

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Promosi Kesehatan

1. Pengertian promosi kesehatan

Promosi kesehatan merupakan revitalisasi dari pendidikan kesehatan pada masa yang lalu, di mana dalam konsep promosi kesehatan tidak hanya merupakan proses penyadaran masyarakat dalam hal pemberian dan peningkatan pengetahuan dalam bidang kesehatan saja, tetapi juga Sebagai upaya yang mampu menjembatani perubahan perilaku, baik di dalam masyarakat maupun dalam organisasi dan lingkungannya. Perubahan lingkungan yang diharapkan dalam kegiatan promosi kesehatan meliputi lingkungan fisik-nonfisik, sosial-budaya, ekonomi, dan politik. Promosi kesehatan adalah perpaduan dari berbagai macam dukungan baik pendidikan, organisasi, kebijakan, dan peraturan perundang-undangan untuk perubahan lingkungan (Nurmala et al. 2018).

Selain itu, Promosi kesehatan juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup. Masyarakat yang sehat secara fisik dan mental lebih mampu berpartisipasi aktif dalam kehidupan sosial dan ekonomi. Mereka lebih produktif, memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, serta mampu menjalani hidup dengan lebih baik. Disamping itu promosi kesehatan memiliki peran strategis dalam mendorong perubahan sosial. Dengan mengadvokasi kebijakan kesehatan yang mendukung, seperti akses terhadap makanan sehat, fasilitas olahraga, dan layanan kesehatan yang terjangkau, promosi kesehatan membantu menciptakan lingkungan yang kondusif bagi masyarakat untuk hidup sehat (Suiraoaka et al. 2024).

2. Prinsip Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan didasarkan pada sejumlah prinsip dasar yang menjadi pedoman dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi program kesehatan. Prinsip-prinsip ini sangat penting untuk memastikan

bahwa intervensi kesehatan yang dilakukan efektif, berkesinambungan, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat (Muharraran et al. 2025). Dalam konteks kesehatan gigi, prinsip-prinsip tersebut meliputi:

a. Partisipasi Masyarakat

Partisipasi aktif masyarakat merupakan kunci utama dalam promosi kesehatan. Program akan lebih berhasil apabila masyarakat bukan sekadar objek, melainkan juga subjek yang berperan aktif dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan kesehatan gigi. Pendekatan partisipatif memungkinkan masyarakat merasakan kepemilikan (sense of ownership) terhadap program.

b. Pemberdayaan (Empowerment)

Promosi kesehatan menekankan pada pemberdayaan individu, keluarga, dan komunitas agar mampu mengontrol faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mereka. Dalam kedokteran gigi, pemberdayaan dilakukan melalui edukasi, pelatihan kader kesehatan gigi, serta peningkatan literasi kesehatan gigi dan mulut.

c. Kolaborasi Lintas Sektor

Kesehatan gigi tidak bisa dicapai hanya melalui sektor kesehatan, melainkan membutuhkan kerja sama lintas sektor, termasuk pendidikan, pemerintah daerah, organisasi masyarakat, dan sektor swasta. Misalnya, program Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS) berhasil dijalankan melalui kolaborasi antara sekolah, puskesmas, dan dinas kesehatan.

d. Berkesinambungan

Program promosi kesehatan harus dilakukan secara terus-menerus dan terintegrasi dengan layanan kesehatan. Upaya jangka pendek tanpa keberlanjutan tidak akan menghasilkan perubahan perilaku yang bermakna. Promosi kesehatan gigi perlu diintegrasikan ke dalam sistem pelayanan primer, sekolah, serta program kesehatan berbasis masyarakat

e. Berbasis Bukti (*Evidence-Based*)

Intervensi promosi kesehatan harus didasarkan pada bukti ilmiah yang kuat. Langkah ini penting agar program yang dilaksanakan tidak hanya bersifat seremonial, tetapi benar-benar efektif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa intervensi penyuluhan yang disertai praktik langsung menyikat gigi lebih efektif dalam mengembangkan kemampuan anak daripada sekadar dengan ceramah.

Dengan menerapkan prinsip-prinsip tersebut, promosi kesehatan gigi dapat menjadi strategi yang lebih komprehensif, efisien, dan berdampak luas bagi masyarakat. Prinsip-prinsip ini juga sejalan dengan Ottawa Charter for Health Promotion yang menekankan pentingnya partisipasi, pemberdayaan, dan kolaborasi untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara berkesinambungan.

