permukaan yang keras dan kasar, dengan warna yang dapat bervariasi mulai dari putih kekuningan hingga coklat kehitaman (Ambarita dan Lilia, 2024).

d. Radang gusi (*gingivitis*)

Menurut Mumpuni dan Pratiwi (dalam Haryani dan Siregar, 2022), *gingivitis* adalah kondisi peradangan yang terjadi pada jaringan gusi. Gangguan ini dapat muncul kapan saja setelah gigi mulai tumbuh. *Gingivitis* merupakan inflamasi pada gingiva tanpa menyebabkan kehilangan perlekatan jaringan. Secara klinis, *gingivitis* biasanya ditandai dengan perubahan warna gusi menjadi lebih merah, terutama pada bagian tepi gusi.

e. Karies gigi

Karies gigi merupakan penyakit yang menyerang jaringan gigi, ditandai dengan terjadinya kerusakan yang bermula pada permukaan gigi, seperti di ceruk, fissure, atau area antar gigi, kemudian dapat berkembang hingga mencapai bagian pulpa (Hidayati, Subandi dan Soesilaningtyas, 2021).

C. Keterampilan

1. Pengertian keterampilan

Keterampilan merupakan kemampuan yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan dengan mudah dan cermat. Keterampilan juga dapat dipahami sebagai suatu kegiatan yang memerlukan latihan, atau sebagai hasil dari penerapan suatu aktivitas. Keterampilan merupakan bentuk perilaku yang diperoleh melalui tahapan belajar. Awalnya, keterampilan muncul dari gerakan yang masih kasar atau belum terkoordinasi dengan baik. Melalui latihan yang dilakukan secara bertahap, gerakan yang tidak teratur tersebut berangsur-angsur berkembang menjadi gerakan yang lebih terarah dan halus. Proses ini melibatkan koordinasi, pembedaan dan perpaduan sehingga menghasilkan keterampilan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tertentu (Asrori, 2020).

2. Macam – macam keterampilan

Menurut Nasihudin dan Hariyadin (2021), terdapat macam – macam keterampilan antara lain sebagai berikut:

a. Keterampilan intelektual

Kemampuan analisis atau intelektual merupakan kecakapan peserta didik dalam menelaah suatu peristiwa guna memperoleh gambaran yang sebenarnya, serta digunakan untuk merancang rencana kerja, menyusun laporan kegiatan, dan menyusun program secara sistematis. Keterampilan intelektual sendiri merupakan kemampuan yang ditunjukkan oleh peserta didik melalui pelaksanaan berbagai operasi intelektual yang dikuasainya.

b. Keterampilan personal

Keterampilan personal merupakan kecakapan yang diperlukan individu untuk mengenali dirinya secara menyeluruh, termasuk memahami potensi, kelebihan, dan keterbatasannya. Keterampilan ini mencakup kesadaran diri (*self-awareness*) serta kemampuan berpikir (*thinking skill*) yang berperan dalam pengambilan keputusan, pengendalian diri, dan penyesuaian terhadap berbagai situasi.

c. Keterampilan sosial

Keterampilan dalam membangun interaksi sosial merupakan aspek penting yang harus dimiliki setiap individu, mengingat manusia senantiasa berhubungan dengan orang lain dalam kehidupannya. Keterampilan sosial pada era sekarang menjadi hal yang sangat penting karena individu yang memiliki keterampilan sosial yang baik cenderung mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lebih baik, sedangkan mereka yang kurang memiliki keterampilan sosial biasanya mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri.

d. Keterampilan berkomunikasi

Kecakapan berkomunikasi menuntut kemampuan dalam memilih kata dan cara penyampaian agar pesan dapat dipahami oleh lawan bicara. Komunikasi lisan memiliki peran yang sangat penting sehingga perlu ditanamkan dan dikembangkan sejak dini pada peserta didik. Berbeda dengan komunikasi tertulis yang memerlukan kecakapan dalam menyampaikan pesan melalui susunan kalimat, pilihan kata, tata bahasa, serta aturan penulisan lainnya agar mudah dipahami oleh pembaca.

