

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. *Health Education* (Pendidikan Kesehatan)

a. Konsep *Health Education*

Pendidikan kesehatan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi, dengan tujuan untuk mengingat fakta atau kondisi nyata, dengan cara memberi dorongan terhadap pengarahannya diri (*self direction*), aktif memberikan informasi-informasi atau ide baru (Lumbanbatu et al., 2019). Pendidikan Kesehatan adalah upaya memberdayakan perorangan, kelompok, dan masyarakat agar memelihara, meningkatkan, dan melindungi kesehatannya melalui peningkatan pengetahuan, kemauan, dan kemampuan (Nurmala et al., 2018). Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan adalah suatu bentuk kegiatan dengan menyampaikan materi tentang kesehatan yang bertujuan untuk mengubah perilaku menjadi lebih baik.

b. Metode Pendidikan Kesehatan

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan suatu pendidikan kesehatan adalah pemilihan metode pelatihan yang tepat. Pemilihan metode belajar dapat diidentifikasi melalui besarnya kelompok peserta. Membagi metode pendidikan menjadi tiga yakni metode pendidikan individu, kelompok, dan masa. Pemilihan metode

pelatihan tergantung pada tujuan, Kemampuan pelatih/pengajar, besar kelompok sasaran, kapan/waktu pengajaran berlangsung dan fasilitas yang tersedia (Lumbanbatu et al., 2019)

c. Media Pendidikan Kesehatan

Media merupakan sarana untuk menyampaikan pesan kepada sasaran sehingga mudah dimengerti oleh sasaran/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 ke arah positif terhadap kesehatannya. Media menjadi alat (sarana) komunikasi seperti koran, majalah, radio, televisi, film, poster, dan spanduk. Media pendidikan adalah alat dan bahan yang digunakan dalam proses pengajaran atau pembelajaran. (Lumbanbatu et al., 2019).

Jenis media pendidikan kesehatan yaitu:

1) Media Cetak

Media ini mengutamakan pesan-pesan visual, biasanya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna. Ada beberapa kelebihan media cetak antara lain tahan lama, mencakup banyak orang, biaya rendah, dapat dibawa kemana-mana, tidak perlu listrik, mempermudah pemahaman dan dapat meningkatkan gairah belajar. Media cetak memiliki kelemahan yaitu

tidak dapat menstimulir efek gerak dan efek suara dan mudah terlipat. Contoh : *booklet, leaflet, poster, flyer, flipchart.*

2) Media Elektronik

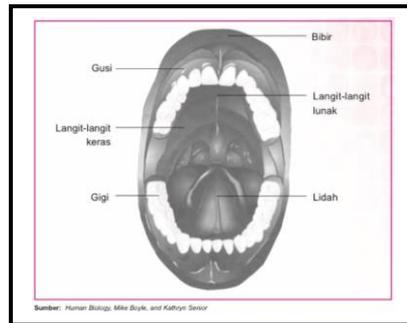
Media ini merupakan media yang bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dan penyampaiannya melalui alat bantu elektronika. Media elektronik ini memiliki kelebihan antara lain lebih mudah dipahami, lebih menarik, sudah dikenal masyarakat, bertatap muka, mengikut sertakan seluruh panca indera, penyajiannya dapat dikendalikan dan diulang-ulang serta jangkauannya lebih besar. Kelemahan dari media ini adalah biayanya 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 mengoperasikannya. Contoh : TV, radio, video, film strip.

2. Konsep Kesehatan Gigi

a. Definisi

Kesehatan gigi dan mulut adalah bagian dari kesehatan secara keseluruhan yang mempengaruhi kualitas hidup. Dengan memiliki gigi dan mulut yang sehat, beberapa aktivitas seperti berbicara, makan, dan bersosialisasi tidak akan terganggu karena terhindar dari rasa sakit, tidak nyaman, dan malu. Salah satu prevalensi penyakit gigi dan mulut yang tinggi adalah karies gigi (Bagaray et al., 2016).

b. Anatomi Gigi dan Mulut



Gambar 2.1 Anatomi Gigi dan Mulut

Bibir merupakan bagian terluar rongga mulut. Rongga mulut dilindungi oleh bagian yang keras, yaitu tulang rahang atas dan rahang bawah. Permukaan rongga mulut bagian dalam terdapat lapisan epitel. Bagian-bagian lain yang terdapat dalam rongga mulut, yaitu lidah, gusi, dan gigi (Susanto, 2018).

1) Air Ludah

Air ludah merupakan campuran berbagai cairan yang terdapat dalam rongga mulut. Penyusun terbesar air ludah berupa air. Zat kalsium (zat kapur), fosfor, natrium, magnesium, enzim, dan beberapa mineral lain terdapat dalam air ludah dalam jumlah kecil. Cairan ludah dikeluarkan sekitar 1 liter dalam waktu sehari. Air ludah biasanya bersifat kental dan licin. Fungsi air ludah sebagai berikut:

- a) Membantu pencernaan makanan. Makanan yang masuk ke dalam mulut akan bercampur dengan air ludah. Makanan tersebut menjadi licin dan mudah ditelan setelah dikunyah.
- b) Melindungi rongga mulut dari serangan kuman.

c) Melindungi gigi.