3. Strategi promosi kesehatan

Promosi Kesehatan merupakan proses pemberdayaan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka mengenai kesehatan. Melalui kegiatan-kegiatan yang menginformasikan, mempengaruhi, dan membantu masyarakat, promosi kesehatan bertujuan Untuk mencapai sasaran dalam promosi kesehatan, maka diperlukan strategi sebelum menjalankan promosi kesehatan. Strategi dari promosi kesehatan tersebut terdiri dari, advokasi, dukungan sosial, dan juga pemberdayaan masyarakat. Perencanaan strategi promosi kesehatan yang baik m baik memerlukan kolaborasi antara pemahaman yang mendalam tentang masalah kesehatan yang ditangani dan pendekatan menggunakan metode yang terstruktur dan terorganisir, diantaranya:

- a. Strategi edukasi dan penyuluhan, merupakan hal kunci dalam promosi kesehatan. Seperti halnya pada, teknik penyuluhan efektif yang menggunakan bahasa yang sederhana, memanfaatkan visualisasi, dan melibatkan partisipasi aktif audiens.

- b. Strategi pemberdayaan masyarakat bertujuan untuk melibatkan audiens dalam proses pengambilan keputusan terkait kesehatan mereka sendiri atau yang biasa disebut pendekatan partisipatif. Sehingga pemberdayaan masyarakat dapat mewujudkan kemampuan masyarakat untuk meningkatkan serta memelihara kesehatan mereka.
- c. Strategi advokasi dan kebijakan berfokus dilakukan untuk mempengaruhi kebijakan publik untuk mendukung sesuatu yang diinginkan. Sehingga untuk mendukung program kesehatan dapat melakukan upaya pendekatan kepada pihak pembuat kebijakan di berbagai tingkatan.
- d. Strategi komunikasi dan media yang dapat menggunakan platform digital seperti facebook, Instagram dan twitter yang dapat menyebarkan pesan kesehatan secara luas.

4. Metode promosi kesehatan

Metode promosi kesehatan adalah berbagai pendekatan strategi yang digunakan untuk menyebarluaskan informasi, meningkatkan kesadaran, serta mendorong perubahan perilaku yang mendukung kesehatan masyarakat. Dengan menggabungkan berbagai metode ini, promosi kesehatan bertujuan untuk memberdayakan individu dan komunitas agar aktif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka, serta menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat (Shofiya, D. et al. 2025).

Penyuluhan interaktif, misalnya, tetap menjadi metode dasar, tetapi harus dirancang ulang agar tidak lagi berupa ceramah yang membosankan. Penggunaan alat peraga, video, dan sesi tanya jawab yang dinamis dapat mengubah penyuluhan menjadi sesi diskusi yang menarik. Metode ini menargetkan domain kognitif (Pengetahuan) dan afektif (sikap), membangun fondasi pemahaman bagi siswa.

Untuk meningkatkan motivasi dan semangat, metode berbasis kompetisi atau lomba dapat menjadi pelengkap yang sangat baik. Lomba seperti memilih duta gigi sehat, membuat poster, atau cerdas cermat

tentang kesehatan gigi dapat menyuntikkan elemen kesenangan dan tantangan. Kompetisi yang sehat mendorong siswa untuk belajar lebih dalam dan menunjukkan kemampuan terbaik mereka. Kombinasi metode yang menyentuh kepala (pengetahuan), hati (sikap), dan tangan (keterampilan) inilah yang akan menciptakan perubahan perilaku yang holistik dan bertahan lama).

a. Penyuluhan interaktif di dalam kelas

Penyuluhan interaktif adalah metode penyampaian informasi yang dirancang untuk melibatkan audiens secara aktif, bukan sebagai pendengar pasif. Kunci dari interaktivitas adalah komunikasi dua arah. Fasilitator tidak hanya berbicara, tetapi juga banyak bertanya, memancing pendapat, dan mendengarkan pengalaman siswa. Sesi dapat dimulai dengan pertanyaan pemantik seperti, "Siapa yang pernah sakit gigi? Seperti apa rasanya?". Ini membuat materi terasa relevan dengan kehidupan mereka. Penggunaan bahasa yang sederhana, cerita, dan humor juga sangat penting untuk menjaga perhatian mereka.

b. Program sikat gigi masal

Program sikat gigi massal atau sikat gigi bersama adalah kegiatan di mana seluruh siswa menyikat gigi secara bersamaan pada waktu dan tempat yang telah ditentukan, biasanya di halaman sekolah setelah makan atau setelah minum susu. Metode ini adalah implementasi praktis dari teori belajar sosial, di mana siswa belajar dengan mengamati dan meniru teman serta guru mereka. Kegiatan ini sangat efektif untuk mengajarkan dan membiasakan keterampilan motorik menyikat gigi yang benar.