3. Kategori tingkat keterampilan

Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2017), penilaian perilaku individu merupakan evaluasi yang menginginkan individu tersebut menunjukkan bakat spesifik. Penilaian keterampilan terbagi ke dalam beberapa kategori di bawah ini:

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

D. Menyikat Gigi

1. Pengertian menyikat gigi

Menyikat gigi merupakan kegiatan rutin yang berperan penting dalam menjaga serta memelihara kesehatan gigi dari bakteri maupun sisa makanan yang menempel dengan menggunakan sikat gigi. Tindakan menyikat gigi dilakukan sebagai upaya untuk mempertahankan kebersihan dan kesehatan gigi (Puspita dan Sirat, 2017).

2. Tujuan menyikat gigi

Menurut Ramadhan (dalam Kusumaningsih dan Sulastri, 2023), adapun tujuan menyikat gigi antara lain sebagai berikut:

- a. Menjaga kebersihan dan kesehatan gigi sehingga tampak lebih putih.
- b. Mencegah terbentuknya karang gigi, kerusakan gigi, maupun gigi berlubang.
- c. Memberikan rasa segar pada rongga mulut.
- d. Membersihkan plak dan sisa makanan yang melekat pada permukaan gigi.

3. Frekuensi menyikat gigi

Kebiasaan menyikat gigi yang dianjurkan adalah sekurang-kurangnya dua kali sehari, yaitu pada pagi hari setelah makan dan pada malam hari sebelum tidur. Menyikat gigi sebelum tidur malam bertujuan untuk membersihkan sisa makanan yang menempel pada gigi sehingga pembentukan plak selama tidur dapat dicegah dan penumpukan plak berkurang. Waktu yang paling penting untuk melakukan penyikatan gigi adalah sebelum tidur malam, karena pada saat itu aliran saliva menurun dan fungsi protektifnya berkurang. *Saliva* memiliki peran penting dalam mencegah terjadinya karies, penurunan sekresi *saliva* dapat mengurangi kemampuan membersihkan rongga mulut sekaligus meningkatkan risiko pembentukan plak (Triswari dan Pertiwi, 2017).

4. Alat dan bahan menyikat gigi

a. Sikat gigi

Sikat gigi merupakan alat yang digunakan untuk membersihkan gigi dan mulut. Berbagai jenis sikat gigi tersedia di pasaran, baik manual maupun elektrik, dengan bentuk dan ukuran yang beragam. Bulu sikat terbuat dari berbagai macam bahan, tekstur, panjang dan kepadatan. Walaupun banyak jenis sikat gigi harus

memperhatikan efektivitas sikat gigi untuk membersihkan gigi dan mulut secara optimal (Putri, Herijulianti dan Nurjannah, 2012).

b. Pasta gigi

Pasta gigi berfungsi untuk membantu membersihkan dan menghaluskan permukaan gigi serta memberikan rasa segar dan nyaman karena adanya aroma yang memberikan efek menyegarkan. Umumnya, pasta gigi mengandung bahan abrasif, pembersih, pemanis, pewarna, serta penambah rasa. Selain itu, beberapa formulasi juga menambahkan bahan pengikat, pelembap, pengawet, *fluor*, dan air (Putri, Herijulianti dan Nurjannah, 2012).

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 menurut Megananda (dalam Cantika, 2021).

d. Cermin

Menurut Megananda (dalam Cantika, 2021), 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.

5. Syarat-syarat sikat gigi yang baik

Syarat sikat gigi yang ideal secara umum menurut Putri, Herijulianti dan Nurjannah (2012), secara umum mencakup:

- a. Tangkai sikat harus enak dipegang dan stabil, pegangan harus cukup lebar dan cukup tebal.
- b. Kepala sikat jangan terlalu besar

- c. Tekstur halus memungkinkan sikat digunakan dengan efektif tanpa merusak jaringan lunak maupun jaringan keras.

