

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku

1. Pengertian perilaku

Perilaku adalah semua tindakan atau aktivitas yang dilakukan oleh manusia, seperti berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, belajar, menulis, dan membaca. Jadi, perilaku mencakup semua kegiatan yang dilakukan manusia, baik yang bisa dilihat oleh orang lain maupun yang tidak, (Angkouw & Kapugu, 2012).

Masalah kesehatan gigi, seperti karies, bisa terjadi karena berbagai faktor. Karies gigi adalah kerusakan yang dimulai dari enamel dan menyebar ke dentin. Proses ini terjadi karena beberapa faktor dalam mulut yang saling berinteraksi, termasuk kondisi gigi, keberadaan mikroorganisme, jenis makanan, dan lamanya waktu. Tingginya angka karies juga bisa disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang cara merawat kesehatan gigi, terutama dalam hal menggosok gigi. (Azdzahiy Bebe 2018)

Penelitian (Larasati 2022) Sebagian responden sudah menggosok gigi dua kali sehari, tetapi banyak yang belum melakukannya pada waktu yang tepat, yaitu pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian lainnya, (Norfai & Rahman, 2017).

Anak yang tidak bisa menyikat gigi dengan benar bisa mengalami masalah pada giginya.pertumbuhan dan kekuatan gigi, serta meningkatkan risiko kerusakan gigi. Banyak anak sekolah dasar tidak menyikat gigi dengan cara yang benar, seperti tidak memulai dari rahang atas ke bawah atau sebaliknya, tidak memegang sikat gigi dengan sudut yang tepat, dan tidak menyikat lidah. Hal ini mungkin terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang cara menyikat gigi yang benar atau karena orang tua tidak mengajarkannya. Akibatnya, anak yang jarang menggosok gigi cenderung memiliki

karies lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang menggosok gigi dua kali sehari.(Nyoman 2024).

Menurut Rahmawati (2022), perilaku manusia dipengaruhi oleh dua hal utama: faktor genetik dari individu dan faktor luar atau lingkungan.

1. Faktor Genetik

Faktor genetik adalah dasar awal yang mempengaruhi perkembangan perilaku makhluk hidup. Faktor ini mencakup ras, jenis kelamin, sifat fisik, kepribadian, bakat, dan inteligensi.

a. Jenis Ras

Setiap ras di dunia memiliki perilaku yang unik dan berbeda. Tiga ras terbesar di dunia adalah:

1. Ras kulit putih (Kaukasia): Berkulit putih, bermata biru, dan berambut pirang. Mereka cenderung terbuka, mendukung kemajuan, dan menghargai hak asasi manusia.
2. Ras kulit hitam (Negroid): Berkulit hitam, berambut keriting, dan bermata hitam. Mereka biasanya memiliki sifat keras, tahan menderita, dan menonjol dalam olahraga keras.
3. Ras kulit kuning (Mongoloid): Berkulit kuning, berambut lurus, dan bermata coklat. Mereka cenderung ramah, suka gotong royong, tertutup, dan menghargai upacara tradisional.

b. Jenis Kelamin

Perbedaan perilaku pria dan wanita terlihat dari cara berpakaian dan melakukan tugas sehari-hari. Pria lebih cenderung berpikir rasional, sedangkan wanita lebih dipengaruhi oleh perasaan. Perilaku pria disebut maskulin, dan perilaku wanita disebut feminin.

c. Sifat Fisik

Perilaku individu bisa berbeda-beda tergantung sifat fisiknya. Misalnya, orang yang pendek dan gemuk mungkin berperilaku berbeda dari orang yang tinggi dan kurus.

d. Sifat Kepribadian

Sifat kepribadian mencakup pola pikiran, perasaan, dan perilaku yang digunakan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan hidupnya. Contohnya, ada orang yang pemalu, pemarah, ramah, atau pengecut.

e. Bakat

Bakat adalah kemampuan alami seseorang untuk melakukan sesuatu tanpa banyak latihan. Misalnya, seseorang yang berbakat dalam seni lukis akan lebih cepat mengembangkan keterampilannya jika diberi latihan dibandingkan dengan orang yang tidak berbakat.

