

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Anak Usia Sekolah

a. Pengertian

Anak usia sekolah merupakan anak dengan umur antara 6-12 tahun. Dimana pada masa tersebut anak mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri, orang tua, teman dan orang lain (Wong, 2009 dalam Kemalasari, 2019).

Anak usia sekolah merupakan masa sebagai anak-anak akhir yang berlangsung dari umur 6-12 tahun. Karakteristik utama pada usia sekolah adalah menunjukkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi bicara antara lain perbandingan dalam intelegasi, keahlian dalam berbahasa, dan pertumbuhan karakter (Walansendow et al., 2016).

b. Pertumbuhan dan Perkembangan

Tumbuh kembang merupakan kesatuan yang menggambarkan perubahan seseorang selama hidupnya, perubahan terjadi secara dinamis dan saling berkaitan. Dalam masa tumbuh kembang manusia juga mengalami masa pertumbuha selama hidupnya (Soetjiningsih & Ranuh, 2013).

1) Pertumbuhan

Pertumbuhan merupakan perubahan ukuran atau organ, bentuk dan berat anak, seperti penambahan berat badan dan tinggi badan (Senja, 2020).

Selama masa kanak-kanak pertengahan, pertumbuhan tinggi dan berat badan terjadi lebih lambat tetapi pasti jika dibandingkan dengan masa sebelumnya. Antara usia 6 sampai 12 tahun, anak-anak akan mengalami pertumbuhan sekitar 5 cm per tahun untuk mencapai tinggi badan 30 sampai 60 cm dan berat badannya akan bertambah hampir dua kali lipat, bertambah 2 sampai 3 kg per tahun. Tinggi rata-rata anak usia 6 tahun adalah sekitar 116 cm dan berat badannya sekitar 21 kg. tinggi rata-rata anak usia 12 tahun adalah sekitar 150 cm dan berat badannya mendekati 40 kg. perbedaan ukuran anak perempuan dan anak laki-laki pada periode ini sangat sedikit, walaupun anak laki-laki cenderung sedikit lebih tinggi dan kadang-kadang lebih berat dari anak perempuan (Wong, 2009).

2) Perkembangan

Perkembangan adalah suatu struktur yang terorganisir dengan fungsi-fungsi tertentu, sehingga perubahan struktur organisasi dan banyaknya atau menyebabkan perubahan fungsi (Pardede, 2020).

Menurut (Pardede, 2020) aspek-aspek perkembangan adalah sebagai berikut :

a) Perkembangan motorik

Perkembangan motorik pada anak terdiri dari motorik kasar dan halus. Pada motorik kasar biasanya anak-anak bermain sepatu roda dan kemampuan berlari dan melompat meningkat secara bertahap. Sedangkan pada perkembangan motorik halus anak-anak dapat menulis tanpa merangkai huruf, misalnya hanya menulis surat.

b) Perkembangan kognitif

Perkembangan kognitif menggambarkan bagaimana ketrampilan berpikir anak berkembang dan berfungsi. Kemampuan kognitif dapat dipahami sebagai kemampuan anak untuk berfikir lebih kompleks dan bernalar serta memecahkan suatu masalah. Kemampuan berpikir anak berkembang dari tingkat yang sederhana dan konkrit ke tingkat yang lebih kompleks dan abstrak.

c) Perkembangan bahasa

Anak-anak memiliki pemahaman yang lebih dalam dan kemampuan untuk menjelaskan komunikasi lisan dan tulisan. Perkembangan bahasa pada saat ini tercermin dari perubahan kosakata dan tata bahasa. Anak-anak semakin menggunakan kata kerja yang benar untuk menggambarkan tindakan seperti memukul, melempar, menendang.

d) Perkembangan moral

Perkembangan moral merupakan kemampuan anak untuk memahami aturan, norma dan etika yang berlaku di masyarakat. Perilaku moral sebagian besar dipengaruhi oleh cara pendidikan dan perilaku moral masyarakat sekitar. Perkembangan moral juga tidak terlepas dari perkembangan kognitif dan emosional anak.

e) Perkembangan emosi

Emosi memainkan peran penting dalam perkembangan. Akibat dari emosi tersebut juga dapat dirasakan secara fisik oleh anak, terutama ketika emosinya kuat dan berulang-ulang. Ekspresi emosi seperti : marah, takut, iri, ingin tahu, gembira dan sedih.

f) Perkembangan sosial

Mencapai kedewasaan dalam hubungan atau interaksi sosial. Dapat juga diartikan sebagai proses pembelajaran yang sesuai dengan norma kelompok, tradisi dan etika agama. Perkembangan sosial anak dipengaruhi oleh keluarga, teman sebaya dan orang lain.

