

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian

KUESIONER

PERILAKU *ORAL SELF CARE* PADA SISWA-SISWI SEKOLAH KEBERBAKATAN OLAHRAGA FLOBAMORATA KUPANG

Identitas Responden (rahasia)

Nama : _____
 Jenis Kelamin : _____
 Kelas : _____
 Cabang Olahraga : _____

Catatan : Jawablah dengan jujur dan sesuai dengan kenyataan yang ada karena soal ini merujuk pada pengetahuan, sikap dan tindakan masing-masing pribadi. Selamat menjawab tuhan yesus memberkati.

A. PENGETAHUAN (KNOWLEDGE)

Petunjuk : pilihlah satu jawaban yang menurut anda paling benar dengan memberi tanda silang (x).

1. Apa yang dimaksud dengan *oral self care* (perawatan gigi mandiri)?
 - a. Perawatan gigi yang dilakukan oleh dokter gigi.
 - b. Tindakan menjaga kebersihan gigi dan mulut yang dilakukan oleh diri sendiri sehari hari
 - c. Menggunakan obat kumur saat sakit gigi saja
 - d. Mencabut gigi yang goyang sendiri diasrama

(kunci : B)

2. Kapan waktu yang paling tepat untuk menyikat gigi?
 - a. Saat mandi pagi dan sore
 - b. Setelah sarapan pagi dan sebelum tidur malam
 - c. Sebelum sarapan pagi dan setelah makan siang
 - d. Setiap kali selesai minum air putih

(Kunci : B)

3. Apa penyebab utama terjadinya gigi berlubang (karies)?
 - a. Terlalu banyak minum air putih
 - b. Mengunyah makanan yang keras

- c. Sisa makanan manis yang bercampur bakteri yang tidak dibersihkan
- d. Faktor keturunan dari orang tua

(Kunci : C)

4. Minuman olahraga (minuman isotonic/berenergi) yang sering dikonsumsi atlet mengandung asam dan gula. Apa dampaknya jika dikonsumsi berlebihan tanpa berkumur?
- a. Membuat gigi lebih putih
 - b. Dapat menyebabkan erosi (kikis) pada lapisan gigi
 - c. Memperkuat gusi
 - d. Tidak ada dampaknya pada gigi

(Kunci : B)

5. Mengapa sikat gigi harus dilakukan sebelum tidur malam?
- a. Agar napas wangi saat bangun pagi
 - b. Karena saat tidur produksi air liur berkurang, sehingga bakteri lebih cepat merusak gigi
 - c. Karena sudah menjadi kebiasaan sejak kecil
 - d. Agar tidak dimarahi orang tua atau prmbina asrama

(Kunci : B)

6. Apa fungsi kandungan fluoride yang terdapat dalam pasta gigi?
- a. Memberikan rasa pedas dan segar
 - b. Membuat busa menjadi banyak
 - c. Memperkuat lapisan email gigi agar tahan terhadap asam
 - d. Memutihkan gigi secara instan

(Kunci : C)

7. Berapa lama waktu yang ideal untuk mengganti sikat gigi?
- a. 1 tahun sekali
 - b. Setiap 3-4 bulan sekali atau jika bulu sikat sudah mekar
 - c. Menunggu sampai gagang sikat patah
 - d. Setiap 1 bulan sekali

(Kunci : B)

8. Apa yang dilakukan jika gusi berdarah saat menyikat gigi?
- a. Berhenti menyikat gigi sama sekali
 - b. Tetap menyikat gigi dengan pelan dan hati-hati, lalu periksa ke dokter gigi
 - c. Berkumur dengan air panas
 - d. Minum obat penghilang rasa sakit tanpa resep

(Kunci : B)

9. Sebagai atlit, resiko benturan pada gigi sangat besar. Apa alat pelindung gigi yang disarankan saat bertanding olahraga kontak fisik (tinju/beladiri)?
- a. Masker kain
 - b. Mouthguard (pelindung gigi)
 - c. Kawat gigi (behel)
 - d. Helm motor

(Kunci : B)

10. Berapa kali sebaiknya kita memeriksa gigi ke dokter gigi atau pelayanan kesehatan?
- a. Hanya saat sakit gigi saja
 - b. Setiap 1 tahun sekali
 - c. Minimal setiap 6 bulan sekali meskipun tidak ada keluhan
 - d. Jika ada uang lebih saja

(Kunci : C)