f. Inteligensi

Inteligensi adalah kemampuan seseorang untuk berpikir secara abstrak. Orang yang cerdas mampu membuat keputusan dengan tepat dan bertindak dengan benar.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang memengaruhi perilaku seseorang meliputi:

a. Lingkungan

Lingkungan mencakup segala sesuatu di sekitar individu, termasuk fisik, biologis, dan sosial. Misalnya, mahasiswa yang tinggal di lingkungan kampus akan dipengaruhi oleh cara berpikir yang ilmiah, rasional, dan intelektual.

b. Pendidikan

Pendidikan mencakup seluruh proses belajar sepanjang hidup, baik formal maupun informal. Misalnya, perilaku seseorang yang berpendidikan S1 akan berbeda dengan yang hanya berpendidikan SLTP.

c. Agama

Agama memberikan panduan hidup dan membentuk kepribadian seseorang. Contohnya, perilaku orang Islam dalam memilih atau mengolah makanan akan berbeda dengan orang Kristen.

d. Sosial Ekonomi

Kondisi sosial dan ekonomi memengaruhi perilaku seseorang. Misalnya, keluarga dengan ekonomi yang baik dapat memenuhi kebutuhan hidup dengan lebih mudah, sehingga perilakunya akan berbeda dengan keluarga yang berpenghasilan pas-pasan.

e. Kebudayaan

Kebudayaan mencakup kesenian, adat istiadat, dan peradaban. Kebudayaan ini memengaruhi cara hidup dan perilaku manusia. Misalnya, kebudayaan Jawa akan memengaruhi perilaku masyarakat Jawa secara umum.

1. Domain Perilaku

Menurut (Mahmudi 2022) membedakan domain perilaku menjadi tiga yaitu:

1. Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan adalah hasil dari apa yang manusia rasakan dan pelajari melalui indra mereka, seperti mata dan telinga. Setiap orang memiliki tingkat pengetahuan yang berbeda-beda tentang suatu hal.

2. Sikap

Sikap adalah kesiapan untuk bertindak, tetapi bukan tindakan itu sendiri. Sikap mencerminkan kecenderungan seseorang, tetapi tidak selalu diikuti oleh tindakan.

3. Tindakan adalah perwujudan dari sikap. Meskipun seseorang memiliki sikap tertentu, itu tidak selalu berarti mereka akan bertindak sesuai dengan sikap tersebut, (Mahmudi 2022). Perilaku kesehatan ini dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

1. Perilaku Sehat

Perilaku sehat adalah kebiasaan yang membantu seseorang tetap sehat dan meningkatkan kesehatan. Ini termasuk:

- a. Perilaku Preventif: Tindakan untuk mencegah penyakit, seperti menggosok gigi setelah makan atau mencuci tangan setelah makan.
- b. Perilaku Promotif: Tindakan untuk meningkatkan kesehatan, seperti berolahraga atau makan makanan bergizi.

2. Perilaku Pencarian Pelayanan Kesehatan

Perilaku pencarian pelayanan kesehatan adalah tindakan yang diambil ketika seseorang atau anaknya sakit atau mengalami masalah kesehatan. Ini meliputi segala usaha untuk mencari pengobatan atau bantuan medis agar bisa sembuh.

3. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan tentang kesehatan gigi dan mulut penting untuk mencegah dan mengatasi masalah gigi. Pendidikan tentang kesehatan gigi bertujuan untuk mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan yang baik, sehingga individu atau masyarakat bisa menjaga kesehatan gigi mereka dengan lebih baik. (Ramadhan 2016). Pengetahuan tentang kesehatan gigi dan mulut sebaiknya diajarkan sejak usia dini. Saat anak masih kecil, mereka mulai memahami pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mengetahui kebiasaan baik dan buruk yang bisa mempengaruhi gigi mereka. Sebaiknya, ajaran ini diberikan pada anak-anak usia sekolah, (Almujadi & Taadi, 2017).