Kandungan kalsium dan fluor dalam air ludah akan terserap ke dalam gigi sehingga gigi menjadi kuat.

2) Lidah

Lidah terdapat di bagian tengah rongga mulut. Pada permukaan lidah terdapat bintil-bintil yang disebut papila. Papila dengan bantuan air ludah berguna untuk merasakan makanan manis dan asin. Papila pada bagian tengah berguna untuk merasakan makanan asam. Papila pada pangkal lidah digunakan untuk merasakan makanan pahit. Kemampuan merasakan makanan ini akan terganggu jika dalam keadaan pilek dan terdapat gangguan mulut. Selain berfungsi untuk merasakan makanan yang masuk ke dalam mulut, lidah juga berfungsi untuk membantu menelan makanan. Lidah berfungsi untuk membantu melafalkan ucapan saat kita berbicara. Jika lidah mengalami gangguan, ucapan menjadi tidak jelas. Lidah yang sehat tampak berwarna merah jambu dan selalu basah. Jika terjadi perubahan warna pada lidah, perlu dicurigai adanya infeksi dan peradangan (Susanto, 2018)

3) Jaringan Penyangga Gigi

Jaringan penyangga gigi terdiri atas beberapa jaringan, yaitu tulang rahang, serat-serat liat yang berfungsi untuk menyangga gigi agar tetap melekat pada tulang rahang, dan gusi. Gusi atau gingiva adalah jaringan lunak yang menutupi leher gigi dan tulang rahang atas maupun tulang rahang bawah. Gusi yang sehat biasanya

berwarna merah muda. Warna gusi dipengaruhi oleh warna kulit seseorang. Semakin gelap warna kulitnya, warna gusinya juga semakin gelap (Susanto, 2018).

4) Gigi

Gigi dibagi menjadi tiga bagian, yaitu mahkota, leher gigi, dan akar gigi. Mahkota gigi dilindungi oleh lapisan email dan akar gigi dilindungi oleh lapisan sementum. Akar gigi merupakan bagian gigi yang berada di bawah daerah perlekatan gigi dan gusi. Mahkota gigi merupakan bagian gigi yang berada di atas daerah perlekatan gigi pada gusi. Panjang mahkota gigi yang tampak bervariasi. Penyikatan gigi yang terlalu keras dan salah gerakannya dapat menyebabkan turunnya daerah perlekatan gigi sehingga mahkota gigi tampak lebih panjang (Susanto, 2018).

Setiap gigi mempunyai bagian-bagian dari luar ke arah dalam terdiri atas lapisan email, dentin, sementum, dan pulpa. Lapisan email merupakan lapisan terluar gigi. Selanjutnya di bagian dalam lapisan email terdapat dentin. Di bagian dalam dentin terdapat lubang yang berisi pembuluh darah dan jaringan saraf. Bagian tersebut dinamakan pulpa. Adanya jaringan saraf menyebabkan gigi bersifat peka terhadap berbagai bentuk rangsang, misalnya panas dan dinginnya makanan atau minuman. Semakin tua, lubang pulpa ini semakin mengecil atau sempit (Susanto, 2018).



Gambar 2.2 Anatomi Gigi

Bentuk gigi dalam rongga mulut bervariasi. Gigi depan dan gigi belakang mempunyai bentuk yang berbeda sesuai dengan fungsinya. Menurut Susanto (2018) berdasar fungsinya, dikenal empat bentuk gigi:

a) Gigi Seri

Gigi seri terletak di bagian depan, berjumlah empat buah di tulang rahang atas, dan empat buah di tulang rahang bawah. Gigi seri berfungsi untuk memotong makanan.

b) Gigi Taring

Gigi taring terletak di samping gigi seri. Dua buah gigi taring di tulang rahang atas dan 2 buah gigi taring di tulang rahang bawah, masing-masing 1 buah di kanan dan 1 buah di kiri. Bentuk mahkotanya runcing dan berfungsi untuk mencabik makanan.

c) Geraham Kecil

Gigi ini terletak di gigi taring. Empat buah geraham kecil di tulang rahang atas dan empat buah geraham kecil di tulang

rahang bawah. Geraham kecil membantu geraham besar untuk menghaluskan makanan.

d) Geraham Besar

Geraham besar terletak di belakang gigi geraham kecil. Enam buah geraham besar di tulang rahang atas dan 6 buah geraham besar di tulang rahang bawah masing-masing 3 buah di kanan dan 3 buah di kiri. Permukaan geraham ini lebar dan terdapat tonjolan-tonjolan. Gigi ini berfungsi untuk menghaluskan makanan