B. SIKAP (ATTITUDE)

Petunjuk : berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan pendapat Anda. (SS = sangat setuju, S = setuju, TS = tidak setuju, STS = sangat tidak setuju) pernyataan positif : SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Menyikat gigi 2 kali sehari itu penting				
2	Sakit gigi dapat mengganggu konsentrasi dan prestasi saat bertanding				
3	Minuman bersoda/manis tidak baik untuk kesehatan gigi saya				
4	Memeriksa gigi ke dokter gigi secara rutin adalah hal yang penting dan perlu				
5	Setelah meminum minuman isotonic/energi perlu untuk berkumur dengan air putih				
6	Bau mulut mengganggu prestasi saya				
7	Mengganti sikat gigi secara rutin (setiap 3-4 bulan) adalah hal yang penting dilakukan				
8	Menjaga kesehatan gigi dan mulut adalah tanggung jawab mandiri				
9	Gigi sehat mendukung penampilan dan kepercayaan diri saya sebagai atlet				
10	Jika gusi berdarah, segera memeriksa ke puskesmas terdekat				

C. TINDAKAN/PERILAKU (PRACTICE)

Petunjuk : berilah tanda centang (✓) sesuai dengan kebiasaan yang sebenarnya anda lakukan sehari-hari. (ya = 1, tidak = 0).

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Menyikat gigi 2 kali sehari		
2	Menyikat gigi pagi setelah sarapan		
3	Menyikat gigi malam sebelum tidur		
4	Menyikat seluruh permukaan gigi		
5	Setelah mengkonsumsi makanan manis segera berkumur dengan air putih		
6	Menyikat lidah setelah menyikat gigi		
7	Menggunakan pasta gigi yang mengandung fluoride		
8	Mengkonsumsi makanan berserat (buah-buahan dan sayuran hijau) secara rutin		
9	Rutin memeriksakan gigi 6 bulan sekali		
10	Menambal gigi jika tahu ada gigi yang berlubang		

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Direktorat Poltekkes Kemenkes Kupang



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Kupang
 Jalan Piet A, Tallo, Liliba, Oebobo
 Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
 (0380) 8800256
<https://www.poltekkeskupang.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXIX/0747/2026
 Hal : Permohonan Ijin Penelitian

6 Februari 2026

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan
 Terpadu Satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur
 Jalan Basuki Rahmat No.1 Naikolan, Kota Kupang
 di
 Tempat

Dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi Mahasiswa Poltekkes
 Kemenkes Kupang Tahun 2026, maka bersama ini kami mohon kiranya dapat diberikan
 ijin untuk melakukan penelitian bagi mahasiswa :

Nama Peneliti : Sheltiano Putri Lapihu
 NIM : PO5303204230282
 Jurusan/Prodi : D-III Kesehatan Gigi
 Judul : Perilaku Oral Self Care Pada Siswa – Siswi Sekolah
 Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang
 Tempat Penelitian : Sekolah Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang
 Waktu Penelitian : Februari – Maret 2026

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima
 kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan
 Kementerian Kesehatan Kupang



Irfan, SKM., M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>



**Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur**

	PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU Jalan Basuki Rahmat Nomor 1 – Naikolan (Gedung B Lantai I, II Kompleks Kantor Gubernur Lama) Telp. (0380) 821827, Fax. (0380) 821827 WA : 081236364466 Website : www.dpmptsp.nttprov.id Email : pmptsp.nttprov@gmail.com KUPANG 85117
---	---

SURAT IZIN PENELITIAN

NOMOR : 500.16.7.2-000.9.2/338/DPMPTSP/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Alexander Berthianus Koroh, MPM
 Jabatan : Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
 Provinsi Nusa Tenggara Timur

Dengan ini memberikan Izin Penelitian kepada :

Nama : Sheltiano Putri Lapihu
 NIM : PO5303204230282
 Jurusan/Prodi : DIII – Kesehatan Gigi
 Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Untuk melaksanakan penelitian, dengan rincian sebagai berikut :

Judul Penelitian : PERILAKU ORAL SELF CARE PADA SISWA-SISWI SEKOLAH
 KEBERBAKATAN OLAAHRAGA FLOBAMORATA KUPANG
 Lokasi Penelitian : Sekolah Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang
 Waktu Pelaksanaan

a. Mulai : 9 Maret 2026
 b. Berakhir : 16 Maret 2026

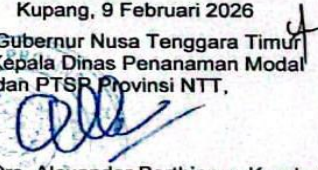
Dengan ketentuan yang harus ditaati, sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian, terlebih dahulu melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota Cq. Kepala Kesbangpol/DPMPTSP setempat yang akan dijadikan obyek penelitian;
2. Mematuhi ketentuan peraturan yang berlaku di daerah/wilayah/lokus penelitian;
3. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang materinya bertentangan dengan topik/judul penelitian sebagaimana dimaksud diatas;
4. Peneliti wajib melaporkan hasil penelitian kepada Gubernur Nusa Tenggara Timur Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT;
5. Surat Izin Penelitian dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 9 Februari 2026

a.n. Gubernur Nusa Tenggara Timur
 Kepala Dinas Penanaman Modal
 dan PTSP Provinsi NTT,