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan bisa dibagi menjadi enam tingkat, yaitu:

a) Tahu (Know)

Ini berarti hanya bisa mengingat atau menyebutkan sesuatu yang sudah dipelajari sebelumnya.

b) Memahami (Comprehension)

Ini berarti bisa menjelaskan atau mengerti sesuatu dengan benar, bukan hanya tahu saja.

c) Aplikasi (Application)

Ini berarti bisa menggunakan pengetahuan yang sudah dipahami dalam situasi lain atau menerapkan prinsip yang sudah diketahui.

d) Analisis (Analysis)

Ini berarti bisa membagi dan memeriksa bagian-bagian dari suatu masalah atau objek, serta mencari hubungan antar bagiannya.

e) Sintesis (Synthesis)

Ini berarti bisa menggabungkan berbagai informasi untuk membuat hubungan baru atau menyusun ide-ide baru dari informasi yang ada.

f) Evaluasi (Evaluation)

Ini berarti bisa menilai atau memberikan penilaian terhadap suatu objek atau informasi.

3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain (Alkalah, 2016):

a. Pendidikan

Pendidikan adalah usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan seseorang baik di sekolah maupun di luar sekolah, dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan membantu mengubah sikap dan kebiasaan seseorang serta mendewasakan mereka melalui pengajaran dan pelatihan. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah mereka menerima informasi.

b. Informasi/Media Massa

Informasi adalah segala sesuatu yang bisa diketahui atau dipelajari. Informasi juga mencakup teknik untuk mengumpulkan, menyimpan, dan menyebarkan data dengan tujuan tertentu.

c. Sosial, Budaya, dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang diikuti tanpa banyak berpikir dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Status ekonomi juga berperan penting dalam menentukan akses ke fasilitas dan sumber daya, yang dapat memengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan mencakup segala sesuatu di sekitar seseorang, termasuk fisik, biologis, dan sosial. Lingkungan memengaruhi bagaimana seseorang menerima dan memproses pengetahuan melalui interaksi dengan hal-hal di sekitarnya.

e. Pengalaman

Pengalaman adalah cara memperoleh pengetahuan dengan mengulang kembali apa yang sudah dipelajari untuk memecahkan masalah berdasarkan pengalaman masa lalu.

f. Usia

Usia mempengaruhi kemampuan seseorang untuk belajar dan berpikir. Seiring bertambahnya usia, daya tangkap dan pola pikir seseorang berkembang, sehingga pengetahuan yang diperoleh juga semakin baik.

4. Pengukuran pengetahuan

Pengukuran pengetahuan bisa dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan secara langsung melalui wawancara atau menggunakan pertanyaan tertulis seperti angket. (Caron & Markusen, 2016).

5. Sikap

1. Pengertian

Sikap adalah kesiapan atau keinginan seseorang untuk bertindak. Namun, sikap sendiri bukanlah tindakan yang nyata. Sikap lebih seperti dorongan atau kecenderungan untuk melakukan sesuatu, bukan tindakan itu sendiri, (Herlina 2018). Sikap adalah reaksi seseorang terhadap sesuatu, yang melibatkan perasaan dan pendapat mereka. Ini bisa berupa apakah mereka merasa suka atau tidak suka, setuju atau tidak setuju, dan sebagainya.

Sikap adalah kumpulan cara berpikir, perasaan, dan reaksi seseorang terhadap sesuatu. Ini mencakup bagaimana seseorang merespons situasi sosial atau objek tertentu. Dengan kata lain, sikap adalah cara atau kecenderungan seseorang dalam merespons sesuatu berdasarkan pengalaman dan perasaan mereka. (Wulandari 2021).