Pelaksanaan program ini memerlukan perencanaan yang baik. Sekolah perlu memastikan ketersediaan sarana pendukung, terutama akses terhadap air bersih yang mengalir dan tempat pembuangan air yang memadai. Siswa biasanya diminta untuk membawa sikat gigi dan gelas kumur dari rumah yang diberi nama masing masing. Pihak

sekolah atau puskesmas dapat membantu menyediakan pasta gigi berfluorida untuk digunakan bersama. Waktu pelaksanaan harus konsisten untuk membentuk kebiasaan, misalnya setiap hari Jumat atau setiap hari setelah program makan siang.

c. Lomba Atau kompetisi bertema kesehatan gigi

Mengadakan lomba atau kompetisi adalah cara yang sangat baik untuk meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan kedalaman belajar siswa dengan cara yang menyenangkan. Elemen kompetisi dapat mengubah topik yang mungkin dianggap membosankan menjadi sesuatu yang menarik dan diselenggarakan, disesuaikan dengan usia siswa dan sumber menantang. Ada banyak sekali jenis lomba yang bisa daya yang tersedia.

5. Media Cetak Dan Visual dalam promosi

Dalam promosi kesehatan, media cetak adalah segala bentuk komunikasi yang dicetak di media fisik, seperti kertas atau kain, untuk menyebarkan informasi, meningkatkan kesadaran, dan mendorong perilaku yang berbeda. Promotor kesehatan dapat menggunakan berbagai jenis media cetak untuk mencapai tujuan, target audiens, dan sumber daya yang mereka miliki. Semua jenis media memiliki fitur, keunggulan, dan peran yang berbeda, jadi sangat penting untuk memahami semua jenis untuk membuat strategi komunikasi yang efektif.

Misalnya, spanduk besar dapat dipasang di gerbang sekolah untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan gigi. Poster yang menarik dapat ditempel di mading dan kantin untuk mengingatkan secara berulang pada pesan penting. Untuk penyuluhan yang lebih terorganisir, guru dapat menggunakan flip chart atau modul ajar. Saat sesi berakhir, setiap siswa dapat diberikan leaflet atau stiker untuk dibawa pulang, sehingga mereka dapat berkomunikasi dengan orang tua mereka di rumah (Pay et al.2025).

a. Poster, leaflet, dan brosur

Media visual satu halaman yang disebut poster dimaksudkan untuk menarik perhatian dan menyampaikan satu pesan kunci dengan cepat dan kuat. Poster sangat efektif karena dampaknya yang instan. Poster biasanya menggunakan gambar atau ilustrasi yang dominan, warna yang terang, dan teks yang sangat sedikit. Tujuannya adalah agar audiens dapat menangkap pesan utamanya hanya dalam beberapa detik saat mereka melewatinya. Poster bagus untuk dipasang di tempat yang banyak orang, seperti dinding sekolah, mading, kantin, atau ruang tunggu puskesmas.

Leaflet dan brosur adalah media cetak yang dirancang untuk memberikan informasi yang lebih detail dibandingkan poster. Keduanya biasanya berupa lembaran kertas yang dilipat. Perbedaan utamanya seringkali terletak pada kompleksitas dan jumlah lipatan. Leaflet cenderung lebih sederhana, mungkin hanya satu lipatan (dua panel) atau dua lipatan (tiga panel). Brosur bisa memiliki lebih banyak lipatan dan informasi yang lebih komprehensif. Berbeda dengan poster yang bersifat pasif, leaflet dan brosur dirancang untuk diambil dan dibawa pulang oleh audiens. Hal ini memungkinkan pesan untuk dipelajari lebih lanjut di waktu senggang dan bahkan dibagikan kepada anggota keluarga lain, menjadikannya alat yang efektif untuk memperluas jangkauan edukasi.

Dalam konteks kesehatan gigi, poster mungkin menampilkan gambar besar seorang anak dengan senyum cemerlang dengan slogan "Sikat Gigi 2x Sehari, Pagi dan Malam!". Sementara itu, leaflet dapat berisi informasi yang lebih rinci, seperti langkah langkah menyikat gigi yang benar dengan ilustrasi di setiap lipatannya, daftar makanan yang baik dan buruk untuk gigi, serta informasi kontak puskesmas terdekat. Brosur bisa lebih mendalam lagi, mungkin membahas secara spesifik tentang penyakit gusi atau pentingnya perawatan ortodonti untuk audiens yang lebih spesifik.

b. Buku saku dan modul belajar

Buku saku, sesuai dengan namanya, adalah buku berukuran kecil yang dirancang agar mudah dibawa di dalam saku atau tas. Fungsinya adalah sebagai sumber referensi yang ringkas dan komprehensif. Berbeda dengan leaflet atau brosur yang bersifat sekali baca buku saku dimaksudkan untuk disimpan dan dirujuk berulang kali. Kontennya lebih mendalam dan terstruktur dalam beberapa bab atau bagian. Buku saku sangat cocok untuk audiens yang membutuhkan panduan praktis dalam jangka waktu yang lebih lama, seperti kader kesehatan, guru UKS, atau orang tua baru.

