

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Perilaku Secara Umum

1. Pengertian perilaku

Perilaku merupakan serangkaian perbuatan atau tindakan seseorang respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada hakekatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia baik yang diamati maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku secara rasional dapat diartikan sebagai respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan dari luar subjek tersebut. Respon ini terbentuk menjadi dua macam yakni bentuk pasif dan aktif dimana bentuk pasif adalah respon internal yang terjadi dalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat dilihat dari orang lain sedangkan bentuk aktif yang apabila perilaku itu dapat observasi secara langsung (Alfareza dan Lucyana 2023).

Perilaku manusia dari segi biologis dapat diartikan sebagai aktivitas manusia yang sangat kompleks sifatnya, antara lain perilaku dalam berbicara, berjalan, dan sebagiannya. Perilaku umumnya dapat diamati oleh orang lain, namun ada perilaku yang tidak dapat diamati oleh orang lain yang disebut *internal actvtie* seperti persepsi, emosi, pikiran dan motivasi (Octavia, 2021)

a. Sikap (Attitude)

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Dalam kehidupan sehari-hari, sikap merupakan reaksi yang bersikap emosional terhadap stimulus sosial. sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu.

b. Pengetahuan (knowledge)

Pengetahuan merupakan hasil tau, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni : indra pengeliatan, pendengaran, rasa, dan rabayang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek, dalam kehidupan sehari-hari, sikap merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Sikap merupakan kesiapan atau kesedian untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu.

c. Praktek atau tindakan (practice)

Sikap belum dapat dilakukan tanpa adanya tindakan yang dilakukan dari terbentuknya sikap dalam diri. Mewujudkan sikap menjadi sebuah tindakan yang nyata diperlukan faktor dukungan yang memungkinkan dalam suatu kondisi, baik itu suport dari orang terdekat ataupun suport dari lingkungan .Tindakan yang merupakan salah satu domain dari perilaku terdiri dari berbagai tingkat, yaitu :

- 1) persepsi, mengenal dan memilih berbagai objek kesehubungan dengan tindakan yang akan diambil merupakan tingkat pertama.
- 2) Respon terpinpin, dapat melakuakan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar sesuai dengan contoh merupakan indikator tindakan tingkat kedua
- 3) Mekanisme, apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan maka ia sudah mencapai tindakan ketiga.
- 4) Adaptasi, adalah suatu praktek atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku yaitu:

a. Faktor predisposisi

Faktor predisposisi merupakan faktor posetif yang mempermudah terwujudnya praktek, maka sering disebut faktor pemuda. Adapun yang termasuk faktor predisposisi, yaitu : kepercayaan, keyakinan, pendidikan, motivasi, persepsi dan pengetahuan.

b. Faktor pendukung

Faktor pendukung terwujud dalam lingkungan fisik, tersedia atau tidaknya fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana kesehatan. Fasilitas ini pada hakikatnya mendukung atau memungkinkan terwujudnya perilaku, sehingga disebut faktor pendukung atau pemungkin.

c. Faktor pengdorong

Faktor pengdorong terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lainnya, yang merupakan kelompok referensi dari pelaku masyarakat. Pelaku orang lebih banyak dipengaruhi oleh orang-orang penting

Perilaku kesehatan gigi dan mulut meliputi pengetahuan, sikap dan tindakan yang berkaitan dengan konsep sehat dan sakit gigi serta upaya pencegahannya. Konsep ini berlaku terhadap kesehatan gigi dan semua jaringan yang ada didalam mulut, termasuk gusi. Empat faktor utama yang harus dilakukan agar seseorang mau melakukan pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut yaitu merasa mudah terserang penyakit gigi, percaya bahwa penyakit gigi dapat dicegah, pandangan bahwa penyakit gigi dapat berakibat fatal dan mampu menjangkau dan memanfaatkan fasilitas kesehatan (Chaira, 2020)

B. Kesehatan Gigi Dan Mulut

1. Pengertian Kesehatan Gigi dan Mulut

Kesehatan gigi dan mulut adalah keadaan sehat dari jaringan keras dan jaringan lunak gigi serta unsur-unsur yang berhubungan dalam rongga mulut yang memungkinkan individu makan, berbicara dan berinteraksi sosial tanpa disfungsi, gangguan estetik, dan ketidaknyamanan karena adanya penyakit, penyimpangan oklusi dan kehilangan gigi serta mampu hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan gigi dan mulut dapat merefleksikan kesehatan tubuh secara keseluruhan termasuk jika terjadi kekurangan nutrisi dan gejala penyakit lain ditubuh. Gangguan pada kesehatan gigi dan mulut dapat berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari diantaranya menurunnya kesehatan secara umum, menurunnya tingkat kepercayaan diri, dan mengganggu performa dan kehadiran di sekolah atau tempat kerja (Nurhidayanti, 2020)