2. Tingkatan sikap

Sikap terdiri dari beberapa tingkatan, yakni (Caron & Markusen, 2016):

- a. **Menerima (Receiving)**
Menerima berarti seseorang siap untuk memperhatikan dan terbuka terhadap informasi atau stimulus yang diberikan.
- b. **Merespon (Responding)**
Merespon berarti memberikan jawaban atau melakukan tugas yang diberikan. Ini menunjukkan bahwa seseorang menerima dan memperhatikan ide atau perintah tersebut.
- c. **Menghargai (Valuing)**
Menghargai berarti mendorong orang lain untuk ikut serta atau mendiskusikan sesuatu.
- d. **Bertanggung Jawab (Responsible)**
Bertanggung jawab berarti siap menanggung segala risiko dari keputusan yang

diambil. Ini adalah sikap yang sangat baik. Pengukuran sikap bisa dilakukan dengan menanyakan langsung pendapat seseorang tentang suatu hal.

e. **Praktek atau Tindakan (Proactive)**

Sikap tidak selalu langsung terlihat dalam tindakan. Untuk mengubah sikap menjadi tindakan nyata, diperlukan dukungan, seperti fasilitas dan bantuan dari orang lain.

3. **Komponen sikap**

Sikap terdiri dari beberapa bagian yang membentuk keseluruhannya. Biasanya, sikap memiliki 3 komponen dasar, yaitu: (Azwar S, 2011):

a. **Komponen Kognitif**

Ini berkaitan dengan pengetahuan, pandangan, dan keyakinan seseorang tentang sesuatu. Ini adalah cara orang memahami atau melihat objek sikap.

b. **Komponen Afektif**

Ini berhubungan dengan perasaan seseorang terhadap objek sikap, seperti apakah mereka merasa senang atau tidak senang. Komponen ini menunjukkan apakah sikap itu positif atau negatif.

c. **Komponen Konatif**

Ini berkaitan dengan kecenderungan seseorang untuk bertindak terhadap objek sikap. Ini menunjukkan seberapa besar dorongan atau kecenderungan seseorang untuk berperilaku atau bertindak terhadap sesuatu.

4. **Faktor yang mempengaruhi sikap**

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap adalah (Azwar S, 2011):

1. **Pengalaman pribadi**

Pengalaman yang dialami seseorang mempengaruhi cara mereka merespons dan memahami situasi sosial. Respon ini akan mempengaruhi terbentuknya sikap. Untuk membentuk sikap, seseorang perlu memiliki pengalaman terkait dengan objek yang dimaksud. Apakah sikap yang terbentuk positif atau negatif tergantung pada berbagai

faktor, termasuk seberapa kuat kesan yang didapat dari pengalaman tersebut, (Azwar S, 2011)

2. Orang lain yang dianggap penting dan lebih senior

Orang-orang di sekitar kita dapat memengaruhi sikap kita. Seseorang yang kita anggap penting atau yang pendapatnya sangat berarti bagi kita (significant others) akan banyak mempengaruhi bagaimana kita membentuk sikap terhadap sesuatu. Biasanya, kita cenderung mengikuti sikap mereka untuk menjaga hubungan baik dan menghindari konflik. (Azwar S, 2011)

3. Kebudayaan

Kebudayaan membentuk pandangan seseorang terhadap berbagai masalah. Kebudayaan mempengaruhi sikap anggota masyarakatnya karena kebudayaan juga menentukan pengalaman individu dalam kelompok tersebut. Hanya individu yang memiliki kepribadian yang kuat dan matang yang bisa mengurangi pengaruh kebudayaan dalam pembentukan sikap pribadinya. (Azwar S, 2011)

4. Media massa

Media massa seperti televisi, radio, surat kabar, dan majalah memiliki pengaruh besar dalam membentuk opini dan kepercayaan orang. Saat menyampaikan informasi, media massa juga menyampaikan pesan-pesan yang dapat memengaruhi pandangan seseorang. Informasi baru yang diberikan oleh media massa dapat menjadi dasar untuk membentuk sikap baru terhadap suatu hal. Jika informasi itu cukup kuat, hal ini bisa menjadi landasan penting dalam menentukan sikap seseorang. (Azwar S, 2011)

5. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Lembaga pendidikan dan agama berperan penting dalam membentuk sikap seseorang karena keduanya mengajarkan dasar-dasar moral dan konsep tentang apa yang baik dan buruk. Pemahaman tentang apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan didapat

dari pendidikan dan ajaran agama. Karena konsep moral dan ajaran agama sangat memengaruhi sistem kepercayaan seseorang, maka wajar jika hal ini juga memengaruhi sikap individu terhadap sesuatu. (Azwar S, 2011).