c. Pertumbuhan gigi pada anak usia sekolah

Gigi permanen (sekunder) yang pertama muncul kira-kira pada usia 6 tahun, dimulai dari gigi geraham yang muncul pada usia 6 tahun, yang muncul dibelakang gigi geraham primer. Gigi lainnya muncul dalam urutan yang hampir sama dengan pemunculan gigi

primer (gigi primer) dan diikuti dengan penanggalan gigi susu. Ketika tumbuhnya gigi geraham permanen yang kedua (12 tahun), sebagian besar gigi permanen telah tumbuh. Pertumbuhan gigi permanen lebih cepat terjadi pada anak perempuan daripada anak laki-laki (Wong, 2009).

d. Masalah kesehatan gigi pada anak usia sekolah

Menurut Sariningsih (2013) penyakit gigi dan mulut yang terjadi pada anak-anak yaitu :

1) Karies gigi

Merupakan suatu penyakit jaringan karies gigi yang dimulai dari email sampai pada tulang gigi. Tandanya adalah adanya demineralisasi jaringan karies gigi yang kemudian diikuti oleh kerusakan bahan organiknya. Akibatnya adalah terjadi penyebaran infeksi ke jaringan periapiks yang dapat menyebabkan nyeri.

2) Pulpitis

Adalah peradangan pulpa awal sampai sedang yang ditandai dengan nyeri timbul karena perubahan suhu dan jenis makanan yang asam atau manis.

3) Gingivitis

Merupakan penyakit periodontal stadium awal berupa peradangan. Penyebab terjadinya gingivitis seperti bakteri, plak dan karang gigi. Radang gusi biasanya ditandai pada gusi

bengkak, biasanya berwarna merah terang dan mudah berdarah dengan sentuhan ringan.

4) Periodontitis

Pada penyakit periodontitis akan terbentuk kantong diantara gigi dan gusi dan meluas kebawah antara akar gigi dan tulang bawahnya. Jika keadaan ini terus berlanjut, pada akhirnya banyak tulang rahang dekat kantong yang rusak sehingga gigi lepas.

2. Edukasi/Pendidikan Kesehatan

a. Pengertian

Edukasi atau pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya belajar yang dibangun secara sadar dan melibatkan beberapa bentuk komunikasi yang dirancang untuk meningkatkan literasi kesehatan, termasuk kemampuan hidup yang kondusif bagi kesehatan individu maupun masyarakat secara umum (WHO, 2022).

Pendidikan kesehatan adalah suatu proses perubahan perilaku hidup sehat yang disadari oleh kesadaran diri individu ataupun kelompok untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan (Sari, 2013).

b. Tujuan

Menurut Widyawati (2020) tujuan edukasi/pendidikan kesehatan adalah sebagai berikut :

- 1) Menjadikan kesehatan menjadi sesuatu yang bernilai di masyarakat

- 2) Membantu individu agar mampu secara mandiri atau kelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat
- 3) Mendorong pengembangan dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang tersedia.

c. Metode

Menurut Indrayani & Syafar (2020), metode pendidikan kesehatan dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

1) Berdasarkan teknik komunikasi

Berdasarkan teknik komunikasi metode pendidikan kesehatan terdiri dari metode penyuluhan langsung dan tidak langsung.

a) Metode penyuluhan langsung

Jenis metode penyuluhan langsung seperti kunjungan rumah, *focus group discussion* (FGD), pertemuan di Balai Desa, pertemuan di Puskesmas, dan lain-lain. Dalam hal ini para pemberi intervensi pendidikan kesehatan bertemu secara langsung dengan sasaran penyuluhan.

b) Metode penyuluhan tidak langsung

Metode penyuluhan tidak langsung yaitu menggunakan alat perantara berupa media dan tidak dilakukan secara langsung. Misal, penyampaian pendidikan kesehatan dalam bentuk media cetak, melalui pertunjukan film dan lain-lain.