Dalam promosi kesehatan gigi, sebuah buku saku bisa berjudul "Panduan Orang Tua Merawat Gigi Anak". Isinya bisa mencakup informasi tentang pertumbuhan gigi anak, cara mengatasi masalah gigi umum pada balita, tips memilih sikat dan pasta gigi, hingga resep camilan sehat. Ukurannya yang kecil membuatnya praktis untuk dibawa dan dibaca saat menunggu di posyandu atau saat memiliki waktu luang.

Modul ajar adalah media yang lebih terstruktur dan formal, dirancang khusus untuk keperluan pengajaran atau pelatihan. Sebuah modul biasanya berisi serangkaian unit pembelajaran yang lengkap, mencakup tujuan pembelajaran, materi, aktivitas atau latihan, serta evaluasi. Modul ajar menjadi alat bantu yang sangat penting bagi guru atau fasilitator untuk menyampaikan materi secara sistematis dan konsisten. Dalam guru bisa berisi beberapa sesi pertemuan, lengkap dengan skenario penyuluhan, ide permainan, lembar kerja siswa, dan kunci jawaban. Modul ini memastikan bahwa program dapat berjalan dengan standar kualitas yang sama meskipun diajarkan oleh guru yang berbeda.

c. Banner, spanduk, dan baliho

Banner, spanduk, dan baliho adalah jenis media cetak luar ruang (outdoor) yang berukuran besar. Tujuan utama mereka adalah untuk menciptakan visibilitas maksimum dan menjangkau audiens yang sangat luas. Mereka biasanya dipasang di lokasi lokasi yang sangat strategis, seperti di atas jalan raya, di depan gedung, di lapangan, atau selama acara acara khusus seperti hari kesehatan nasional atau kegiatan bakti sosial. Pesan yang ditampilkan harus sangat sederhana, singkat, dan mudah dibaca dari kejauhan.

Spanduk biasanya terbuat dari bahan kain atau bahan sejenis flexi yang dibentangkan secara horizontal. Banner seringkali merujuk pada media yang dipasang secara vertikal, seringkali menggunakan penyangga khusus (X-banner atau roll-up banner) sehingga mudah dipindahkan dan cocok untuk penggunaan dalam ruangan saat pameran atau seminar. Baliho adalah bentuk yang paling besar, biasanya memiliki konstruksi permanen sendiri dan dipasang di titik titik komersial strategis.

Karena ukurannya yang besar dan lokasinya yang menonjol, media jenis ini sangat efektif untuk mengumumkan sebuah acara, meluncurkan sebuah kampanye, atau sekadar memperkuat citra dan pesan program secara masif. Misalnya, sebuah spanduk besar di depan kantor kecamatan bisa bertuliskan "Kecamatan Sukamaju Mendukung Gerakan Sekolah Bebas Karies" dengan logo pemerintah daerah dan puskesmas. Sebuah roll-up banner di acara posyandu bisa menampilkan gambar langkah langkah cuci tangan dan sikat.

d. Desain Dan Isi Pesan Media Cetak

Tidak hanya desain dan isi pesan yang berkualitas tinggi yang menentukan keberhasilan media cetak. Leaflet ini pasti akan dibuang karena dirancang dengan buruk, penuh dengan teks kecil yang sulit dibaca, dan tidak memiliki gambar yang menarik. Namun, poster dengan desain yang menarik, visual yang menarik, dan pesan yang

tajam dapat menarik perhatian, membangkitkan emosi, dan mendorong audiens untuk berpikir atau bertindak. Oleh karena itu, sangat penting untuk meluangkan waktu dan pemikiran selama tahap desain.

Komunikasi visual yang efektif mencakup lebih dari sekadar membuat sesuatu terlihat bagus. Ini juga berarti menyusun elemen visual, seperti gambar, teks, warna, dan ruang kosong, sedemikian rupa sehingga pesan dapat disampaikan dengan jelas, cepat, dan mudah diingat. Tujuan ini didukung oleh prinsip-prinsip desain grafis seperti hierarki, kontras, dan keseimbangan. Tidak perlu menjadi desainer grafis profesional untuk menjadi promotor kesehatan; namun, memahami prinsip-prinsip dasar akan membantu desainer dan bahkan membuat desain sederhana sendiri menggunakan aplikasi yang ramah pengguna.