5. Pengukuran sikap

Salah satu hal penting dalam memahami sikap manusia adalah bagaimana mengukur atau menilai sikap tersebut. Para ahli telah mengembangkan berbagai teknik dan metode untuk mengungkap sikap manusia secara akurat. Berikut beberapa metode yang telah digunakan untuk mengukur sikap

1. Observasi perilaku

Sikap seseorang bisa dilihat dari perilakunya. Perilaku ini dapat menjadi tanda dari sikap individu dalam situasi tertentu. Namun, kita harus berhati-hati dalam menafsirkan sikap hanya berdasarkan perilaku yang terlihat, karena bisa jadi tidak sepenuhnya mencerminkan sikap sebenarnya.

2. Bertanya langsung

Metode bertanya langsung untuk mengetahui sikap didasarkan pada dua asumsi: pertama, bahwa individu paling tahu tentang dirinya sendiri; dan kedua, bahwa individu akan jujur mengungkapkan perasaannya. Namun, metode ini memiliki kelemahan. Hasil yang valid hanya bisa diperoleh jika situasi dan kondisi memungkinkan kebebasan berpendapat tanpa tekanan, baik secara psikologis maupun fisik

3. Pengungkapan langsung

metode bertanya langsung dapat dilakukan secara tertulis dengan menggunakan satu atau beberapa pertanyaan. Salah satu caranya adalah dengan teknik diferensiasi semantik, yang dirancang untuk mengungkapkan perasaan atau efek yang berkaitan dengan suatu objek sikap.

4. Skala sikap

Metode untuk mengungkapkan sikap yang dianggap paling dapat diandalkan hingga kini adalah dengan menggunakan "skala sikap" (attitude scales). Skala sikap ini terdiri dari serangkaian pertanyaan tentang suatu objek sikap. Dari jawaban seseorang terhadap setiap pertanyaan, kita bisa menyimpulkan arah dan seberapa kuat sikapnya terhadap objek tersebut.

5. Pengukuran terselubung

Metode pengukuran terselubung (covert measures) sebenarnya kembali ke metode observasi perilaku. Namun, yang diamati bukan perilaku yang terlihat dan disadari seseorang, melainkan reaksi fisiologis yang terjadi secara otomatis dan tidak dapat dikendalikan sepenuhnya oleh individu tersebut.

6. Tindakan

Sikap tidak akan terlihat tanpa tindakan nyata. Untuk mengubah sikap menjadi tindakan, dibutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar atau orang-orang terdekat. (Rejaningsih, 2018)

Setelah seseorang atau kelompok memahami informasi tentang kesehatan dan menilai apa yang telah dipelajari, langkah selanjutnya adalah mereka harus bisa menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini disebut tindakan. (Bucher, 2004).

E. Konsep Kebersihan Gigi dan Mulut

1. Pengertian Kebersihan Gigi dan Mulut

Kebersihan gigi dan mulut (oral hygiene) adalah cara menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan rutin menyikat gigi, merangsang jaringan mulut, memijat gusi, menggunakan terapi air, dan melakukan prosedur lainnya. Tujuannya adalah untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut, (Ramadhan 2016). Kebersihan mulut sangat penting

untuk mencegah kerusakan gigi, seperti karies. Untuk memahami seberapa sehat gigi seseorang atau masyarakat, kita memerlukan metode dan kriteria khusus dalam penelitian tentang kerusakan gigi dan penyakit gusi, (Ramadhan 2016).