2) Berdasarkan sasaran

a) Pendekatan individu

Jenis metode ini dilakukan kepada perorangan baik secara langsung maupun tidak langsung. Metode ini bersifat untuk membina perilaku baru individu. Metode ini biasanya digunakan dengan dasar karena setiap orang memiliki masalah yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut. Bentuk dari pendekatan individu yaitu bimbingan dan penyuluhan yang memungkinkan klien dan pemberi intervensi melakukan kontak yang lebih intensif melalui metode wawancara.

b) Pendekatan kelompok

Jenis metode pendekatan kelompok dilakukan pada suatu kelompok tertentu sebagai sasarannya. Baik dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Menurut Adventus, Jaya, & Mahendra (2019) pembagian dalam pendekatan kelompok sebagai berikut :

(1) Kelompok besar

Suatu kelompok dikatakan kelompok besar apabila peserta penyuluhan lebih dari 15 orang. Metode yang paling tepat digunakan untuk kelompok besar adalah metode ceramah dan seminar

(2) Kelompok kecil

Suatu kelompok dikatakan kelompok kecil ketika peserta penyuluhan kurang dari 15 orang. Biasanya untuk kelompok kecil media yang digunakan yaitu :

diskusi kelompok, curah pendapat, bola salju, kelompok-kelompok kecil, kelompok teman sebaya, bermain peran, demonstrasi, permainan dan permainan simulasi

c) Pendekatan massal

Pendekatan massal dilakukan pada masyarakat dengan jumlah lebih banyak dari metode kelompok. Pendekatan ini umumnya digunakan untuk mewujudkan kesadaran masyarakat terhadap suatu inivasi dan belum diharapkan untuk sampai ketahap perubahan perilaku. Untuk pendekatan masal metode yang tepat yaitu ceramah umum, acara TV, *talk show*, tulisan dimajalah atau koran dan *billboard*.

d. Media

Menurut Notoatmodjo (dikutip dalam jatmika, maulana, kuntoro, & martini, 2019) media pendidikan kesehatan merupakan alat bantu penyampaian informasi atau pesan dari komunikator, baik dengan media cetak, elektronik atau media luar ruangan, sehingga penerima informasi akan memperoleh peningkatan pengetahuan yang diharapkan dapat mengubah perilaku terkait kesehatan kearah yang lebih positif.

1) Media cetak

Media cetak merupakan salah satu media pendidikan kesehatan biasanya digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan kesehatan seperti, *leaflet* yaitu media berbentuk

selembar kertas yang dilipat, *booklet* yaitu media menyampaikan informasi dalam bentuk buku baik berupa tulisan maupun gambar, rubik yaitu media informasi yang berbentuk majalah, dan poster yaitu media cetak untuk menyampaikan informasi yang biasanya ditempel ditempat umum.

2) Media elektronik

Media elektronik merupakan jenis media pendidikan kesehatan yang bergerak secara dinamis dan dapat dilihat serta didengar dalam menyampaikan informasi atau pesan terkait kesehatan. Yang termasuk dalam media elektronik yaitu radio, TV, CD dan VCD.

3) Media luar ruangan

Media luar ruangan adalah media penyampaian informasi diluar ruangan secara umum melalui media elektronik dan media cetak secara statis. Yang termasuk media luar ruangan adalah papan reklame, spanduk, pameran, *banner* dan TV layar lebar.

3. Metode Demonstrasi

a. Pengertian

Metode demonstrasi merupakan suatu cara menyajikan bahan pelajaran atau edukasi dengan cara mempertunjukkannya secara langsung cara melakukan sesuatu atau menunjukkan suatu proses (Khanza 2015).

b. Kelebihan

Menurut Rianto (2013) kelebihan metode demonstrasi yaitu sebagai berikut:

- 1) Memperkecil kemungkinan salah arti, jika dibandingkan dengan peserta didik hanya membaca dan mendengar informasi untuk dihafalkan.
- 2) Dapat memusatkan perhatian peserta didik terhadap hal penting selama proses pembelajaran.
- 3) Dapat melibatkan peserta didik dalam menirukan peragaan yang diberikan sehingga mereka cakap trampil dan percaya diri.
- 4) Memungkinkan peserta didik untuk menanyakan aspek yang diperagakan.

c. Kekurangan

- 1) Memerlukan persiapan yang teliti sehingga dalam pelaksanaannya terhindar dari kesan bercanda.
- 2) Penerapannya relatif lama.
- 3) Harus ada tindakan lanjut berupa peniruan untuk peserta didik.
- 4) Memerlukan peralatan yang memungkinkan ketepatan dalam pengamatan oleh peserta didik.

d. Langkah dalam penggunaan metode demonstrasi

Menurut Susilo (2011) langkah dalam penggunaan metode demonstrasi yaitu :

- 1) Tahap persiapan
 - a) Siapkan alat

- b) Siapkan tempat
- c) Menyiapkan peserta
- 2) Tahap pelaksanaan
 - a) Pembukaan
 - b) Penyiapan materi
 - c) Memulai demonstrasi
- 3) Tahap evaluasi