Media promosi bergantung pada isi pesan. Pesan yang efektif harus memenuhi beberapa kriteria, yang sering disebut sebagai "SIMPLE": sederhana (sederhana), tidak diantisipasi (tidak diantisipasi), konkret (konkret), kredibel (kredibel), emosional (emosi), dan cerita. Target audiens harus dapat memahami pesan dengan menggunakan bahasa sehari-hari, bukan jargon teknis. Berbicara tentang analogi, testimoni, atau cerita pendek seringkali jauh lebih efektif daripada hanya menyampaikan data dan fakta yang sudah kering.

Pada akhirnya, isi dan desain pesan harus bekerja sama untuk berfungsi. Desain yang baik akan memperkuat pesan, dan pesan yang kuat akan memberikan tujuan. Keduanya harus dibuat dengan mempertimbangkan satu orang. Apa identitas mereka? Apa yang mereka ketahui tentang hal itu? Apa yang dianggap penting oleh mereka? Jawaban atas pertanyaan ini akan berfungsi sebagai pedoman untuk setiap keputusan yang dibuat selama proses kreatif ini,

memastikan bahwa media yang dibuat tidak hanya bermakna dan berdampak, tetapi juga indah (Pay et al. 2025).

6. Tujuan penggunaan media promosi

Adapun tujuan dari penggunaan mediapromosi kesehatan adalah :

- a. Media dapat mempermudah penyampaian informasi
- b. Media dapat menghindari kesalahan persepsi
- c. Media dapat memperjelas informasi yang disampaikan
- d. Media dapat mempermudah pengertian
- e. Media dapat mengurangi komunikasi yang verbalistik
- f. Media dapat menampilkan objek yang dapat ditangkap dengan mata
- g. Media dapat memperlancar komunikasi, dan lainlain

B. Media Permainan Ular Tangga

1. Pengertian Permainan ular tangga

Permainan Ular Tangga edukatif adalah modifikasi dari permainan papan tradisional Ular Tangga, di mana elemen visual dan konten pada papan permainan diubah untuk memuat pesan pesan pendidikan, khususnya tentang kesehatan gigi. Permainan ini terdiri dari sebuah papan dengan jalur kotak berangka, beberapa gambar ular dan tangga, sebuah dadu, dan pion untuk setiap pemain. Tujuan permainan adalah menjadi yang pertama mencapai kotak finis dengan mengikuti jalur dan menaati aturan naik tangga atau turun karena ular.

Manfaat utama permainan ini adalah kemampuannya menyajikan informasi secara visual dan naratif. Perjalanan dari kotak awal hingga finis menciptakan sebuah cerita tentang upaya menjaga kesehatan gigi. Anak belajar konsep "sebab akibat" dengan cara yang sangat konkret, tangga adalah akibat dari perbuatan baik, dan ular adalah akibat dari perbuatan buruk. Manfaat lainnya adalah melatih kemampuan kognitif dasar seperti berhitung (saat melangkah sesuai angka dadu) dan membaca (saat membaca pesan di setiap kotak),(Pay et al.2025).

Pada prinsipnya karakteristik anak-anak cenderung suka bermain, belajar sambil bermain dapat meningkatkan keinginan siswa untuk

belajar. Mereka berpendapat bahwa kelebihan dari media pembelajaran permainan termasuk siswa yang terlibat secara aktif dalam proses belajar, dapat berinteraksi satu sama lain dan bekerja sama dalam kelompok. Selain itu, penggunaan media pembelajaran dalam kegiatan pembelajaran meningkatkan kemampuan siswa untuk memahami materi dan meningkatkan motivasi mereka untuk belajar (Wati, 2021).

2. Kelebihan Dan Karakteristik Permainan Ular Tangga

Salah satu kelebihan utama Ular Tangga sebagai media promosi adalah familiaritasnya. Hampir semua anak di Indonesia mengenal permainan ini, sehingga fasilitator tidak perlu menghabiskan banyak waktu untuk menjelaskan aturan dasar. Karakteristik permainannya yang berbasis keberuntungan menjadikannya inklusif, karena semua peserta memiliki peluang yang sama. Hal ini berbeda dengan permainan berbasis kuis yang mungkin hanya menguntungkan anak yang sudah pintar.