2. Perilaku Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut

Perilaku menjaga kesehatan gigi dan mulut merujuk pada kebiasaan dan praktik yang dilakukan secara teratur untuk memelihara kesehatan gigi dan mulut. ini mencakup kegiatan seperti menyikat gigi dua kali sehari, menggunakan benang gigi, menggunakan obat kumur, antiseptik, menghindari makanan minuman yang beresiko merusak gigi, serta rutin mengunjungi dokter gigi untuk pemeriksaan dan perawatan preventif. Perilaku ini bertujuan untuk mencegah penyakit gigi dan mulut serta menjaga kesehatan gigi dan jaringan sekitarnya. Perilaku pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut meliputi pengetahuan, sikap, dan tingdakan yang berkaitan dengan konsep sehat dan sakit gigi seta upaya pencegahannya. Beberapa perilaku untuk memelihara kesehatan gigi antara lain; memilih sikat gigi, menggunakan pasta gigi, melakukan kontrol plak menggosok gigi dengan waktu dan teknik yang benar mengcaari upaya penyembuhan apabila ada keluhan nyilu atau sakit gigi, gusi mudah berdarah dan sebagainya.

Kageles (1961), ada 4 faktor utama agar seseorang mau melakukan pemeliharaan kesehatan gigi yaitu.

- a. Merasa mudah terserang penyakit gigi
- b. Percaya bahwa penyakit gigi dapat berakibat fatal
- c. Pandangan bahwa penyakit gigi dapat berakibat fatal
- d. Mampu menjangkau dan memanfaatkan fasilitas kesehatan.

Selain ada perilaku kesehatan gigi dan mulut disini kita juga harus mengetahui pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut merupakan salah satu upaya meningkatkan derajat kesehatan gigi dan mulut seseorang. Upaya memelihara kesehatan gigi dan mulut harus ditunjukkan untuk mengendalikan pertumbuhan bakteri didalam rongga mulut karena pertumbuhan bakteri mulut tidak terkontrol merupakan penyebab utama terjadinya permasalahan gigi dan mulut.

Lapisan pada gigi yang terdiri atas kumpulan bakteri yang berkembang biak dalam suatu matrik, disebut dengan lapisan plak gigi. Lapisan plak akan berbentuk dan melekat erat pada permukaan gigi bila seseorang mengabaikan kebersihannya. Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi plak adalah sebagai berikut:

- a. Menggosok gigi minimal dua kali sehari dengan pasta gigi yang mengandung fluoride, pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur.
- b. Sikat gigi dengan baik dan benar, yaitu dengan menjangkau keseluruhan permukaan gigi dengan arah dari gusi ke gigi.
- c. Mempergunakan benang gigi untuk membersihkan sisa makanan di sela gigi.
- d. Berkumur setelah makan atau setelah menyikat gigi dengan obat kumur yang tidak mengiritasi.
- e. Kurangi mengonsumsi makanan yang mengandung gula seperti permen, atau makanan bertepung karena sisa makanan tersebut dapat melekat pada gigi.

- f. Perbanyak konsumsi buah dan sayur yang dapat membersihkan gigi seperti apel, wortel dan seledri.

C. Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut

Cara menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan kontrol plak dan *scaling*

1. Kontrol plak

Kontrol plak dengan menyikat gigi sangat penting. Menjaga kebersihan rongga mulut harus dimulai pada pagi hari setelah sarapan dan dilanjutkan dengan menjaga kebersihan rongga mulut yang dilakukan pada malam hari sebelum tidur. Jika diperlukan pengontrolan plak lebih lanjut pada penggunaan benang gigi (*dentalflos*) (Laut, 2021).

2. Scaling (*root planning*)

Scaling adalah suatu proses membuang plak dan *calculus* dari permukaan gigi, baik *calculus* maupun *sub ginggiva calculus*. *Root planning* adalah proses membuang sisa-sisa *calculus* yang terpendam dan jaringan nekrotik pada sementum untuk menghasilkan permukaan akar gigi yang licin (Lanasari dkk, 2021).