4. Media Leaflet

a. Pengertian

Leaflet atau sering disebut dengan *pamphlet* merupakan selembarnya kertas yang dicetak berisi tulisan tentang suatu masalah khusus untuk suatu sasaran dan tujuan tertentu. Ukuran *leaflet* biasanya 20x30 cm, berisi tulisan 200-400 kata. Isi harus bisa ditangkap dengan sekali baca (Widyawati, 2020).

b. Kelebihan

Menurut Widyawati (2020) kelebihan media *leaflet* yaitu :

- 1) Dapat disimpan lama
- 2) Sebagai referensi
- 3) Jangkauan dapat jauh
- 4) Membantu media lain
- 5) Isi dapat dicetak kembali dan dapat digunakan sebagai bahan diskusi

c. Kekurangan

Kekurangan media *leaflet* menurut Catur Saptaning (2017) yaitu :

- 1) Hanya bermanfaat untuk orang yang bias membaca dan tidak dapat dipakai oleh orang yang buta huruf.
 - 2) Mudah tercecer dan hilang.
 - 3) Perlu persiapan khusus untuk membuat dan menggunakannya.
- d. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pembuatan *leaflet* menurut Widyawati (2020)

- 1) Tentukan kelompok sasaran yang ingin dicapai.
- 2) Tuliskan apa tujuannya.
- 3) Tentukan isi singkat hal-hal yang akan dituliskan dalam leaflet.
- 4) Kumpulkan tentang subyek yang akan disampaikan.
- 5) Buat garis-garis besar cara penyajian pesan, termasuk didalamnya bagaimana bentuk tulisan gambar serta tata letak.
- 6) Buat konsepnya.

5. Kemampuan

a. Pengertian

Kemampuan merupakan bakat seseorang untuk melakukan tugas mental atau fisik (Ivancevich, 2007). Menurut Robbins (2001) mendefinisikan bahwa kemampuan adalah suatu kapasitas individu untuk mengerjakan berbagai tugas dalam suatu pekerjaan.

Setiap individu memiliki kecakapan berbeda dalam melakukan tindakan. Kecakapan dapat mempengaruhi potensi yang ada dalam diri individu (Sriyanto, 2010).

b. Faktor yang mempengaruhi kemampuan

Menurut Robbins (2006) terdapat dua faktor yang mempengaruhi kemampuan yaitu :

1) Kemampuan intelektual

Kemampuan intelektual merupakan kemampuan yang dibutuhkan dalam melakukan berbagai aktivitas mental, berfikir, menalar dan memecahkan suatu masalah. 5 dimensi intelektual yaitu :

- a) Kecerdasan numerik yaitu kemampuan dalam berhitung dengan cepat dan tepat
- b) Pemahaman verbal yaitu kemampuan dalam memahami apa yang didengar atau bacaan serta hubungan kata antara satu sama lain
- c) Penalaran deduktif yaitu kemampuan dalam menggunakan logika dan menilai implikasi suatu pendapat
- d) Penalaran induktif yaitu kemampuan dalam mengenali urutan logis masalah dan kemudian memecahkan masalah tersebut
- e) Ingatan yaitu kemampuan dalam menahan dan mengenang pengalaman dahulu

2) Kemampuan fisik

Kemampuan fisik merupakan kemampuan tugas-tugas yang menuntut stamina keterampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa. Dimensi kemampuan terdiri dari:

- a) Kekuatan dinamis yaitu kemampuan menggunakan kekuatan otot secara berulang-ulang
- b) Keluwesan dinamis yaitu kemampuan melakukan gerakan cepat
- c) Kekuatan tubuh yaitu kemampuan mengenakan kekuatan otot dengan mengenakan otot-otot tubuh

6. Gosok Gigi

a. Pengertian

Menggosok gigi merupakan tindakan yang dianjurkan untuk menghilangkan kotoran atau plak pada permukaan gigi dan merupakan tindakan pencegahan atau menghindari masalah kesehatan gigi dan mulut (Listrianah, 2017).