Kelebihan lainnya adalah daya tarik visualnya. Papan permainan yang penuh warna dengan gambar gambar menarik dapat memikat perhatian anak. Media ini juga sangat mudah dimodifikasi dan diproduksi. Desain papan bisa dibuat dengan komputer lalu dicetak, atau bahkan digambar manual di atas karton atau spanduk bekas. Biaya produksinya relatif rendah, terutama jika dibandingkan dengan media elektronik. Versi raksasa yang dimainkan di lantai dapat meningkatkan aktivitas fisik dan menciptakan pengalaman yang lebih mendalam bagi anak-anak (Pay et al.2025).

C. Pemeliharaan Kesehatan Gigi

Kesehatan gigi dan mulut sangat erat hubungannya dengan Perilaku pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut yang baik akan sangat berperan dalam menentukan derajat kesehatan dari masing-masing individu. Oleh karena itu perilaku pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut yang kurang baik harus diubah. Lingkungan sangat berperan dalam pembentukan perilaku seseorang, di samping faktor bawaan (Manado, 2022).

Kesehatan gigi dan mulut sangat penting untuk mencegah berbagai masalah seperti karies, penyakit gusi, dan bau mulut. Langkah-langkah yang mencakup kebiasaan menjaga kebersihan mulut, pola makan sehat, kunjungan rutin ke dokter gigi, serta edukasi dan promosi kesehatan harus dilakukan secara konsisten. Dengan menjaga kesehatan gigi dan mulut, kualitas hidup dapat meningkat, serta risiko gangguan kesehatan sistemik yang berhubungan dengan kesehatan mulut dapat diminimalkan. Menjaga kesehatan gigi dan mulut adalah investasi penting untuk kesehatan secara keseluruhan. Kebiasaan sederhana seperti menyikat gigi secara teratur, menjaga pola makan, dan rutin memeriksakan gigi ke dokter dapat memberikan manfaat jangka panjang.

1. Pengertian menyikat gigi

Menyikat gigi adalah cara paling mudah untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Akan tetapi banyak orang yang menyepelekan pentingnya gosok gigi. Terdapat cara-cara untuk menggosok gigi dengan baik dan benar (Mulut, 2015). Beberapa cara untuk pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut anak, yaitu:

2. Frekuensi Menyikat Gigi

Waktu untuk menyikat gigi di pagi dan sore saat mandi, bisa meningkatkan risiko kerusakan gigi, seperti lubang dan plak, yang terbentuk dari endapan sisa makanan. Itulah kenapa sebaiknya kita menyikat gigi 2 kali sehari setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur.

3. Lama Waktu Menyikat Gigi

Lama waktu menyikat gigi yang tepat adalah minimal dua menit, dengan membagi waktu untuk setiap kuadran mulut selama 30 detik. Menyikat gigi selama dua menit membantu menghilangkan plak secara efektif dan mencegah berbagai masalah gigi.

4. Jenis sikat gigi

Pemilihan jenis sikat gigi juga sebaiknya diperhatikan. Sikat gigi yang sebaiknya dipilih adalah sikat gigi kecil, bulu sikat halus, dan permukaannya datar

5. Tujuan Menyikat Gigi

Tujuan menggosok gigi yaitu mengurangi mikroorganisme dan bau mulut dan mencegah gigi berlubang dan memelihara tekstur dan integritas gigi dengan tepat(Rama et al. 2022).

6. Cara Menyikat gigi

- a. Menyiapkan sikat gigi dan pasta yang mengandung Fluor (salah satu zat yang dapat menambah kekuatan pada gigi).
- b. Seluruh permukaan gigi disikat dengan gerakan maju mundur pendek atau memutar .
- c. Melakukan hal yang sama pada semua gigi atas bagian dalam, diulangi gerakan yang sama untuk permukaan bagian luar dan dalam semua gigi atas dan bawah.
- d. Untuk permukaan bagian dalam gigi rahang bawah depan, sikat gigi dimiringkan. Setelah itu, bersihkan gigi dengan gerakan sikat yang benar.
- e. Untuk membersihkan permukaan kunyah dari gigi atas dan bawah dengan gerakan gerakan pendek dan lembut maju mundur berulangulang.
- f. Untuk menghilangkan bau mulut, menyikat lembut lidah juga dianjurkan dengan gerakan maju mundur dan berulang-ulang.
- g. Diupayakan jangan menyikat terlalu keras terutama pada pertemuan gigi dengan gusi, karena akan menyebabkan email gigi rusak dan gigi terasa ngilu.
- h. Setelah menyikat gigi, berkumurlah 1 kali saja agar sisa fluor masih ada di gigi.