2. Faktor-faktor yang memengaruhi kebersihan gigi dan mulut

Faktor-faktor yang memengaruhi kebersihan gigi dan mulut Kebersihan gigi dan mulut dipengaruhi oleh penumpukan sisa makanan, plak, karang gigi, lapisan putih pada gigi, dan noda di permukaan gigi. (Handra Resta & Iqbal, 2022).

a. Sisa-sisa makanan (food debris)

Sisa makanan di mulut akan diurai oleh enzim dari bakteri dan dibersihkan dari mulut. Namun, masih ada sisa makanan yang tertinggal di gigi dan bagian mulut lainnya. Kecepatan pembersihan makanan di mulut dipengaruhi oleh: aliran air liur, lidah, pipi, susunan gigi dalam rahang

b. Plak

Plak adalah lapisan yang tertinggal di gigi dan gusi setelah berkumur. Plak yang sangat tipis, dengan pH kurang dari 10-20, biasanya tidak terlihat tanpa pewarna. Plak bisa berwarna putih, kekuningan, hijau, atau berbentuk butiran.

c. Kalkulus

Kalkulus adalah lapisan keras yang terbentuk pada gigi dan benda lain di mulut, seperti gigi palsu atau tambalan. Kalkulus ini terbentuk dari penumpukan mineral yang mengeras dan menempel pada permukaan gigi.

d. Material Alba

Material alba adalah lapisan lunak dan kekuningan yang bisa muncul di mulut jika kebersihan mulut tidak terjaga dengan baik.

e. Stain

Stain pada gigi adalah noda yang menempel kuat di permukaan gigi dan harus dibersihkan dengan cara khusus. Meskipun stain ini tidak menyebabkan iritasi pada gusi atau menyebabkan penumpukan plak, stain dapat membuat penampilan gigi menjadi kurang menarik.

F. Cara Merawat Kebersihan Gigi dan Mulut

Merawat kebersihan gigi dan mulut bisa dilakukan dengan cara menyikat gigi.

1. Menyikat gigi

Menurut (Pantow 2014), Menyikat gigi adalah cara untuk membersihkan gigi dan mulut dari sisa makanan dan kotoran. Tujuannya adalah untuk mencegah penyakit pada gigi dan gusi.

2. Frekuensi menyikat gigi

Menurut (Tanu 2019) Menyikat gigi sebaiknya dilakukan dua kali sehari: pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Sikat gigi selama 2-3 menit setiap kali.

3. Cara Menggosok Gigi yang Benar

Menurut (Sumadewi & Harkitasari, 2023) adalah :

- a. Siapkan sikat gigi dan pasta gigi yang mengandung fluor. Gunakan pasta sebanyak sebutir kacang tanah (sekitar 1/2 cm).
- b. Kumur dengan air bersih sebelum mulai menyikat gigi.
- c. Sikat semua permukaan gigi dengan gerakan maju mundur pendek-pendek atau memutar selama sekitar 2 menit. Pastikan ada sedikitnya 8 gerakan pada setiap permukaan gigi.
- d. Fokuskan pada area di mana gigi bertemu dengan gusi.
- e. Sikat gigi bagian atas dan bawah, baik permukaan luar maupun dalam, dengan cara yang sama.

- f. Untuk permukaan bagian dalam gigi rahang bawah depan, miringkan sikat dan sikat dengan gerakan yang benar.
- g. Bersihkan permukaan kunyah gigi atas dan bawah dengan gerakan pendek maju mundur.
- h. Sikat lidah dan langit-langit mulut dengan gerakan maju mundur.
- i. Jangan sikat terlalu keras, terutama pada area pertemuan gigi dan gusi, karena dapat merusak email gigi dan menyebabkan rasa ngilu.
- j. Setelah menyikat gigi, berkumur hanya sekali agar sisa fluor tetap ada di gigi.
- k. Bersihkan sikat gigi dengan air dan simpan tegak dengan kepala sikat di atas.
- l. Sebaiknya sikat gigi setelah makan, tetapi jika sulit, pastikan untuk menyikat gigi pagi hari setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur.