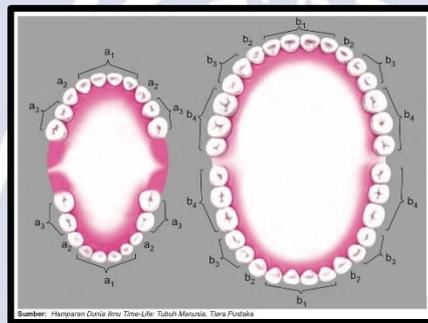
c. Proses Pertumbuhan Gigi

Calon gigi berupa tonjolan di sepanjang geraham atas dan bawah sudah mulai terbentuk pada janin berumur 6 minggu. Selanjutnya akan terbentuk jaringan keras di sekeliling calon gigi pada saat janin berumur 3-4 bulan. Calon gigi ini akan tetap berada dalam geraham sampai bayi lahir dan mencapai umur sekitar 4-7 bulan. Gigi pada balita dinamakan gigi susu. Gigi susu ini tumbuh satu persatu secara bertahap sesuai dengan bertambahnya umur. Gigi susu yang terakhir akan tumbuh ketika anak berumur 2-3 tahun. Jumlah gigi susu pada anak-anak ini sebanyak 20 buah (Susanto, 2018)

Setelah anak berumur sekitar 6-7 tahun, gigi susunya tanggal secara bertahap dan digantikan oleh gigi tetap. Gigi tetap jika tanggal tidak akan digantikan oleh gigi baru seperti halnya pada gigi susu. Pada umumnya gigi tetap yang muncul pertama kali yaitu gigi seri pada rahang bawah. Selanjutnya, terjadi pergantian gigi seri pada rahang atas dan bawah

secara bertahap atau dapat juga terjadi penggantian dua gigi seri sekaligus (Susanto, 2018).

Pada usia 10-12 tahun terjadi penggantian gigi taring dan gigi geraham kecil secara bergantian. Geraham besar ke-1 tumbuh pada usia ± 6 tahun. Geraham besar ke-2 tumbuh pada usia 10 tahun ke atas. Gigi tetap yang paling akhir tumbuh yaitu gigi geraham besar ke-3 yang tumbuh pada usia lebih dari 19 tahun. Jumlah gigi tetap seluruhnya sebanyak 32 buah (Susanto, 2018).



Gambar 2.3 Proses Pertumbuhan Gigi

- a) Gigi susu, a_1 = gigi seri, a_2 = gigi taring, a_3 = gigi geraham kecil
- b) Gigi permanen, b_1 = gigi seri, b_2 = gigi taring, b_3 = gigi geraham kecil, b_4 = gigi geraham besar

3. Konsep Pengetahuan

a. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behaviour (Donsu, 2017). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra

manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi (Lumbanbatu et al., 2019)

b. Tingkat pengetahuan

Dalam Lumbanbatu et al (2019) tingkat pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan:

1) 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 ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya. Contoh: seorang remaja yang bisa menyebutkan tanda-tanda puber melalui perubahan secara fisik . Seorang ibu yang bisa menyebutkan jenis-jenis alat kontrasepsi.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagian suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah

paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan , menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari. Contoh: seorang remaja yang bisa menjelaskan mengapa terjadi perubahan secara fisik pada remaja saat pubertas. Seorang ibu yang bisa menjelaskan jenis-jenis alat kontrasepsi dan kegunaannya masing-masing.

3) Aplikasi (*aplication*)

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, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan – perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip – prinsip siklus pemecahan masalah (*problem solving cycle*) di dalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen – komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

5) 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 kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi – formulasi yang ada. Misalnya, dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan – rumusan yang telah ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

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

c. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dilakukan untuk mengetahui sejauh mana informasi dapat diterima oleh individu. Maka, tingkatan pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi 2 kategori diantaranya:

- 1) Tingkat pengetahuan seseorang dapat dikatakan baik apabila pertanyaan yang dijawab dengan benar sebanyak $>50\%$
- 2) Tingkat pengetahuan seseorang dapat dikatakan kurang baik apa bila pertanyaan yang dijawab dengan benar sebanyak kurang dari $<50\%$

(Budiman & Riyanto, 2015)

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut (Fitriani, 2015 dalam Yuliana, 2017), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

1) Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi proses dalam belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah seseorang tersebut untuk menerima sebuah informasi. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi dapat diperoleh juga pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui akan menumbuhkan sikap positif terhadap objek tersebut. pendidikan tinggi seseorang didapatkan informasi baik dari orang lain maupun media massa. Semakin banyak informasi yang masuk, semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

2) Media Massa/ Sumber Informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (*immediate impact*), sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi

seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan, dan lain-lain yang mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

3) Sosial Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada pada lingkungan tersebut. Hal tersebut terjadi karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan.

5) Pengalaman

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman pribadi ataupun pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan.

6) Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya

tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak.

4. Konsep Keterampilan

a. Pengertian

Keterampilan adalah kemampuan yang digunakan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat. Artinya melalui keterampilan, seseorang dapat mengerjakan atau membuat sesuatu dengan mudah (Davis dalam Asrori, 2020). Selanjutnya menurut Nadler dalam Asrori (2020) menjelaskan, keterampilan adalah kegiatan yang memerlukan praktek atau dapat diartikan sebagai implikasi dari aktivitas. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan yaitu kemampuan untuk mengoperasikan suatu pekerjaan secara cepat, cermat dan membutuhkan kemampuan dasar.

b. Jenis-jenis keterampilan

1) *Basic Literacy Skill*

Merupakan suatu keahlian atau kemampuan dasar yang melekat pada masing-masing individu, keterampilan ini meliputi berbagai kemampuan seperti mendengarkan, membaca, menulis, dan juga kemampuan dalam aspek menghitung.

2) *Technical Skill*

Merupakan jenis keterampilan yang diperoleh dengan pembelajaran secara khusus dalam bidang Teknik. *Technical skill* memiliki contoh antara lain keterampilan mengoperasikan

perangkat komputer, memperbaiki beragam perangkat elektronik seperti *handphone*, televisi, dan lain sebagainya.

3) *Interpersonal Skill*

Merupakan suatu jenis kemampuan atau keterampilan yang secara mendasar dimiliki tiap-tiap individu dalam melakukan komunikasi antara individu yang satu dengan individu lainnya, maupun antar kelompok. *Interpersonal skill* memiliki contoh antara lain keterampilan mengemukakan sejumlah ide-ide maupun pendapa, serta bekerja bersamasama dalam suatu tim kerja yang ditentukan.

4) *Problem Solving*

Merupakan suatu keterampilan mendasar dalam diri seseorang, yang secara potensial dapat diimpelentasikan untuk memecahkan sebuah masalah dengan didukung kemampuan logika seseorang untuk berpikir.

5. Kebersihan Gigi dan Mulut

a. Pengertian

Kebersihan gigi dan mulut adalah keadaan yang menunjukkan bahwa di dalam rongga mulut seseorang bebas dari kotoran, seperti plak dan calculus (Pariati & Lanasari, 2021). Kebersihan gigi dan mulut merupakan faktor yang penting bagi kesehatan gigi dan mulut agar terbebas dari penyakit, oleh karena itu kebersihan gigi dan mulut harus dijaga dan dipelihara supaya tercipta kesehatan yang optimal (Aqidatunisa et al., 2022).

b. Faktor Kebersihan Gigi dan Mulut (Susanto, 2018)

1) Makanan

Sisa-sisa makanan dalam rongga mulut terutama makanan lengket dan manis dapat menyebabkan timbulnya plak gigi. Plak yang menumpuk kemudian akan menyebabkan karies gigi. Pada awalnya kerusakan terjadi pada email dan proses ini biasanya tidak disadari oleh penderita. Plak berwarna putih seperti gigi sehingga lapisan ini tidak begitu jelas terlihat. Kerusakan gigi baru diketahui setelah proses perlubangan gigi samapai ke daerah pulpa. Jika karies gigi sampai didaerah ini, gigi akan terasa ngilu ketika menyantap makanan yang terlalu pedas atau dingin. Beberapa cara mencegah kerusakan gigi sehubungan dengan makanan yang dikonsumsi sehari-hari:

- a) Kurangi makanan serba manis
- b) Hindari makanan yang terlalu asam
- c) Hindari makanan keras, terlalu pedas, dan terlalu dingin
- d) Hindari makanan yang mengandung flour tinggi

Beberapa contoh makanan yang dapat mempengaruhi pertumbuhan gigi sebagai berikut:

- a) Ikan dan susu mengandung kalsium.
- b) Teh, daging sapi, dan sayuran hijau mengandung fluor. wortel dan pepaya mengandung vitamin A.
- c) Mangga dan jeruk mengandung vitamin C.
- d) Kecambah kacang hijau mengandung vitamin E.

2) Minuman

Selain keempat jenis makanan yang telah diuraikan sebelumnya, ternyata minuman kopi dan teh juga kurang baik untuk kesehatan gigi. Terlalu banyak minum kopi dan teh dapat menimbulkan plak berwarna coklat pada permukaan gigi. Minuman *soft drink* (minuman bersoda) dapat menyebabkan karies gigi karena mengandung banyak gula. Jika terpaksa harus minum *soft drink*, usahakan untuk segera membersihkan sisa gula pada gigi.

3) Rokok

Dalam rokok terdapat berbagai bahan kimia yang biasa disebut tar. Sebelum masuk ke dalam saluran pernapasan, nikotin melalui rongga mulut dan sebagian di antaranya menempel di permukaan gigi. Jika tidak dibersihkan, timbunan tar pada permukaan gigi menjadi berwarna coklat kehitaman. Tentu saja keadaan ini menyebabkan penampilan gigi kurang bagus dan dapat menimbulkan bau mulut yang kurang sedap.