3. Frekuensi menyikat gigi

Menson dkk (2010) Berpendapat bahwa menyikat gigi sebaiknya dua kali sehari, yaitu setiap kali setelah makan pagi dan malam sebelum tidur. Lama menyikat gigi dianjurkan antara dua sampai lima menit dengan cara sistematis supaya tidak ada gigi yang terlewatkan yaitu mulai dari posterior ke anterior dan berakhir pada bagian posterior sisi lainnya.

Beberapa hal yang harus dilakukan untuk mendapatkan gigi dan mulut yang sehat adalah

a. Menyikat Gigi

1) Pengertian menyikat gigi

Menyikat gigi adalah tindakan untuk membersihkan gigi dan mulut dari sisa makanan dan debris yang bertujuan mencegah terjadinya penyakit pada jaringan karies gigi maupun jaringan lunak di mulut (Nurhidayanti, dkk 2018).

2) Tujuan menyikat gigi

Ramadhan (2012), menjelaskan bahwa ada beberapa tujuan menyikat gigi yaitu:

- a) Gigi menjadi bersih dan sehat sehingga gigi tanpa putih.
- b) Mencegah timbulnya karang gigi, lubang gigi, dan lain sebagainya.
- c) Memberikan rasa segar pada mulut.

4. Peralatan dan bahan menyikat gigi

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menyikat gigi agar mendapatkan hasil yang baik, yaitu:

a. Sikat gigi

1. Pengertian menyikat gigi

Berpendapat bahwa menyikat gigi sebaiknya dua kali sehari, yaitu setiap kali setelah makan pagi dan malam sebelum tidur. Lama menyikat gigi dianjurkan antara dua sampai lima menit dengan cara sistematis supaya tidak ada gigi yang terlewatkan yaitu mulai dari posterior ke anterior dan berakhir pada bagian posterior sisi lainnya Putri dkk (2021)

b. Syarat sikat gigi yang ideal

Syarat sikat gigi yang ideal secara umum mencakup:

- 1) Tangkai sikat harus enak dipegang dan stabil, pegangan sikat harus cukup lebar dan cukup tebal.

- 2) Kepala sikat jangan terlalu besar, untuk orang dewasa maksimal 25-29 mm x 10 mm, untuk anak-anak 15-24 mm × 8 mm. Jika gigi molar kedua sudah erupsi maksimal 20 mm × 7 mm, untuk anak balita 18 mm × 7 mm.
- 3) Tekstur harus memungkinkan sikat digunakan dengan efektif tanpa merusak jaringan lunak maupun jaringan keras.

c. Pasta Gigi

Pasta gigi biasanya digunakan bersama-sama dengan sikat gigi untuk membersihkan dan menghaluskan permukaan gigi geligi, serta memberikan rasa nyaman dalam rongga mulut, karena aroma yang terkandung didalam pasta tersebut nyaman dan menyegarkan. Pada gigi biasanya mengandung bahan-bahan abrasif, pembersih, bahan penambah rasa dan warna, serta pemanis, selain itu dapat juga ditambahkan bahan pengikat, pelembab, pengawet, fluor dan air. Bahan abrasif dapat membantu melepaskan plak dan pelikel tanpa menghilangkan lapisan email. Bahan abrasif yang biasanya digunakan adalah kalsium karbonat atau aluminium hidroksida dengan jumlah 20%-40% dari isi pasta gigi.

d. Gelas Kumur

Gelas kumur digunakan untuk kumur-kumur pada saat membersihkan setelah menggunakan sikat gigi dan pasta gigi. Diarankan air yang digunakan adalah air matang, tetapi paling tidak air yang digunakan adalah air yang bersih dan jernih.

e. Cermin

Cermin digunakan untuk melihat permukaan gigi yang tertutup plak pada saat menggosok gigi. Selain itu juga bisa digunakan bisa digunakan untuk melihat bagian gigi yang belum disikat.