4. Alat-alat menyikat gigi

a. Sikat gigi

Sikat gigi adalah alat penting untuk membersihkan gigi dan mulut. Ada berbagai jenis sikat gigi di pasaran, baik yang manual maupun elektrik, dengan berbagai ukuran dan bentuk. Penting untuk memilih sikat gigi yang efektif untuk membersihkan gigi dan mulut dengan baik. (Lestari 2020). Menurut (Putri Abadi & Suparno, 2019) Gantilah sikat gigi setiap tiga bulan atau lebih cepat jika bulu sikatnya sudah mulai rusak atau mengembang. Menurut (Ihsani 2023)

Syarat sikat gigi yang ideal :

1. Tangkai sikat gigi harus nyaman dipegang dan stabil, dengan pegangan yang cukup lebar dan tebal.
2. Kepala sikat gigi tidak boleh terlalu besar: untuk dewasa, maksimal 25-29 x 10 mm; untuk anak-anak, 15-24 x 7 mm; dan untuk balita, 18 x 7 mm.
3. Tekstur sikat harus efektif untuk membersihkan tanpa merusak gusi atau gigi.

b. Pasta gigi

Pasta gigi digunakan bersama sikat gigi untuk membersihkan dan menghaluskan gigi, serta memberikan rasa segar di mulut karena aromanya yang nyaman.

(Djamaan, 2014). Pasta gigi biasanya mengandung bahan-bahan seperti:

1. Abrasi: Untuk membantu menggosok gigi, seperti kalsium karbonat atau aluminium hidroksida.
2. Pembersih: Untuk membersihkan gigi.
3. Penambah rasa dan warna: Agar pasta gigi terasa enak dan berwarna menarik.
4. Pemanis: Untuk rasa manis.
5. Pelembab: Agar pasta gigi tidak terlalu kering.
6. Pengawet: Untuk menjaga pasta gigi tetap aman digunakan.
7. Fluor: Untuk melindungi gigi dari kerusakan.
8. Air: Untuk membuat pasta gigi lebih mudah digunakan.
9. Bahan abrasi biasanya merupakan 20%-40% dari pasta gigi

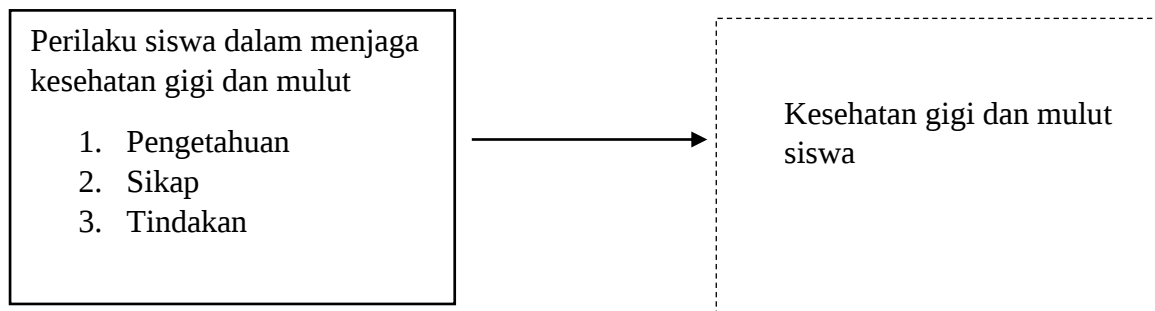
c. Gelas kumur

Gelas kumur digunakan untuk berkumur setelah menyikat gigi. Sebaiknya gunakan air matang, tapi jika tidak ada, pastikan airnya bersih dan jernih. (Caron & Markusen, 2016)

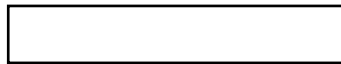
d. Cermin

Cermin digunakan untuk melihat gigi saat menyikat, membantu melihat area yang mungkin belum bersih atau tertutup plak. (Caron & Markusen, 2016)

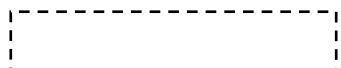
G. Kerangka Konsep



Keterangan :



: Variabel Yang diteliti



: Variabel Yang tidak diteliti