4) Menggosok Gigi

Kuman akan aktif merusak gigi jika ada sisa-sisa makanan dalam rongga mulut. Oleh karena itu, waktu yang tepat untuk menyikat gigi yaitu setiap selesai makan. Bagi orang yang suka 'ngemil' (suka makanan kecil) pada malam hari, sebaiknya menggosok gigi sebelum tidur. Jadi, dalam waktu satu hari kita dianjurkan menyikat gigi sebanyak empat kali. Jika kegiatan tersebut sudah dilakukan dan masih sakit gigi, hal ini kemungkinan

disebabkan oleh cara menyikat gigi yang salah atau alat yang digunakan kurang baik. Kadang-kadang kita kurang berhati-hati saat membeli sikat gigi dan pasta gigi sehingga peralatan tersebut justru merusak gigi. Bagaimanakah syarat-syarat sikat gigi dan pasta gigi yang baik itu?

a) Memilih sikat gigi

Salah satu ciri sikat gigi yang baik yaitu mempunyai bulu sikat yang halus dan ujung bulu sikat membulat. Bulu halus pada sikat tidak akan merusak email dan gusi juga tidak akan terluka. Sikat gigi yang sudah lama dipakai, biasanya bulubulunya menjadi rusak susunannya. Bulu sikat gigi yang rusak tidak layak lagi dipakai karena permukaannya tidak rata sehingga tidak mampu membersihkan permukaan gigi secara keseluruhan. Gantilah sikat gigi yang sudah tidak rata bulunya dengan sikat gigi yang baru.



Gambar 2.4 Sikat Gigi

Pilihlah sikat gigi yang bagian kepalanya ramping. Bagian kepala sikat gigi yang terlalu lebar tidak dapat digunakan untuk

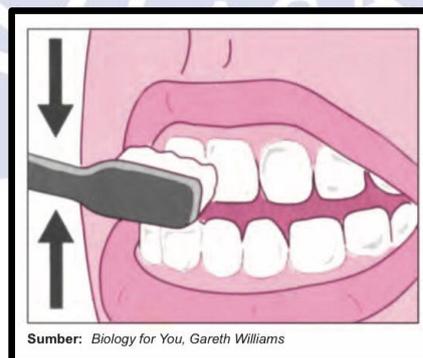
membersihkan bagian-bagian gigi yang letaknya pada pangkal rahang

b) Gunakan pasta gigi sesuai usia

Pasta gigi yang digunakan pada saat menggosok gigi berguna untuk meningkatkan kesehatan gigi, termasuk mengurangi bau mulut. Bahan utama yang terdapat dalam pasta gigi yaitu sodium fluoride. Pada umumnya, pasta gigi mengandung sodium monofluorofosfat. Kandungan bahan tersebut dalam pasta gigi anak-anak dengan pasta gigi orang dewasa berbeda. Pasta gigi anak-anak biasanya mengandung sodium monofluorofosfat yang lebih rendah dibandingkan pasta gigi orang dewasa. Adanya perbedaan jumlah sodium monofluorofosfat pada kedua jenis pasta gigi itu bertujuan untuk mencegah terjadinya gangguan pada gigi karena kelebihan fluor pada anak-anak. Pasta gigi anak-anak biasanya terasa manis dan beraroma buah-buahan. Akibatnya anak-anak suka dengan rasa tersebut dan seringkali sebagian pasta gigi tersebut tertelan. Untuk menghindari kelebihan fluor dalam tubuh maka kandungan fluor dalam pasta gigi hanya sedikit. Pasta gigi yang mengandung fluor tinggi sebaiknya diberikan pada anak yang giginya sudah tetap. Pada gigi tetap, fluor berfungsi untuk mencegah kerusakan email pada gigi. Bahan-bahan lain, misalnya baking soda, enzim, vitamin, herbal, kalsium, dan hidrogen peroksida biasanya ditambahkan dalam pasta gigi

untuk menyempurnakan fungsinya. Setelah mengetahui sikat gigi dan pasta gigi yang sesuai, maka cara menggosok giginya juga harus benar agar hasilnya lebih optimal. Bagaimanakah cara menggosok gigi yang benar? Ikutilah tahap-tahap berikut:

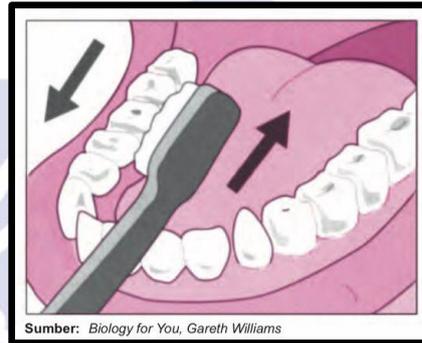
- (1) Gosoklah gigi bagian depan dengan gerakan-gerakan pendek ke atas untuk gigi rahang bawah dan ke bawah untuk gigi rahang atas berulang kali. Usahakan posisi sikat gigi membentuk sudut 45° dengan permukaan gigi. Bulu sikat harus mengenai seluruh permukaan gigi. Perhatikan juga pada batas pertemuan gusi dan gigi. Gerakkan sikat gigi sehingga bulu sikatnya mengenai gusi dan gigi. Ketika mengenai gusi, bulu sikat gigi memberikan tekanan sehingga dapat merangsang aliran darah. Sisa-sisa makanan yang terselip di daerah perbatasan antara gusi dan gigi pun dapat dibersihkan. Selanjutnya lakukan hal yang sama dengan permukaan gigi depan sebelah dalam.



Gambar 2.5 Gerakan Gosok Gigi Atas Bawah

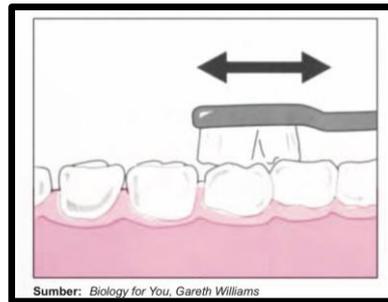
- (2) Selanjutnya gerakkan sikat gigi dengan arah maju- mundur secara berulang-ulang pada gigi bagian belakang, yaitu gigi

geraham. Lakukan gerakan ini pada permukaan gigi geraham kiri bagian luar dan dalam. Selanjutnya bersihkan gigi geraham kanan bagian luar dan dalam. Gerakan maju-mundur ini dapat pula dikombinasi dengan gerakan memutar sehingga seluruh permukaan gigi dapat disikat.



Gambar 2.6 Gerakan Gosok Gigi Maju Mundur Bagian Belakang

- (3) Bersihkan permukaan kunyah gigi atas dan bawah dengan gerakan pendek-pendek. Gerakkan sikat gigi dengan arah maju-mundur. Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang sehingga bagian-bagian lekukan gigi yang dalam pun dapat dijangkau oleh bulu sikat gigi. Sesudah menggosok gigi, sikat dicuci sampai bersih dari sisa-sisa makanan maupun pasta gigi. Selanjutnya, gantungkan sikat gigi dengan kepala di atas. Air pada bulu-bulu sikat gigi akan segera mengering. Dalam kondisi kering ini, sikat gigi tidak akan digunakan untuk tempat hidup bakteri penyebab penyakit.



Gambar 2.7 Gerakan Gosok Gigi Mju Mundur Permukaan Kunyah Gigi

5) Berkumur

Ketika menggosok gigi, kadang-kadang kita sulit membersihkan bakteri yang ada di sela-sela gigi. Cara yang tepat untuk membasminya dengan berkumur menggunakan obat kumur. Obat kumur dapat dibuat sendiri dengan cara melarutkan garam dalam air hangat atau air rebusan daun sirih dapat digunakan untuk berkumur. Obat kumur tradisional ini hanya dapat digunakan untuk mengurangi kuman dalam rongga mulut. Namun, obat tersebut tidak dapat digunakan untuk menyegarkan rongga mulut.

6) Frekuensi dan Waktu Menyikat Gigi

Frekuensi menyikat gigi mempengaruhi kondisi kesehatan gigi dan mulut, semakin rajin melakukan kegiatan menyikat gigi maka akan terhindar dari permasalahan gigi dan mulut. Frekuensi menyikat gigi sebaiknya dilakukan setiap anak habis makan. Frekuensi optimalnya untuk melakukan kegiatan menyikat gigi adalah lebih dari 2 kali sehari. Tetapi, waktu terpenting untuk menyikat gigi adalah ketika selesai sarapan pagi dan malam hari sebelum tidur. Akan lebih baik lagi apabila dilakukan juga setiap

sehabis makan siang dan makan malam (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2014)

6. Anak Usia Sekolah

a. Pengertian

Anak usia sekolah dasar adalah anak yang memiliki usia 6-12 tahun, yang artinya sekolah menjadi pengalaman inti anak. Periode ketika anak-anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan orang tua mereka, teman sebaya, dan orang lainnya. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu (Wong, 2009).

b. Pertumbuhan dan perkembangan

1) Pertumbuhan

Tumbuh diuraikan sebagai peningkatan dalam ukuran, seperti tinggi dan berat badan atau tiap bagian tubuh. Pertumbuhan dapat diukur secara kuantitatif dengan menggunakan satuan kilogram atau sentimeter. Pertumbuhan mulai terjadi sejak fase konsepsi, yaitu sejak pertemuan antara sel telur dan sperma. Pertumbuhan individu sangat bergantung pada sifat genetik yang diturunkan. Kendati potensi untuk tumbuh bergantung pada sifat dan pola tumbuh-kembang, juga dipengaruhi oleh lingkungan, khususnya pengaruh perhatian dan kasih sayang yang membantu meningkatkan kesehatan. Malnutrisi (kekurangan gizi) atau penganiayaan fisik atau emosional, sangat memengaruhi pertumbuhan seseorang (Wong, 2009).