 Drs. Alexander Berthianus Koroh, MPM
 Pembina Tk. I
 NIP.197004271990031005

Tembusan :

1. Gubernur Nusa Tenggara Timur di Kupang;
2. Wakil Gubernur Nusa Tenggara Timur di Kupang
3. Pih. Sekretaris Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur di Kupang;
4. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi NTT di Kupang;
5. Pimpinan Instansi/Lembaga yang bersangkutan.

Lampiran 5. Surat Keterangan Selesai Penelitian dari SMA Negeri Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR
**SMA NEGERI KEBERBAKATAN OLAAHRAGA
 FLOBAMORATA KUPANG**
 Jalan W. J. Lalamentik, Kompleks GOR Oepoi Kupang
 Laman : www.skoflobamorata.sch.id Pos-el : smankoflobamorata@gmail.com
 Kontak : 08123720671

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 326/070/SMANKO-KPG/V/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hironimus Pati, S.Pd.,M.M
 NIP : 19840208 201001 1 014
 Pangkat / Golongan : Penata Tk. I / III d
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Unit Kerja : SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Sheltiano Putri Lapihu
 NIM : PO5303204230282
 Semester : VI (Enam)
 Program Studi : D-III Kesehatan Gigi
 Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kupang

Telah menyelesaikan penelitian tentang "*Perilaku Oral Self Care Pada Siswa/Siswi Sekolah Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang*" yang dilaksanakan di tanggal 9 – 16 Maret 2026 di SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar - benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 25 Mei 2026
 Kepala Sekolah,

Hironimus Pati, S.Pd.,M.M
 NIP. 19840208 201001 1 014

Tembusan Yth.

1. Ketua Jurusan Program Studi D-III Kesehatan Gigi
2. Mahasiswa bersangkutan.
3. Arsip

PARAF HIERARKI	
Wakasek Kurikulum dan Kepelatihan	
Koordinator Urusan Persuratan dan Kearsipan	

Lampiran 6. Dokumen Kegiatan Penelitian



Lampiran 7. Kartu Bimbingan Proposal Karya Tulis Ilmiah



Kemenkes
Poltekkes Kupang

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Kupang
Jalan Pter A. Talle, L. Bita, Oebobo
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 88190256
<https://www.poltekkeskupang.ac.id>

KARTU BIMBINGAN PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH (KTI) T.A. 2025/2026

Nama Mahasiswa : Sheltiano Putri Lapihu

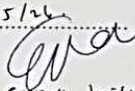
NIM : 003303204230282

Judul : penitahu oral self care pada siswa - siswi
sekolah Keberbaktatan Olahraga flubamorata
Kupang

Pembimbing : Drg. Emma Krisyudhanti MDSc

No	Hari/tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing	Ket.
1	09/05/20	konsul BAB 4		Hadir
2	11/05/26	konsul revisi BAB 4		Hadir
3	12/05/26	konsul BAB 5		Hadir
4	13/05/26	konsul revisi bab 5		Hadir
5	16/05/26	print Bab 1-5		Hadir
6	18/05/26	revisi bab penulisan		Hadir
7	18/05/26	konsul fix bab 1-5.		Hadir
8				
9				
10				

Kupang, 20/05/26

Pembimbing 

Drg. Emma krisyudhanti

Lampiran 8. Surat Pernyataan Plagiasi



Kementerian Kesehatan
 Poltekkes Kupang
 Jalan Piet A. Tallo, Liliha, Gebobo,
 Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
 (0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id> : e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama	: Sheltiano Putri Lapihu
Nomor Induk Mahasiswa	: PO5303204230282
Dosen Pembimbing	: Drg. Emma Krisyudhanti, MDSc
Penguji	: Drg. Ratih Variani M. Kes
Jurusan	: DIII Kesehatan Gigi
Judul Karya Ilmiah	: Perilaku Oral Self Care Pada Siswa Siswi Sekolah Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang

Laporan Tugas Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 14%. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 21 Juli 2026
 Admin Strike Plagiarism

 Murry Jermias Kale SST
 NIP. 198507042010121002