Menggosok gigi yaitu tindakan sederhana menghilangkan plak dan sisa makanan dengan sikat dan pasta gigi, karena plak dan sisa makanan menjadi penyebab utama terjadi masalah pada gigi (Purnama dkk, 2020)

b. Tujuan

Tujuan menggosok gigi adalah menghilangkan dan menghambat pembentukan plak, membersihkan gigi dari kotoran atau sisa makanan, menstimulus jaringan gingival dan mengaplikasikan pasta gigi yang berisi suatu bahan khusus yang ditujukan terhadap masalah gigi, penyakit periodontal atau sensitivitas (Ramadhan, 2014).

c. Manfaat

Menurut Pratiwi (2016) dengan menggosok gigi secara rutin serta baik dan benar maka seseorang akan mendapat manfaat menggosok gigi sebagai berikut :

1) Gigi yang putih dan bersih

Kesehatan dan kebersihan gigi dapat menjadi nilai tambah dalam setiap penampilan seseorang. Seseorang akan percaya diri saat berkomunikasi dengan orang lain jika mempunyai gigi yang putih dan bersih. Dan rasa percaya diri kurang apabila memiliki gigi kuning atau kotor karena kurangnya menjaga kesehatan gigi dan mulut.

2) Mencegah bau mulut

Bau mulut merupakan salah satu masalah yang membuat seseorang tidak percaya diri. Banyak orang akan memilih menjauh saat seseorang dengan bau mulut berbicara. Ada banyak hal dapat menyebabkan masalah bau mulut salah satunya adalah faktor makanan yang dimakan. Sisa-sisa makanan yang tertinggal di sela-sela gigi akan menyebabkan bau busuk dan membuat napas menjadi bau. Menggosok gigi dengan baik dan benar dapat mengatasi bau pada mulut. Karena sikat dan pasta gigi akan membantu menghilangkan sisa-sisa makanan tersebut.

3) Mencegah sakit gigi

Sakit gigi tidak hanya dialami oleh anak-anak, namun orang dewasa, remaja bahkan orang lanjut usia bisa mengalami

sakit gigi. Sakit gigi dapat disebabkan oleh berbagai hal dengan penyakit yang bervariasi. Masih banyak orang-orang yang kurang menyadari dari bahaya penyakit gigi yang ternyata bisa menyebabkan penyakit-penyakit berat hingga kematian.

Beberapa penyakit gigi dapat menimbulkan komplikasi, dimana kuman-kuman dari gigi menjalar ke otak dan kemudian efek yang dirasakan umumnya membuat rasa sakit di kepala. Beberapa juga dapat menimbulkan penyakit pada pembuluh darah, yang jika terjadi penggumpalan darah di daerah otak maka dapat menyebabkan stroke dan serangan jantung. Menggosok gigi secara rutin dengan baik dan benar dapat membantu agar terhindar dari penyakit-penyakit yang berbahaya.

4) Mencegah karies atau gigi berlubang

Penyebab karies gigi yaitu adanya pertemuan antara bakteri dan gula. Bakteri tersebut akan mengubah gula dari sisa makanan menjadi asam. Hal ini akan membuat lingkungan disekitar gigi menjadi asam. Asam ini kemudian akan membuat karies pada email gigi. Karies akan semakin membesar jika tidak dicegah. Mencegah karies gigi sebaiknya dengan menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan menggosok gigi secara rutin minimal 2 kali sehari sekitar 2 atau 3 menit setelah makan agar PH dalam rongga mulut kembali normal.

d. Durasi dan frekuensi menggosok gigi

Durasi menggosok gigi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi maksimal atau tidaknya menggosok gigi untuk menghilangkan plak dan sisa makanan pada gigi. Telah diusulkan bahwa penyebab utama kebersihan mulut yaitu waktu menggosok gigi yang sangat singkat. Durasi menggosok gigi yang umumnya direkomendasikan bervariasi antara 120 detik pada Amerika Serikat dan 180 detik pada Eropa (Hayasaki dkk, 2014).

Frekuensi menggosok gigi menurut *American Dental Association (ADA)* yaitu minimal 2 kali sehari pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Menggosok gigi secara tidak teratur akan menimbulkan efek pada rongga mulut. Plak yang tidak disingkirkan secara sempurna, dapat menyebabkan bau mulut, karies dan penyakit periodontal (Ramadhan, 2014).

e. Waktu menggosok gigi

Menurut (Triswari dan Pertiwi 2017) kebiasaan menggosok gigi yang dianjurkan yaitu:

1) Setelah sarapan dipagi hari

Menggosok gigi setelah makan bertujuan membersihkan sisa-sisa makanan yang menempel pada gigi dan gusi. Menurut beberapa ahli kuman yang paling aktif dalam merusak gigi kurang lebih 30 menit setelah selesai makan (Machfoedz dan Zein, 2005).