6. Cara menyikat gigi

Menurut Sariningsih (dalam Purmitasari, 2020), cara menyikat gigi yang tepat dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

- a. Menyikat gigi bagian depan rahang atas dan rahang bawah dengan gerakan naik turun (ke atas dan ke bawah) minimal delapan kali gerakan.
- b. Menyikat gigi pada bagian pengunyahan gigi atas dan bawah dengan gerakan maju mundur. Menyikat gigi minimal delapan kali gerakan untuk setiap permukaan gigi.
- c. Menyikat gigi pada permukaan gigi depan rahang bawah yang menghadap ke lidah dengan gerakan dari arah gusi ke arah tumbuhnya gigi.
- d. Menyikat gigi pada permukaan gigi belakang rahang bawah yang menghadap ke lidah dengan gerakan dari arah gusi ke arah tumbuhnya gigi.
- e. Menyikat gigi permukaan depan rahang atas menghadap ke langit-langit dengan gerakan gusi ke arah tumbuhnya gigi.
- f. Menyikat gigi permukaan gigi belakang rahang atas yang menghadap ke langit-langit dengan arah dari gusi ke arah tumbuhnya gigi.
- g. Menyikat gigi pada permukaan gigi yang menghadap ke pipi dengan gerakan naik turun sedikit memutar.
- h. Setelah permukaan gigi selesai disikat, berkumur satu kali saja agar sisa fluor masih menempel pada gigi.
- i. Sikat gigi dibersihkan di bawah air mengalir dan disimpan dengan posisi kepala sikat gigi berada di atas.

7. Cara merawat sikat gigi

Menurut Senjaya (dalam Ali, 2020), terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk merawat sikat gigi agar tetap layak digunakan, yaitu:

- a. Perhatikan jarak penyimpanan sikat gigi dengan WC, sebab WC mengandung banyak bakteri.
- b. Bilas sikat gigi sampai benar-benar bersih. Sikat gigi dikebas-kebaskan agar kering dan pastikan sisa-sisa busa pasta gigi sudah tidak menempel pada sikat.
- c. Simpan sikat gigi ditempat yang kering karena bakteri menyukai tempat yang lembab.
- d. Simpan sikat gigi dengan kepala sikat menghadap keatas.
- e. Jangan menggunakan sikat gigi bergantian, termasuk dengan saudara.
- f. Jangan menyimpan sikat gigi berdekatan dengan sikat gigi orang lain.

8. Akibat tidak menyikat gigi

a. Bau mulut

Bau mulut (*halitosis*) adalah kondisi ketika napas mengeluarkan bau tidak sedap, menyengat, dan menimbulkan ketidaknyamanan bagi orang yang menciumnya (Ratmini, 2017).

b. Karies gigi

Karies gigi merupakan penyakit gigi yang terjadi pada kerusakan jaringan gigi hingga membentuk lubang (Puspitasari, Ratnawati dan Widodo, 2018).

c. Karang gigi

Karang gigi adalah kumpulan plak yang mengalami kalsifikasi dan melekat erat pada permukaan gigi serta objek solid lainnya di dalam mulut, sehingga gigi menjadi kasar dan terasa tebal. Terjadinya karang gigi yaitu adanya plak dan adanya

sisasisa makanan sehingga lama kelamaan terbentuk karang gigi. Ciri-ciri dari karang gigi yaitu, permukaannya keras dan kasar, warnanya putih kekuningkuningan dan sampai coklat kehitaman (Pelealu, Tahulending dan Fione, 2019).

d. Radang gusi (*gingivitis*)

Menurut Lita (dalam Puspitasari, Ratnawati dan Widodo, 2018), *gingivitis* merupakan peradangan gusi yang menyebabkan pembengkakan pada gusi karena kurang terjaganya kebersihan mulut, sehingga terdapat karang gigi dan plak yang menumpuk dan berbatasan dengan tepi gusi.