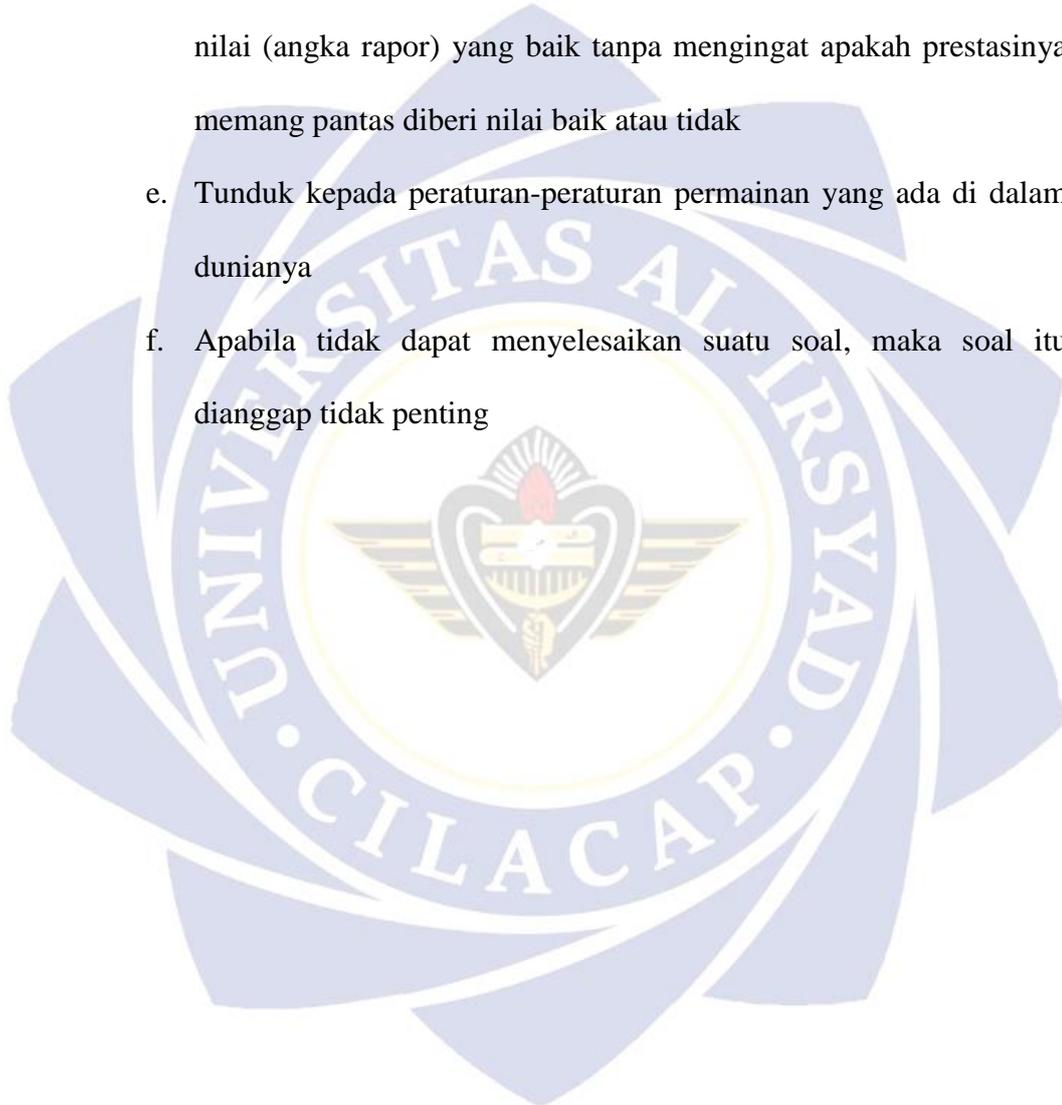
2) Perkembangan

Kembang adalah peningkatan fungsi dan keterampilan yang bersifat kompleks. Perubahan yang terjadi bersifat kualitatif, yaitu berupa perubahan psikososial, kognitif, atau fungsi moral. Misalnya, perubahan minat sosial anak dari keluarga ke dunia di luar lingkungan keluarga, pada dasarnya mencerminkan suatu perkembangan. Perkembangan lebih sulit diukur daripada mengukur pertumbuhan karena lebih kompleks dan abstrak (Wong, 2009). Perkembangan meliputi:

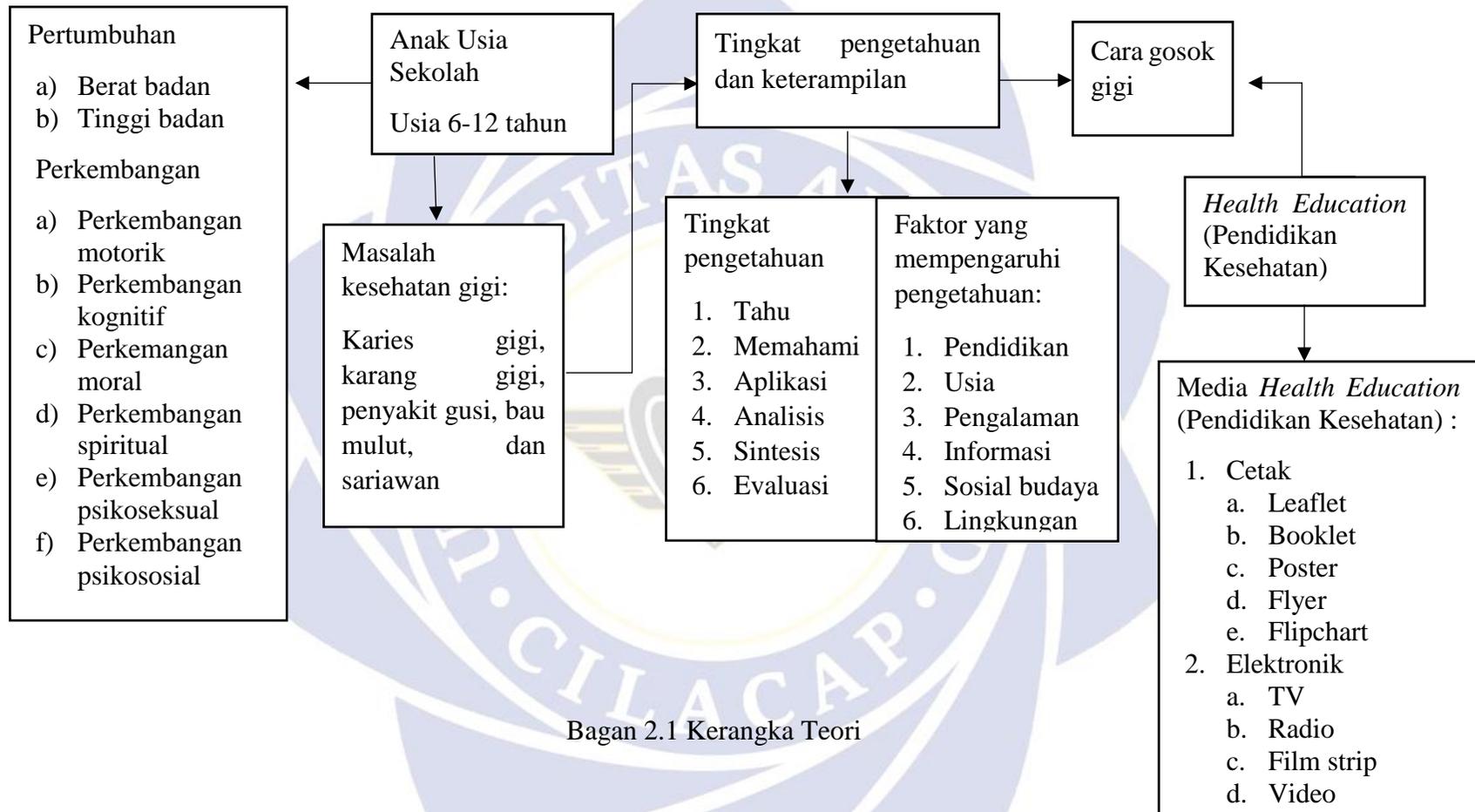
- a) Perkembangan motorik
 - b) Perkembangan kognitif
 - c) Perkembangan moral
 - d) Perkembangan spiritual
 - e) Perkembangan psikoseksual
 - f) Perkembangan psikososial
- c. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Usia sekolah dasar disebut juga periode intelektualitas, atau periode keserasian bersekolah. Pada umur 6-7 tahun seorang anak dianggap sudah matang untuk memasuki sekolah. Periode sekolah dasar terdiri dari periode kelas rendah dan periode kelas tinggi. Adapun karakteristik anak usia sekolah dasar menurut Notoatmodjo (2012), sebagai berikut: Karakteristik siswa kelas rendah sekolah dasar usia 6-9 tahun adalah sebagai berikut:

- a. Adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani dengan prestasi sekolah
- b. Adanya kecenderungan memuji diri sendiri
- c. Suka membanding-bandingkan dirinya dengan yang lain
- d. Pada masa ini (terutama pada umur 6-9 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak
- e. Tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang ada di dalam dunianya
- f. Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting



B. Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori

Sumber: (Wong, 2009), (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2014), (Yuliana, 2017), (Susanto, 2018)