2) Sebelum tidur

Menggosok gigi sebelum tidur bertujuan untuk menghambat berkembangnya bakteri dalam rongga mulut karena ketika tidur ludah yang berfungsi membersihkan gigi dan mulut secara alami tidak diproduksi. Oleh karena itu usahakan gigi dan rongga mulut dalam keadaan bersih sebelum tidur (Hidayat dan Tandiar, 2016).

f. Metode/teknik menggosok gigi

Metode menggosok gigi merupakan cara yang digunakan seseorang untuk menggosok giginya. Metode horizontal merupakan metode yang paling banyak digunakan orang-orang yang kurang mendapatkan pengetahuan mengenai cara membersihkan gigi dan mulut.

Menurut (Putri dkk, 2013) dalam menggosok gigi perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Teknik menggosok gigi dapat membersihkan semua permukaan gigi dan gusi secara efisien terutama pada daerah gusi dan daerah interdental.
- 2) Pergerakan gosok gigi tidak boleh menyebabkan kerusakan jaringan gusi atau abrasi gigi.
- 3) Teknik menggosok gigi harus sederhana, tepat dan efisien waktu.
- 4) Hasil yang baik akan diperoleh apabila seseorang menggosok gigi dengan menggunakan teknik yang baik. Beberapa jenis teknik menggosok gigi yaitu:

1) Teknik Horizontal

Teknik horizontal yaitu teknik dengan dilakukannya semua permukaan gigi disikat dengan gerakan kekiri dan kekanan. Kedua cara tersebut cukup sederhana tetapi tidak cukup baik digunakan karena dapat menyebabkan resesi.

2) Teknik Vertikal

Teknik vertikal yaitu menyikat gigi bagian depan dengan kedua rahang tertutup, lalu gigi digosok dengan gerakan keatas dan kebawah. Untuk permukaan gigi belakang gerakan yang dilakukan sama tetapi mulut dalam keadaan terbuka.

3) Teknik Bass

Teknik bass yaitu bulu sikat pada permukaan gigi membentuk 45 derajat dengan dengan panjang gigi diarahkan keakar gigi sehingga menyentuh tepi gusi. Maka saku gusi dapat dibersihkan dan tepi gusi dapat dipijat. Sikat gigi digerakan dengan getaran-getaran kecil kedepan dan kebelakang selama kurang lebih 15 detik. Setiap daerah penyikatan meliputi 2-3 gigi.

4) Teknik Roll

Teknik roll yaitu dengan cara bulu sikat diletakan dengan posisi mengarah ke sumber akar gigi, sehingga bagian bulu sikat gigi digerakan perlahan-lahan sehingga kepala sikat gigi bergerak berbentuk lengkungan melalui permukaan gigi, ketika bulu sikat melalui mahkota gigi kedudukannya hampir tegak lurus dengan permukaan gigi, pada permukaan atas mahkota gigi juga ikut

disikat dan gerakan ini diulang 8-12 kali pada setiap daerah dengan baik agar tidak ada yang terlewatkan. Cara ini terutama bertujuan untuk pemijatan gusi supaya kotoran dapat keluar dan untuk daerah pembersihan sela-sela gigi.

5) Teknik Stillman

Pada teknik stillman margin gingiva mengarah ke apikal 45 derajat dengan sumbu panjang gigi, berikan tekanan pada gingiva sampai putih kemudian keluarkan ulangi beberapa kali kemudian putar sedikit sikat gigi ke arah oklusal selama tindakan berlangsung.

6) Teknik Chartes

Teknik chartes sama dengan permukaan oklusi dan mengarah ke arah oklusi sekitar 45 derajat dengan sumbu panjang gigi. Getarkan sikat sambil menggerakannya ke arah apikal terhadap margin gingiva.

7) Teknik Fones

Pada teknik fones atau teknik sirkuler bulu sikat ditempelkan tegak lurus pada permukaan gigi dan kedua rahang dalam keadaan tertutup. Sikat gigi digerakan membentuk bulatan-bulatan besar sehingga gigi dan gusi rahang atas dan bawah dapat disikat sekaligus. Pada daerah diantara dua gigi tidak mendapat perhatian khusus untuk permukaan belakang gigi, gerakan yang dilakukan sama tetapi bulatan-bulatannya lebih kecil. Untuk bagian ini jika susah maka gerakannya dapat diubah ke kanan dan

kiri. Teknik ini dianjurkan untuk anak-anak karena mudah untuk dilakukan.

g. Alat

Untuk menggosok gigi yang baik dan benar diperlukan alat-alat agar mendapat hasil yang maksimal. Alat untuk menggosok gigi adalah sebagai berikut :

1) Sikat gigi

Jenis sikat gigi memiliki banyak sekali macamnya. Hal ini membuat seseorang dapat memilih mana sikat gigi yang disukai dari bentuknya atau warnanya. Akan tetapi pemilihan sikat gigi yang baik bukan dari bentuk dan warnanya saja. Pemilihan sikat gigi yang paling utama adalah bagian sikat yang lembut dan ujung sikat tidak rata. Sikat yang lembut dan ujung tidak rata akan memudahkan masuk kedalam sela-sela gigi sehingga memberikan hasil yang maksimal dalam membersihkan gigi.