5. Cara menyikat gigi

Menurut Sariningsih (2012), cara menyikat gigi yang baik adalah sebagai berikut :

- a. Siapkan sikat gigi yang kering dan pasta yang mengandung flour, banyaknya pasta gigi sebesar sebutir kacang tanah.
 - b. Kumur-kumur dengan air sebelum menyikat gigi.
 - c. Pertama-tama rahang bawah dimajukan kedepan sehingga gigi-gigi rahang atas merupakan sebuah bidang dasar. Kemudian sikatlah gigi rahang atas dan gigi dengan gerakan keatas dan kebawah rahang bawah dengan.
 - d. Sikatlah semua dataran pengunyaan gigi atas dan bawah dengan gerakan maju mundur dan pendek-pendek. Menyikat gigi sedikitnya 8 kali gerakan untuk setiap permukaan gigi.
 - e. Sikatlah permukaan gigi yang menghadap kepipi dengan gerakan naik turun sedikit memutar.
 - f. Sikatlah permukaan gigi depan rahang bawah yang menghadap ke lidah dengan arah sikat keluar dari rongga mulut.
 - g. Sikatlah permukaan gigi belakang rahang bawah yang menghadap ke lidah dengan gerakan mengcongkel keluar.
 - h. Sikatlah permukaan gigi depan rahang atas yang menghadap ke langit-langit dengan gerakan sikat mengcongkel keluar dari rongga mulut.
 - i. Sikatlah permukaan gigi belakang rahang atas yang menghadap ke langit-langit dengan gerakan mengcongkel.
 - j. Kumur-kumur dengan air dan bilas sikat gigi
6. Akibat tidak menyikat gigi

Hal-hal yang dapat terjadi apabila tidak menyikat gigi yaitu:

- a. Bau mulut

Bau mulut merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan, apabila pada saat berbicara dengan orang lain mengeluarkan bau tidak sedap yang disebabkan oleh sisa-sisa makanan yang membusuk didalam mulut.

b. Karang gigi

Karang gigi merupakan jaringan keras yang melekat erat pada gigi yang terdiri dari bahan-bahan mineral. Karang gigi merupakan suatu faktor iritasi terhadap gusi sehingga dapat menyebabkan peradangan pada gusi.

c. Gusi bedarah

Penyebab gusi berdarah karena kebersihan gigi kurang baik, sehingga berbentuk plak pada permukaan gusi dan gigi. Bakteri-bakteri pada plak menghasilkan racun yang merangsang gusi sehingga mengakibatkan rahang dan gusi mudah berdarah.

d. Gigi berlubang

Gigi berlubang atau karies gigi adalah hasil interaksi dari bakteri dipermukaan gigi, plak, dan diet (khususnya komponen karbohidrat yang dapat dipermentasi oleh bakteri plak menjadi asam, terutama asam, laktat dan asetat) sehingga terjadi demineralisasi jaringan keras dan memerlukan cukup waktu untuk kejadiannya.

1) Flosing dengan Benang Gigi.

Dental floss atau benang gigi merupakan alat bantu untuk membersihkan sela gigi dan dibawah gusi. Daerah sela gigi memang daerah yang agak sulit di jangkau oleh sikat gigi, sehingga plak akan menumpuk. Langkah-langkah membersihkan gigi dengan benang gigi antara lain : 1). Ambil dental floss kira-kira 45 cm, lalu gulung ke dua ujungnya pada jari tengah kamu agar tidak terlepas; 2). Gerakan maju-mundur dengan lembut disela-sela gigi mengikuti bentuk gigi sampai masuk kebawah gusi, jangan gosok terlalu kuat karena akan melukai gusi; 3). Gunakan bagian yang belum dipakai untuk membersihkan selah lainnya.

2) Makan Makanan yang Menyerang Gigi

Sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan sumber vitamin dan mineral serta serat mutlak harus ada pada menu makanan sehari-hari, selain tentunya asupan karbhidrat dari makanan pokok dan protein dari lauk-pauk. Susu juga di ajukan untuk dikonsumsi untuk melengkapi kebutuhan gizi dan nutrisi tubuh. Dalam jangka panjang, kekurangan nutrisi bisa menyebabkan penyakit periodontal yang bisa mengakibatkan gigi terlepas karena kehilangan dukungan dari jaringan dibawahnya. Berbagai masalah nutrisi juga akan terlihat di rongga mulut terlebih dahulu sebelum terlihat dibagian tubuh yang lain. Hal ini dikarenakan pergantian rutin antara sel lama dengan sel baru yang melapisi rongga mulut terjadi cukup cepat yaitu sekitar 3 sampai 7 hari.

3) Mengurangi Makanan Manis dan Lenket

Makanan yang manis dan lengket akan menempel lebih lama di permukaan gigi dan tentunya lebih lama pula gigi akan terpapar oleh asam yang merusak. Selain makanan manis, sebaiknya juga minuman manis seperti sirup, the manis atau minuman bersoda, karena minuman ini mengandung kadar gula yang cukup tinggi. Selain makan atau minum sebaiknya berkumur dengan air 12 dengan dan tunggu kira-kira 1 jam agar kadar asam berkurang dan gigi kembali kuat setelah itu sikat gigi.