- i. Sikat gigi dibersihkan dengan air dan disimpan tegak dengan kepala sikat diatas.
- j. Waktu menyikat gigi sebaiknya setiap setelah makan kita menyikat gigi, tapi hal ini tentu saja agak merepotkan. Hal yang terpenting dalam memilih waktu menyikat gigi adalah pagi hari sesudah makan dan malam hari sebelum tidur.

7. Pola makan sehat yang berpengaruh terhadap kesehatan gigi

Pola makan sehat berfokus pada makanan yang mengandung gizi seimbang yang membantu kesehatan tubuh dan khususnya kesehatan gigi. Pola makan sehat termasuk mengonsumsi cukup sayur dan buah, mengurangi konsumsi minuman manis di luar jam makan utama, dan mengatur jadwal makan secara teratur untuk membantu mencegah masalah kesehatan seperti masalah pencernaan dan risiko karies gigi. Sangat penting untuk menerapkan edukasi pola makan sehat pada anak-anak dan orang dewasa, yang memperhatikan asupan gizi yang tepat untuk tumbuh kembang yang optimal. Gizi adalah salah satu komponen penting yang menentukan kesehatan dan kesejahteraan manusia; kebutuhan zat gizi optimal akan terpenuhi sehingga status gizi optimal tercapai.

8. Kontrol Rutin Kesehatan Gigi

Kunjungi dokter gigi minimal 6 bulan sekali untuk memastikan gigi tetap sehat dan kuat. Hal ini sangat penting untuk tetap memastikan kesehatan mulut dan gigi bila terdapat masalah kesehatan gigi dan mulut (Mulut, 2015). Kontrol rutin Kesehatan gigi bertujuan untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut secara optimal melalui pemeriksaan berkala sehingga masalah gigi dan mulut, seperti karies dan penyakit gusi, dapat dideteksi sejak dini dan ditangani sebelum berkembang menjadi kondisi yang lebih berat. Kontrol rutin juga bertujuan untuk memantau kebersihan gigi dan mulut, mengevaluasi kebiasaan perawatan gigi sehari-hari, serta memberikan edukasi kepada individu mengenai cara pemeliharaan kesehatan gigi yang benar. Dengan melakukan kontrol

rutin ke tenaga kesehatan gigi, diharapkan risiko terjadinya gangguan kesehatan gigi dan mulut dapat diminimalkan dan kualitas hidup, khususnya pada anak usia sekolah dasar, dapat ditingkatkan.

D. Konsep dasar pengetahuan

1. Definisi pengetahuan

Pengetahuan berasal dari kata “tahu,” yang dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai memahami setelah menyaksikan, mengalami, dan semacamnya, serta mengenal dan memahami. Pengetahuan dapat didefinisikan sebagai semua hal yang diketahui berdasarkan pengalaman individu dan akan semakin berkembang seiring dengan bertambahnya pengalaman yang dialami. Pengetahuan muncul sebagai hasil dari pengetahuan, dan ini diperoleh setelah individu merasakan objek tertentu. Proses ini terjadi melalui indra manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, perasaan, dan sentuhan.

Jenis-jenis pengetahuan ada bermacam-macam, ada yang langsung dan tidak langsung, ada yang bersifat sementara, subjektif, dan khusus, serta ada yang tetap, objektif, dan umum. Jenis dan sifat pengetahuan ini dipengaruhi oleh sumbernya serta metode dan alat yang dipakai untuk memperolehnya, dan terdapat pengetahuan yang benar maupun yang salah. Pengetahuan sangat berkaitan dengan pendidikan, di mana diharapkan tingkat pendidikan yang tinggi dapat memperluas pengetahuan seseorang. Namun, perlu diperhatikan bahwa tidak selalu orang dengan pendidikan rendah memiliki pengetahuan yang rendah pula (Darsini.,et al2019).

Menurut teori WHO (World Health Organization), salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri. Pengetahuan merupakan suatu istilah yang digunakan untuk menuturkan hasil pengalaman seseorang tentang sesuatu. Dalam tindakan mengetahui selalu kita temukan dua unsur utama yaitu subjek yang mengetahui (S) dan sesuatu yang diketahui atau objek pengetahuan (O). Keduanya secara

fenomenologis tidak mungkin dipisahkan satu dari yang lain. Karena itu pengetahuan dapat kita katakan sebagai hasil tahu manusia tentang sesuatu atau perbuatan manusia untuk memahami objek yang sedang dihadapi, salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijelaskan melalui pengetahuan yang didapatkan dari pengalaman pribadi. Pengetahuan adalah istilah yang digunakan untuk menyatakan hasil dari pengalaman individu mengenai suatu hal.