Keuntungan lainnya yang didapat dengan menggunakan sikat gigi yang lembut adalah melindungi email gigi agar tidak mudah terkikis, tidak menyebabkan iritasi pada gusi, tidak menyebabkan luka pada langit-langit dan menyikat lebih banyak bagian gigi.

Hindari memilih sikat gigi yang keras, karena dapat merusak email gigi dan membuat iritasi pada gusi. Hal ini dapat mempercepat kerusakan organ yang ada didalam mulut.

2) Pasta gigi

Sama seperti sikat gigi, pasta gigi juga memiliki beraneka jenis atau merek yang dijual dipasaran. Hal yang perlu diperhatikan dalam memilih pasta gigi adalah kandungan yang ada didalam pasta gigi yaitu flouride. Flouride merupakan mineral yang sangat bermanfaat untuk kesehatan gigi dan melindungi gigi dari bakteri.

Manfaat flouride pada gigi adalah melindungi gigi dari asam didalam mulut. Munculnya asam dapat disebabkan oleh makanan ataupun bakteri yang berkembang di mulut. Sisa-sisa makanan diurai oleh bakteri menjadi asam hal ini menyebabkan gigi rusak lebih cepat. Flouride akan membuat email gigi menjadi lebih kuat dan memberikan perlindungan dari asam.

3) Obat kumur

Seseorang ada yang menggunakan obat kumur dan ada yang tidak. Dalam merawat gigi agar hasil maksimal selain menggunakan sikat gigi dan pasta gigi tidak ada salahnya untuk menggunakan obat kumur karena dapat membersihkan gigi dua kali lipat. Hal ini karena obat kumur dapat menjangkau seluruh bagian sela-sela gigi sehingga dapat membersihkan mulut secara optimal. Adapun kandungan yang harus diperhatikan dalam obat kumur yaitu antibakteri, flouride, tidak mengandung pewarna dan penyegar mulut atau rasa mint (Hongini dkk, 2015).

h. Langkah-langkah menggosok gigi

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam menggosok gigi maka perlu diperhatikan langkah-langkah sebagai berikut (Ramadhan, 2010):

- 1) Ambil sikat gigi dan pasta gigi, pegang sikat gigi dengan cara anda sendiri, oleskan pasta gigi di sikat gigi.



Gambar 2. 1 Langkah-langkah menggosok gigi

- 2) Bersihkan permukaan gigi bagian luar yang menghadap ke bibir dan pipi dengan cara menjalankan sikat gigi secara perlahan-lahan dan naik turun. Mulai pada rahang atas dan lanjutkan rahang bawah.



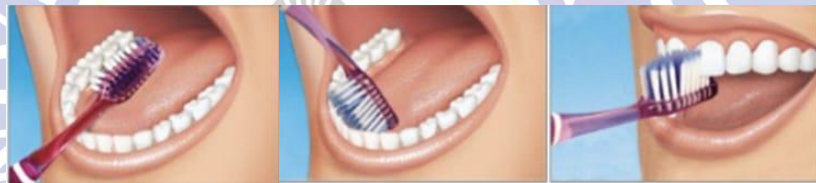
Gambar 2. 2 Langkah-langkah menggosok gigi

- 3) Bersihkan seluruh bagian gigi geraham pada lengkung gigi sebelah kanan dan kiri dengan gerakan maju mundur sebanyak 10-20 kali. Lakukan pada rahang atas terlebih dahulu kemudian dilanjutkan pada rahang bawah.



Gambar 2. 3 Langkah-langkah menggosok gigi

- 4) Bersihkan permukaan gigi yang menghadap ke lidah dan langit-langit dengan menggunakan Teknik modifikasi bass untuk lengkung gigi sebelah kanan dan kiri. Lengkung gigi bagian depan dapat dilakukan dengan cara memegang sikat gigi secara vertikal menghadap kedepan. Menggunakan ujung sikat dengan gerakan menarik dari gusi kearah mahkota gigi. dilakukan pada rahang atas dan dilanjutkan rahang bawah.