4) Kontrol ke Dokter

Minimal 6 Bulan sekali adssalah sebagai tindakan pencegahan. Mencegah kerusakan gigi, penyakit gusi, dan kelainan-kelainan lain yang beresiko bagi kesehatan gigi dan mulut. Setiap kunjungan rutin, dokter gigi akan memeriksa semua gigi, kondisi gusi dan rongga mulut untuk mencari tanda-tanda penyakit atau masalah lain. Tujuan adalah untuk memelihara kesehatan rongga mulut dan

mencegah masalah yang mungkin ada agar tidak bertambah parah dengan cara merawatnya sesegera mungkin. Kesehatan mulut merupakan bagian dari fundamental dari kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan mulut yang dimaksud saat ini adalah daerah rongga mulut, termasuk gigi dan struktur serta jaringan-jaringan pendukungnya yang terbatas dari rasa sakit, serta berfungsi secara optimal. Kesehatan gigi dan mulut Indonesia masih merupakan hal yang perlu mendapatkan perhatian serius dari tenaga kesehatan, baik dokter maupun perawat gigi, hal ini terlihat bahwa penyakit gigi dan mulut masih diderita oleh 90% penduduk Indonesia. Salah satu penyebabnya adalah faktor perilaku yang mengabaikan kebersihan gigi dan mulut.

C. Akibat Tidak Menjaga Kesehatan Gigi Dan Mulut

Beberapa akibat yang dapat terjadi apabila tidak memelihara kesehatan gigi dan mulut

1) Bau mulut

Bau mulut merupakan suatu keadaan yang disebabkan oleh makanan atau zat tertentu yang ditelan, dihirup, atau oleh fermentasi bagian-bagian makanan dalam mulut. Bau mulut (*halitosis*) adalah bau nafas yang tidak enak atau bau yang tidak menyenangkan dan menusuk hidung. Pada dasarnya bau mulut dapat diatasi dengan menjaga kebersihan gigi dan mulut.

2) *Calculus* atau karang gigi

Calculus atau karang gigi adalah suatu masalah yang mengalami kalsifikasi yang terbentuk dan melekat erat pada permukaan gigi. *Calculus* atau karang gigi

adalah plak yang terkalsifikasi. Berdasarkan hubungannya terhadap *gingival margin*, *calculus* di kelompokkan menjadi *supragingival calculus* dan *subgingival calculus*. *Supragingival calculus* adalah *calculus* yang melekat pada permukaan mahkota gigi mulai dari puncak *gingival margi* dan dapat dilihat. *subgingival calculus* adalah *calculus* yang berada dibawah batas *gingival margin*, biasanya pada daerah saku gusi. *calculus* atau karang gigi banyak terdapat pada gigi yang sering tidak digunakan untuk mengunyah.

3) Gingivitis

Gingivitis adalah penyakit periodontal stadium awal berupa peradangan pada *gigiva*. Faktor penyebab terjadinya *gingivitis* adalah faktor local dan sistemik. Faktor sistemik yang menyebabkan *gingivitis* adalah nutrisi, keturunan dan hormonal sedangkan penyebab lokal adalah plak, *calculus*, impaksi makanan, karies dan tambalan yang berlebihan

4) Periodontitis

Periodontitis adalah infeksi jaringan periodontal yang ditandai dengan migrasi epitel fungsional kearah apikal, kehilangan perlekatan tulang dan resorpsi tulang alviolar. Periodontitis merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh mikroorganisme dalam plak. Secara klinis, periodontitis ditandai dengan perubahan bentuk *gigiva* perdarahan pada *gigva*, nyeri dan sakit, kerusakan tulang alveolar, serta ada halitosis. *Gingivitis* merupakan bentuk dari periodontal yaitu terjadi peradangan *gigiva*, tetapi kerusakan jaringan ringan dan dapat kembali normal. *Gingivitis* yang tidak ditangani dapat berlanjut ke periodontitis. Periodontitis merupakan respon

inflamasi kronis terhadap bakteri subgingiva, mengakibatkan 12 kerusakan jaringan periodontal irreversibel, sehingga dapat berakibat kehilangan gigi

5) Gigi berlubang

Gigi berlubang yaitu adanya lubang pada gigi karena kebersihan gigi dan mulut yang tidak terjaga kebersihannya. Gigi berlubang