2. Pengetahuan berdasarkan isi

Berdasarkan Isi (Content-Based) Berdasarkan isi atau pesan kita dapat membedakan pengetahuan atas beberapa macam yakni tahu bahwa, tahu bagaimana, tahu akan dan tahu mengapa (Darsini.,et al2019).

a. Tahu bahwa

Pengetahuan tentang informasi tertentu misalnya tahu bahwa sesuatu telah terjadi. Kita tahu bahwa fakta 1 dan fakta 2 itu sesungguhnya benar. Pengetahuan ini disebut juga sebagai pengetahuan teoritis -ilmiah, walaupun tidak mendalam. Dasar pengetahuan ini ialah informasi tertentu yang akurat

b. Tahu bagaimana

Misalnya bagaimana melakukan sesuatu (know-how). Ini berkaitan dengan ketrampilan atau keahlian membuat sesuatu. Sering juga dikenal dengan nama pengetahuan praktis, sesuatu yang memerlukan pemecahan, penerapan dan tindakan.

c. Tahu akan

Pengetahuan ini bersifat langsung melalui penganalan pribadi. Pengetahuan ini juga bersifat sangat spesifik berdasarkan pengenalan pribadi secara langsung akan obyek. Ciri pengetahuan ini ialah bahwa tingkatan obyektifitasnya tinggi. Namun juga apa yang dikenal pada obyek ditentukan oleh subyek dan sebab itu obyek yang sama dapat dikenal oleh dua subyek berbeda. Selain dari itu subyek juga mampu membuat penilaian tertentu atas obyeknya berdasarkan pengalamannya yang langsung atas

obyek. Di sini keterlibatan pribadi subyek besar. Juga pengetahuan ini bersifat singular, yaitu berkaitan dengan barang atau obyek khusus yang dikenal secara pribadi.

d. Tahu mengapa

Pengetahuan ini didasarkan pada refleksi, abstraksi dan penjelasan. Tahu mengapa ini jauh lebih mendalam dari pada tahu bahwa, karena tahu mengapa berkaitan dengan penjelasan (menerobos masuk dibalik data yang ada secara kritis). Subyek berjalan lebih jauh dan kritis dengan mencari informasi yang lebih dalam dengan membuat refleksi lebih mendalam dan meneliti semua peristiwa yang berkaitan satu sama lain. Ini adalah model pengetahuan yang paling tinggi dan ilmiah.

3. Tingkat pengetahuan

Ada 6 tingkatan pengetahuan menurut (Notoatmodjo, dalam Nasrudin 2021) yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan yang paling rendah.

b. Memahami (*Comprehension*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini dapat diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan tentang objek atau sesuatu dengan benar. Seseorang yang telah faham tentang pelajaran atau materi yang telah dilakukan dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek atau sesuatu yang telah dipelajarinya tersebut

c. Aplikasi (*Application*)

Suatu kaidah, prinsip, rumus, teknik dalam konteks yang lain. Kemampuan dalam menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi sebenarnya disebut dengan aplikasi.

d. Analisis (*Analysis*)

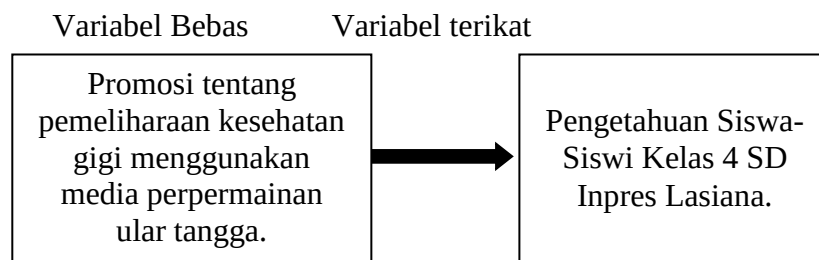
Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ydimiliki seperti dapat menggambarkan, membedakan atau membandingkan, memisahkan dan mengelompokkan.

e. Sintesis (*Syntesis*)

Kemampuan analisis yang dimiliki seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), memisahkan dan mengelompokkan, membedakan atau membandingkan.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini berupa kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Evaluasi dapat digambarkan sebagai proses merencanakan, memperoleh, dan menyediakan informasi yang diperlukan untuk membuat alternative keputusan. Tahapanpengetahuan tersebut menggambarkan tingkatan pengetahuan yang dimiliki seseorang setelah melalui berbagai proses seperti mencari, bertanya, mempelajari,atau berdasarkan pengealaman (Santoso.,2023).

E. Kerangka Konsep**Gambar 2.1. Kerangka Konsep**

= Variabel yang diteliti