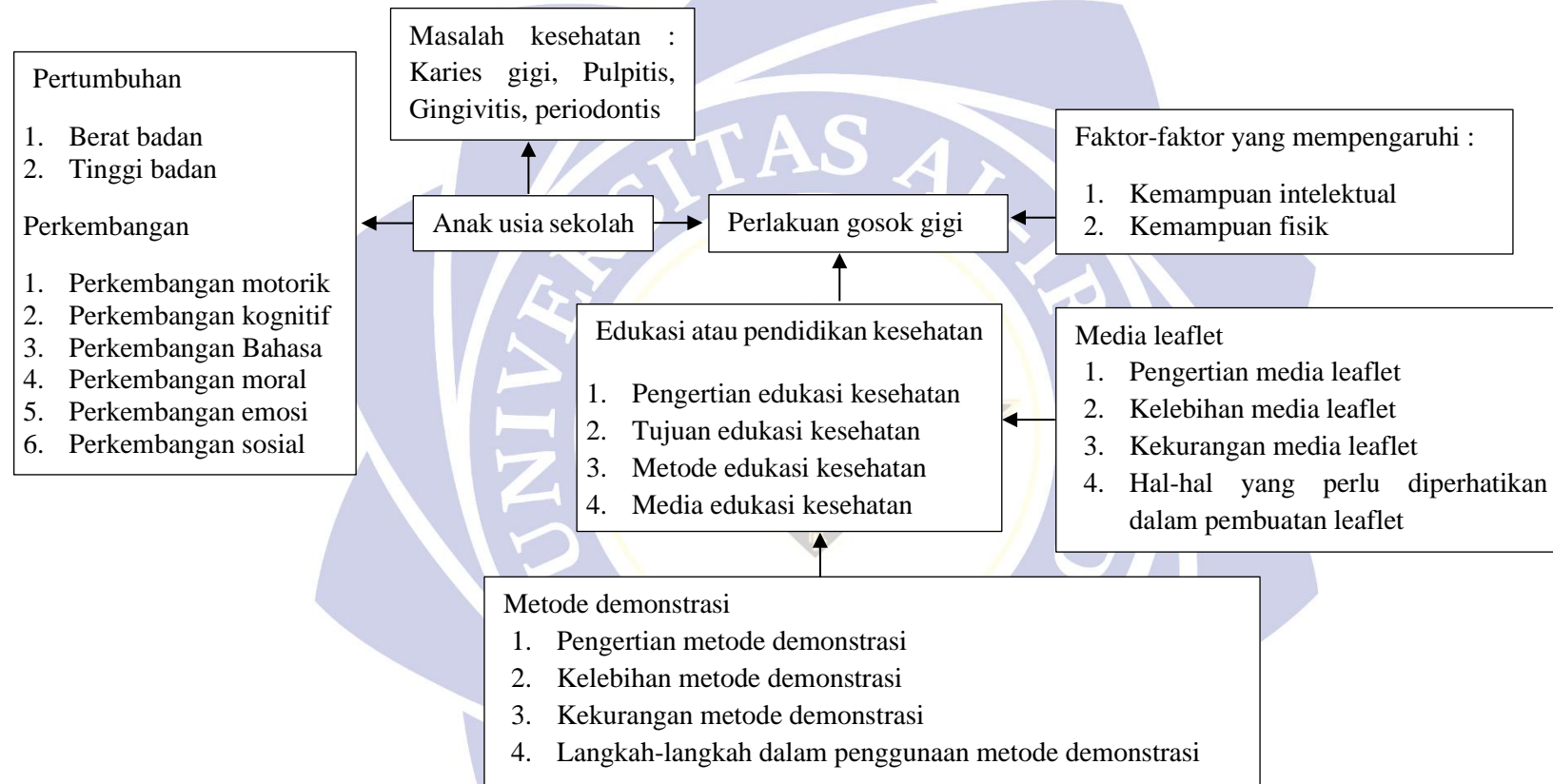
Gambar 2. 4 Langkah-langkah menggosok gigi

- 5) Terakhir sikat juga lidah dengan menggunakan sikat gigi atau sikat lidah yang bertujuan untuk membersihkan permukaan lidah dari bakteri dan membuat nafas menjadi segar. Berkumur sebagai langkah terakhir untuk menghilangkan bakteri-bakteri sisa dari proses menggosok gigi.



Gambar 2. 5 Langkah-langkah menggosok gigi

B. Kerangka Teori



Bagan 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : Kemalasari (2019), Senja (2020), Pardede (2020), Sariningsih (2013), WHO (2022), Khansa (2015), Widyawati (2020).